



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

42. Årg. Nr. 3. Marts 2022

INDHOLD

Da verden vendte....	2
Det vigtigste på vejen i et langt liv: Træk vejret!	3
Hvilke indsatser virker mod ensomhed?	4
Ny i FUAM's bestyrelse	5
Livstrådene i dine ti liv	6
Den udbrændte pårørende: Lær af de professionelle!	7
Mennesket er motiveret, skrevet af Dorthe Birkmose.	7
Aktivist på et diskriminerende arbejdsmarked?	9
Udrust dig til et langt liv	10
Om FUAM	11

Da verden vendte....

På få dage ændrede min verden sig. Jeg troede, at det var slut med krige i Europa. Det var det ikke. Det er en i bogstaveligste forstand rædsels-fuld krig, som vil ændre min verden i mange år fremover. Derfor er også jeg i krig. Jeg er medvirkende i et historisk eksperiment. Midt i det forfærdelige viser det sig, at mennesker kan finde sammen, når det gælder.

Det er nu, vi er blevet fri af sanktionerne og har muligheder for at finde sammen igen - også i FUAM.

Træk vejret

Allerede på onsdag d. 9.2 skal vi mødes om det allervigtigste, at trække vejret, men gøre det rigtigt. Det bliver et spændende møde om et tema, der tit drukner mellem kost og motion.

Nye vedtægter

Efter det ordinære møde skal vi også endeligt vedtage de nye vedtægter. Der er enkelte rettelser til referatet fra sidste generalforsamling. Find den rigtige version her: <https://bit.ly/3tkXNTz>

Nyt blod i bestyrelsen

Vi har trofaste bestyrelsesmedlemmer i FUAM, men på generalforsamlingen fik vi et nyt medlem af bestyrelsen: Lene Dernert. Læs hendes fortælling om vejen til FUAM. Velkommen til Lene!

Udrust dig til et langt liv

Det er overskriften på introduktionsmødet den 16. februar om forårets samtalecafeer. Der er både nye og gamle temaer. Vi glæder os til at se dig. Læs invitationen her i bladet og download folderen med uddybende oplysninger.

Kilde: Læs mere om Mormor her: <https://bit.ly/3494hwi>



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 undersøger og udvikler alderens muligheder.



Vi mødes i FUAM

Det vigtigste på vejen i et langt liv: Træk vejret!



Vi får tudet ørene fulde af velsignelserne ved den rigtige kost og motion. Måske overser vi det helt afgørende: Vejtrækningen. Gennem århundreder har vi vist, at der er sammenhæng mellem åndedræt og hvordan vi har det. Nu er der også forskningsbaseret viden om det. FUAM har inviteret Hans Jørgen Juhler til at dele ud af sine erfaringer.

Mødet finder sted 9 marts. 2022 kl.14.30-16-30, i Cafeen, Klostergade 37, 8000 Århus C

Alle interesserede er velkomne. Pris kr. 30 inkl. Kaffe og kage.

Hans Jørgen Juhler er ingeniør, HD og par-psykoterapeut. Han er nu pensionist og 81 år.

Han udtaler: *“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.”

FUAM ser det som sin opgave at udvikle og undersøge mulighederne for at udruste mennesker til at klare et langt liv. Læs mere her: www.fuam.dk Læs mere om vejtrækning; <https://aandedraettet.nu/>

Hvilke indsatser virker mod ensomhed?

af Christine E. Swane, magister i kultursociologi, ph.d.

Direktør og forskningsleder i Fonden Ensomme Gamles Værn

Interventioner, der skal mindske ensomhed

En systematisk litteraturn gennemgang af 136 effektstudier

Hverdagsaktivist:

1. Giv dig tid til mere end bare et "hej"
2. Del ud af det, du har for meget
3. Gør brug af andre mennesker

Christine Swane, 2019
<https://bit.ly/3pwo9AG>

Et spørgsmål, der naturligt nok ofte stilles, er, hvordan ældre mennesker, der føler sig ensomme, bedst hjælpes. Det er der nu ikke noget enkelt svar på. Heldigvis måske, for der foregår et væld af forskellige indsatser og sammenhænge, både inden- og udenlands, hvor mennesker mødes og får betydning i hinandens liv.

Noget ved vi dog. Ensomhedsforskere på DEFACTUM, Region Midtjylland satte sig for at undersøge, hvilke studier der findes om effekten af interventioner, der har til formål at afhjælpe ensomhed. De har identificeret, vurderet og sammenfattet viden fra 136 publicerede effektstudier. Heraf har de 22 studier ældre mennesker som målgruppe for indsatsen.

Forskernes konklusion er, at interventionerne samlet set bidrager til at mindske ensomhedsfølelse – på tværs af aldersgrupper, interventionsstrategier og -form. De finder, med en videnskabelig terminologi, en mindre til moderat effekt af ensomhedsindsatserne. Det ser desuden ud til, at psykologisk behandling er mere effektiv, og socialt netværk mindre effektiv som strategi i ensomhedsinterventioner. Men alle tiltag har altså ifølge litteraturstudiet en positiv effekt i en eller anden grad.

Forfatterne har udført et meget stort statistisk arbejde i indsamling og analyse af de publicerede effektstudier, og statistisk metