

NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

42. Årg. Nr. 1. Januar 2022

INDHOLD

Vi mødes IKKE i FUAM - i januar	2
Fra udskamning til velvære.	3
FUAM's åbne onsdagsmøder	5
De usynlige gamle	7
Skammen over at ældes	10
Månedens stimulanser	13
Om FUAM	14

Vi mødes IKKE i FUAM - i januar

For en måned siden anede jeg ikke, at smittetrykket for Omicron ville slå alle rekorder. Den skulle toppe her i januar - så der er lys forude. Samtidig når den også frem til de ældste grupper. Vi ved ikke helt, hvordan den arter sig, men der er grund til at håbe det bedste. Vi skal vænne os til at se efter nye og mildere symptomer. Om de nye symptomer: <https://bit.ly/3rkgbL4>

2022 uden regler og en ny ældrelov

Jeg anede selvfølgelig heller ikke, at Statsministeren ville love, at kommunerne i 2022 ville blive fri af næsten alle statslige regler på ældreområdet. Det vil kræve intens opmærksomhed fra os, der er genstand for øvelsen, hvis det skal blive en succes.

Lad os mødes til fornyelse i februar

Vi satser på, at mødes i februar. På onsdagsmødet d. 9.2 fortæller Christian Christensen om bogen "Ha det godt med demens". Læs Poul Grosen Rasmussens introduktion til bøgerne og "Ha det godt-tilgangen".

Efter mødet holder vi den årlige generalforsamling, og denne gang fremlægger bestyrelsen nye reviderede vedtægter. Forslaget til nye vedtægter fremsendes pr. mail direkte til hvert medlem.

Nyt artikelformat

Der er gang i FUAM's fornyelse. Nyt navn, nyt blad (dette) ny hjemmeside, nye mødeformer og nye vedtægter er måske på vej. Denne gang er der et nyt artikelformat: Kommentaren.

Redaktøren sender forskellige aktuelle tendenser til en gruppe af medlemmer/interesserede skribenter og opfordrer dem til at skrive en kommentar. Denne gang er der kommentarer fra Nanna Bisgaard og Kurt Wissendorf.

Glæd dig til foråret og betal kontingent

Hvor er det dejligt, at der atter er grund til at glæde sig til foråret. Glæd dig også til møderne i FUAM, som vi kan arrangere for dit kontingent. Læs programmet her i bladet.

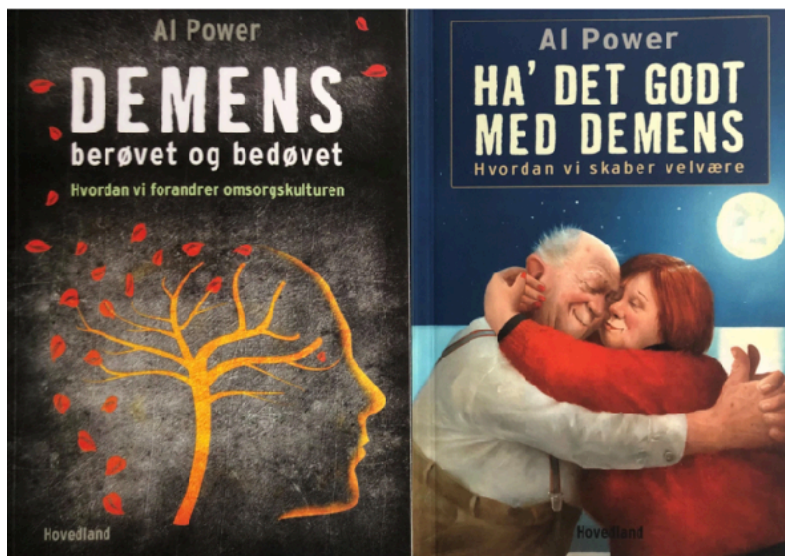


FUAM er mennesker, der dyrker livet og ikke deres alder.

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

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

Intro til FUAM- mødet i Februar:



Fra udskamning til velvære.

-Et nyt syn på mennesker med demens.

Af Poul Grosen Rasmussen,
seniorvejen.com

Antallet af personer i Danmark, der får stillet diagnosen Demens, er stigende, og med væksten af seniorer i fremtiden vil mange være i farezonen for at få denne diagnose.

Mange eksempler fra danske og udenlandske plejehjem viser, at den udbredte opfattelse af demens er forfald, svækkelse og kognitiv- eller mental indskrænkning karakteriseret ved manglende tidsfornemmelse, glemsomhed og udadreagerende adfærd. Sundheds- og plejepersonalets normale svar på denne diagnose er anvendelse af bedøvende og beroligende medicin.

Den amerikanske geriater og plejehjemslæge Al Power har skrevet bogen "Demens – berøvet og bedøvet. Hvordan vi forandrer omsorgskulturen" (2015). I bogen foretager han en kritisk gennemgang af de gængse behandlingsformer af demens. Han dokumenterer, hvordan mennesker der lider af demens må lide dobbelt: Først er de berøvet en stor del af deres åndsevner, dernæst bliver de bedøvet af medicin (psykofarmaka), så de er ude af stand til at mærke sig selv.

På baggrund af videnskabelige studier og erfaringer gjort af personer med (tidligt diagnosticeret) demens samt egne erfaringer i praksis konkluderer Power, at den konventionelle demensbehandling bør ændres gennemgribende. I stedet for kun at betragte personer med demens som afvigere vælger Power at betragte demens som et "udviklingstrin", der blot giver de demensramte færre og andre livsmuligheder.

Det fremherskende syn på demens er iflg. Power, at den er tragisk, dyr og byrdefuld. Demens som "den levende død". Dette udskammende syn betyder, at man primært ser personen som deres sygdom i stedet for at se dem som unikke individer, der tilfældigvis deler en diagnose.

Demens som vækst og velvære

Hvad er så Powers bud på en alternativ tilgang til personer med demens? Det korte svar er, at opfatte dem som personer med en funktionsnedsættelse på det kognitive område. Personer der har behov for "ramper" til samfundet. Ligesom en person, der har mistet sine ben og sin førlighed, har behov for en kørestol og ramper for at kunne køre på trapper, så har personer med demens behov for "ramper" til omverdenen for at kunne begå sig blandt andre mennesker og i samfundet.

Power har skrevet en øjenåbner

Den nye bog har været en øjenåbner for mig. Hovedpointen i bogen fremgår af dens titel "Ha' det godt med demens. Hvordan vi skaber velvære" (2021). Endelig en demensopfattelse, som jeg kunne forstå og forholde mig til som senior på vej ind i dette risikoområde.

Undersøgelser viser iflg. Power, at personer med demens har andre kognitive og fysiske ressourcer at trække på. Det drejer sig blot om at få øje på dem hos den demente person. Fx har undersøgelser vist, at demente ligesom almindelige mennesker kompenserer for deres funktionsnedsættelse. Lige som blinde, der udvikler høresansen og følesansen, udvikler demente en evne til at aflæse andres kropssprog. Så selv om de ikke kan formulere sig perfekt sprogligt, så kan de godt forstå, hvad der foregår omkring dem.

Demente fortsætter også med at kunne læse og læse højt. Herudover er det næppe hele deres hjerne, der er angrebet af demens. Der vil være mange hjørner og kroge i denne hjerne, hvor ny indlæring kan finde sted - hvis blot personen får mulighed for at aktivere disse skjulte mentale ressourcer.

De syv livsdomæner

Hvad er det så, du kan trække på som dement udover de ovennævnte ressourcer og strategier? Power hævder, at demente personer og alle andre personer bevæger sig inden for syv livsdomæner som understøtter selvet – dvs. hvem jeg er. De syv domæner er henholdsvis Identitet, Forbundenhed, Tryghed, Autonomi, Mening, Vækst og Glæde. Det drejer sig derfor om, at du som senior bliver bevidst om disse livsdomæner i dit liv. Finder ud af hvordan de er blevet udfoldet i dit liv samt, hvordan du gerne vil have at andre - senere i livet - kan understøtte dig i disse livsdomæner. Og dermed 'ha det godt med din demente tilstand'. I bogen kan du finde god inspiration til dette arbejde. Bogen kan anbefales på det varmeste.

Al Power: **Ha' det godt med demens. Hvordan vi skaber velvære.** Forlaget Hovedland 2021. Set til kr. 236,00.

Power hævder, at demente personer og alle andre personer bevæger sig inden for syv livsdomæner som understøtter selvet – dvs. hvem jeg er.

De syv domæner er henholdsvis Identitet, Forbundenhed, Tryghed, Autonomi, Mening, Vækst og Glæde.

Det drejer sig derfor om, at du som senior bliver bevidst om disse livsdomæner i dit liv.

Poul Grosen Rasmussen



Vi mødes i FUAM

FUAM's åbne 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.

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. 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. 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



VEJE TIL DET LANGE LIV

Samtalecaféer om seniorlivets muligheder



Onsdag d. 16. marts 2022 kl. 14.30 -16.30

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: Gentænk dit lange liv.

Onsdag d. 13. april 2022:

Det meningsfulde liv.

Vibeke Brønnum, tidl. sundhedschef, vaccinationskoordinator, bedstemor og nu blogger. De sidste par års samliv med en virus har givet mig anledning til at overveje, hvad jeg bruger min tid til og hvorfor.

For mig er livsglæde en forudsætning for et godt og meningsfuldt liv, men hvordan skaber jeg det? Tilrettelægger: Traute Larsen.



Onsdag d. 12. 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



De usynlige gamle

Af Knud Ramian

Begyndelsen

I begyndelsen af januar blev jeg kontaktet af journalisten Jannie Iwankow Søgaard, der havde talt med Christine Swane og spurgte om, jeg også ville deltage i et telefoninterview på baggrund af læserbrevet. Det kom i stand, og her er, hvad jeg husker jeg sagde:

Jeg kender godt til usynliggørelse. Jeg kan opleve det, når jeg går på strøget. De unge, der kommer imod mig, ser mig ikke, eller også tager de det som selvfølge at det er mig, der viger. Først når vi står ansigt til ansigt, kan vi finde ud af at dele pladsen.



Selskabelighedens spilleregler nr. 1:TAL

Under visse former for selskabelighed kan det se anderledes ud. Når man er i et selskab, er den uskrevne regel, at det drejer sig om at få sagt noget. Man hører ikke ret meget af, hvad de andre siger, men gør sig klar til at sige det man har planlagt, så snart der er bare en lille pause i talestrømmen. Der er sjældent nogen, der spørger til det der bliver sagt. Sådan er det, og hvis man så er ældre voksen og trækker vejret lidt langsommere, så er der jo flere pauser, hvor man let bliver afbrudt. Og det er de færreste ældre voksne, der har modet til at sige 'Hov, der blev jeg lige afbrudt. Spillereglerne forstærkes yderligere, hvis man er kvinde. Der er mænd som har en tilbøjelighed til at afbryde kvinder. De tænker ikke over det, men gør det bare. Den gamles reaktion er naturligvis oplevelsen af at være uinteressant og til overs. Så at være både kvinde og gammel kan gøre det ekstra svært at indgå i samtaler," siger den 77-årige psykolog.

Om skabsalderisme

Jeg brugte ordet skabsalderisme til at beskrive, hvad det er, ældre mennesker oplever, når de overses og ekskluderes fra de fælles samtaler. Skabsalderisme udtrykker den ubetænksomme diskrimination, som mennesker over en vis alder kan opleve, når de overhøres eller overses uden at nogen ond vilje er til stede. Det ændrer ikke ved, at man kan føle sig overhørt eller overset.

Når man udsættes for racisme, sexismen eller alderisme, må de ramte selv være aktive. Skal man gøre op med skabsalderismen må den synliggøres. Det hjælper ikke at sige, at de andre er uopdragne. De gamle må selv tage ansvar. Der er mange metoder, men det er ikke dem alle, der dur. Jeg

sidder med mange års erfaring inden for mit fag. Selvom jeg finder de erfaringer relevante, ved jeg godt, at de ikke tillægges værdi i dag. Man skal ikke henvise til fortiden eller sin erfaring. Enten har de hørt det før eller også er det bare ikke interessant.

De gode råd

Jeg kan derimod bruge min erfaring til at stille relevante spørgsmål. Det er faktisk hjælpsomt i en samtale at udvise lidt nysgerrighed for de andres opfattelser. Man kan spørge ind og interessere sig for de unges liv fx. Et opslag på nettet. Kan de mon lide, at man følger med? Man kan også bidrage med stof fra de sidste dages aviser, - som de ikke har tid til at læse. Det kan godt gøre dem interesserede og demonstrere, at den gamle følger med. Det giver en vis respekt. Det koster selvfølgelig, at man faktisk holder sig opdateret. Det nytter ikke noget at sidde som forurettet, man har ingen ret til at blive hørt, hvis man ikke har noget at bidrage med. V,i kommer aldrig tilbage til de tider, hvor man fik respekt, blot fordi man var gammel. Spørg: "Hvad siger I andre til det?" Det at stille spørgsmål kræver lidt af de andre deltagere, og man får måske lukket nogle flere ind i samtalen. Det er faktisk mere risikofrit at stille spørgsmål end at komme med et modargument. Endelig kan man, hvis man tør være lidt mere direkte, række hånden i vejret med et smil, som man gjorde i skolen. Det markerer, både at man ikke kan komme til, og at man ønsker taletid. Får man ordet kan man sødt sige: "Er det i orden at jeg fortsætter, hvor jeg blev afbrudt". Det er lidt flabet, men man er faktisk nødt til at afsløre, at nogen i selskabet afbryder, hvis man vil have skabsalderismen stoppet.

Fortsættelsen

Jeg spurgte i par grupper på facebook og konstaterede at fænomenet var velkendt, at mine råd var virksomme, men også at mange gamle heller ikke hører hinanden. Jeg sendte linket til interviewet til en række mennesker, som jeg tænkte kunne være interesserede, og så fik jeg en lang kommentar, som I kan læse i det følgende.

Kommentaren til foregående artikel:

Af Kurt Wissendorf

Knud (Ramian) har været så venlig at sende en kopi af den artikel, han har medvirket i hos Kristeligt Dagblad.

Min umiddelbare reaktion var, at den vinkling journalisten havde anlagt, fulgte en linje, som er ret sædvanlig, at hvis man præsenterer et problem, man har været ude for, så er man pr. automatik offer, og dem, der har skabt problemet, er dermed afgjort skyldige.

Skabsalderisme
er den ubetænksomme
diskrimination, som mennesker
over en vis alder kan opleve,
når de overhøres eller overses
uden at nogen ond vilje er til
stede. Det ændrer ikke ved, at
man kan føle sig overhørt eller
overset.

Dette sagt, så er den problemstilling, der rejses i artiklen naturligvis relevant, fordi der altid er en, der sidder ganske stille og aldrig bliver kontaktet, når hun er inviteret til selskab.

Tante Oda

Jeg vil i denne sammenhæng kalde hende Tante Oda.

Artiklen indledes med en oplevelse, hvor svigermor var inviteret til et to-dages møde, men allerede efter første dag blev 'overtalt' til at blive hjemme. Det havde hun ikke til sinds, så hun tog da bare en taxa og ventede på datter og svigersøn på mødestedet. Sejt, synes de fleste nok.

En oplevelse, der førte til en kontakt til Christine Swane, der dels har en fortid som forsker i alderdom og aktuelt som direktør for Fonden til Ensomme Gamles Værn.

Hendes konklusion er overraskende nok, at "Når vi ser et gammelt menneskes svækkede krop, bliver det hurtigt gjort synonymt med svækkelse og forfald".

Interessant nok fører det videre til, at de yngre generationer ikke er særlig hensynfulde, hvis tante Oda er halvdøv eller bare ikke kan følge med i talestrømmen. Umiddelbart fremgår det ikke, om der refereres til selvpoplevede hændelser, eller om der refereres til hård forskning. Under alle omstændigheder vil jeg forsøge at nuancere billedet.

Mine oplevelser med tante Oda var, at hun altid endte alene. Der var flere grunde hertil. Hun havde aldrig været nogen god kommunikator, hun var skyggetanten, der altid havde levet alene, og hvis der var noget, der interesserede hende, så var det ikke noget, hun fortalte noget om, og selv når hun blev spurgt til, fulgte der aldrig noget svar, så hun var i en slags selvisolation, der hurtigt gjorde at både ældre, yngre og hendes egen årgang gik videre til mere interessante personer. Der bredte sig efterhånden den opfattelse, at hun enten var dum, eller at hun bare ikke interesserede for noget som helst. Ingen orkede at undersøge det nærmere efter første forsøg. Sådan havde hun altid været, så konklusionen om de yngre generationers ufølsomhed kunne derfor aldrig bekræftes. Hun var bare tante Oda, og dermed kan yngres magelighed i dette tilfælde afvises.

Et livstykke

Som tidligere underviser i Ældrepedagogik har jeg haft mange samtaler med unge mennesker om samvær med ældre mennesker. Især én husker jeg, som fortalte om, hvordan hun var sammen med beboere på plejehjem. Både kollegialt og af beboerne blev hun betragtet som et livstykke, som det engang blev kaldt. Hendes tilgang til samværet var ganske enkelt, at hun tilbød noget, der skabte glæde omkring hende. Når hun

"...den vinkling journalisten havde anlagt, fulgte en linje, som er ret sædvanlig, at hvis man præsenterer et problem, man har været ude for, så er man pr. automatik offer, og dem, der har skabt problemet, er dermed afgjort skyldige."
Kurt Wissendorf

“Jeg har forstået, at en del af FUAM’s medlemmer er en del af Bedsteforældrenes Klimaaktion. Her kan man opleve det absolut modsatte mønster, hvor mænd bliver gjort tavse af dedikerede kvinder...”
Kurt Wissendorf

skulle ind og hjælpe ‘Kaj’, så lavede hun et par dansetrin, sang en lille strofe og endte med at spørge til Kajs velbefindende og hvad hun skulle hjælpe med.

Det var bestemt ikke manglende mod, men derimod reaktioner hun fik tilbage fra ‘sine’ gamle, der gjorde hverdagene både interessante for hende selv og dem, hun arbejdede for. Det manglende mod skal findes hos de ældre selv. Her peger Knud (Ramian) på, at især ældre kvinder har svært ved at tage ordet i forsamlinger, selvom de gerne vil.

Nuancer i alder

Her er vi nok nødt til at nuancere aldersbegrebet lidt, for hvem er det, vi taler om her. De nævnte i artiklen er henholdsvis 93 og 104 år. Gælder det osse 60-årige, eller hvem er det vi taler om? Er det i familiens ramme, eller er det ved det offentlige foredrag.

Jeg har forstået, at en del af FUAM’s medlemmer er en del af Bedsteforældrenes Klimaaktion. Her kan man opleve det absolut modsatte mønster, hvor mænd bliver gjort tavse af dedikerede kvinder, og der, hvor jeg deltager i private festligheder, er kvinderne absolut ikke de mest tavse, når undtages tante Oda i det selvvalgte eksil. Jeg skal undlade en længere psykologisk udredning her, men kun påpege, at fordomme eksisterer i alle miljøer.

Fordomme har mange forskellige funktioner til regulering af socialt samvær. De hænger ved langt ud over deres levetid. Hvad vi med sikkerhed ved er tilfældet, så opløses de med tiden i takt med, at livsmønstrene ændres. Om det osse gælder for ‘alderisme’ vil tiden vise, men jeg tør med sikkerhed påstå, at den forskel Knud (R) påviser om mænds tilbøjeligheder til at afbryde kvinder er under stærk nedbrydning, hvilket nok især skyldes, at kvinders uddannelsesniveau i dag matcher mænds og er på vej til at overgå os. Her mangler jeg somme tider mod.

Skammen over at ældes

- som 53-årig

Den svenske historiker, forfatter og journalist Åsa Lindberg skrev i november en tankevækkende og ærlig kronik, som har vakt en vis opsigt. Hun skriver bla. følgende:

“Jeg får ofte forespørgsler om å delta i fjernsynsdebatter for å snakke om det ene eller det andre. I 19 av 20 tilfeller takker jeg nei...og den viktigste årsaken til at jeg takker nei, er: Jeg vil ikke vise hvor gammel jeg har blitt. Men det kan jeg ikke si, for det høres jo helt vilt ut – jeg er jo tross alt ikke eldre enn 53.”

Jeg vil ikke vise hvor gammel, jeg har blitt. Men det kan jeg ikke si, for det høres jo helt vilt ut – jeg er jo tross alt ikke eldre enn 53.
Åsa Lindberg”

Redaktøren efterlyste en kommentar til Nyt fra FUAM og vi fik en fra Nanna Bisgaard, som du også kender fra det sidste nummer af bladet.

Kommentaren:

Af Nanna Bisgaard

Grundet rynket hud ønsker Åsa Lindberg ikke at vise sit ansigt på TV. Hun beskriver hvordan skammen rammer hende – skammen over hendes midaldrende ansigt. Lindberg peger på, hvordan det er svært at acceptere aldring som en uundgåelig skæbne, især når omgivelserne heller ikke gør det. Jeg synes Lindberg eksemplificerer, hvorvidt ordtrykket " huden har mistet sin glans" viser, at det ældede udtryk ikke er favorabelt.

Som et eksempel på hele problematikken Lindberg kredser om i sine personlige holdninger, kan nævnes den berømte skuespiller Sarah Jessica Parker som spiller Carrie Bradshaw i Sex and the city. Serien er ved at blive genoptaget efter mange år, hvilket også betyder at karaktererne har ændret sig. Parker oplever konstant fjendtlige bemærkninger om hendes grå hår. Jeg tænker, det er den virkelighed som Lindberg ikke magter.

Skammen

Jeg synes hverken Lindbergs eller Parkers opfattelse fremstår unikke. Det er en opfattelse, som jeg mener fremstår mange steder. Når det handler om andres holdninger til hvordan vi ældes, bliver vi underlagt holdninger, som bunder i andres frygt for at ældes. Det skaber den form for skam, som Lindberg beskriver: Skammen over at vise andre de aldringstegn som ikke er attraktive – men kommer til at ske for os alle. Det skaber en overordnet tendens til at ingen af os ønsker at se gamle ud. Hvad skal vi så gøre? Stoppes med at ældes eller forsvinde?

Vi ønsker ikke at se gamle ud, for vi føler os (måske) ikke gamle. Lindberg ønsker ikke at andre ser på hende og konstaterer at hendes krop er ældet. Udover at det er ubehageligt, overfladisk og skrøbeligt at blive bedømt på ens udseende, så tror jeg, at det bunder i, at vi generelt ikke kan spejle os i de holdninger som kommer frem angående det ældede udseende. Bevares, vi mærker alle når kroppen bliver ældre, fordi syn, hørelse og led bliver ringere. Men indeni mærkes og føles aldringen ikke på samme måde. Det kan give et forringet selvbillede.

Vi blir ikke mer og mer
glansbilder med tida.
Men hvis man ikke greier å
akseptere rynker på halsen eller
hvor de nå måtte være, da går
man tøffe tider i møte
Hogne Vindenes
pensjonert lektor

Aldring har fået et mærkat som et "skifte" fra noget bedre til noget ringere - men i virkeligheden har aldringen hele tiden foregået som et livsvilkår vi alle bærer på.

Nanna Bisgaard

Forståelseskasserne ødelægger forskellighederne

Jeg synes det er fatalt, at vi som mennesker, så snart vi nærmer os en bestemt høj alder, bliver puttet ned i en forståelseskasse. En forståelseskasse som ikke tilgodeser det indre liv. For det første så ældes vi vidt forskelligt som mennesker både kognitivt og biologisk. For det andet så fortæller aldrig i sig selv ikke særlig meget om os. Det er vores måde at udleve livet, som fortæller noget om os. Nogle er blevet klogere, andre ikke? Nogle er blevet syge, andre raske? Nogle er blevet bedstemor, andre har mistet deres barn? Jeg mener ikke mennesker i 50'erne nødvendigvis har noget tilfælles, bare fordi håret er gråt. Mennesker i 50'erne ældes ikke mere - dag for dag - end de gjorde i 30'erne. Og i 60'erne kommer ældresagen og banker på døren. Så er man først rigtig stemplet som gammel. Og hvad så hvis man er gammel eller ej? Eller har rynker? Hvorfor er det så afgørende for vores liv?

Aldring er et fælles vilkår

Jeg kritiserer som sådan ikke Lindbergs valg og holdninger ift. hendes udseende, men jeg synes hele maskineriet er en absurd og fuldstændig fordrejet idé om hvad aldring har af betydning for det levede liv. Aldring har fået et mærkat som et "skifte" fra noget bedre til noget ringere - men i virkeligheden har aldringen hele tiden foregået som et livsvilkår vi alle bærer på. Et livsvilkår som seniorer og ældre mennesker typisk står på mål for i form af aldersdiskriminering. En diskriminering af nogen vi meget vel ikke selv vælger – ellers tror jeg slet ikke rynker eller gråt hår fandtes. De kan udskydes med botox eller hårfarve, men det sletter jo ikke det faktum at det kommer til at ske.

Jeg synes ikke det handler om, hvor vidt det er det ungdommelige- eller ældre udseende, som skal have sin ret, det er selve fokus på udseendet, som er blevet alt for fordømmende og vurderende i forhold til det indre livs betydning.

Kilder:

<https://bit.ly/3GrK1E1>

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

<https://bit.ly/33f0TiM>

Månedens stimulanser

Her er lidt inspiration til brug i månedens løb. Jeg ved, at mange af jer ikke får klikket på mine links. Prøv alligevel i denne lange januar-måned. Måske venter der dig en oplevelse, du ikke havde ventet eller tanker, du ikke havde tænkt.

Prøv "Grå og glad"

"Glad to be gray" er et udtryk som nu er blevet til en Country Rock Opera. Se den morsomme musikalske trailer - 4 minutter - på YouTube. Klik: <https://bit.ly/34IG2E>

Aldringens psykologi

Lars Larsen, leder af Center for Livskvalitet der lige er fyldt 5 år, er redaktør af et tidsskrift "Aldringens psykologi". Det kan man gratis downloade. Nogle af artiklerne har særlig interesse for psykologer, men hvis man ikke gider kikke dem i kortene, kan man gå til de andre artikler.

Du finder en artikel om brudte relationer mellem forældre og børn af Andreas Nikolajsen. Ham skal vi senere have besøg af i FUAM. Læs "Intergenerationelle brud i alderdommen".

Mark Vinterly & Lars Larsen skriver i artiklen "As time goes by - den paradoksale tidsoplevelse i alderdommen" om, hvordan man kan forstå, hvordan tidsopfattelsen ændrer sig med aldringen.

Brug dette link: <https://bit.ly/3fktyP>

Få held med dine nytårsforsætter

Skulle du have været så uforsigtig at lave dig nogle nytårsforsætter, er der en stor risiko for, at de ikke holder måneden ud, med mindre du ved noget om, hvordan man bedst ændrer vaner. Redaktøren har faktisk skrevet en god lille artikel "Gode vaner til et langt liv" i et tidligere nummer af "Nyt fra Fuam" Nr. 1, 2018. Det finder du her: <https://fuam.dk/index.php/arkiv/>

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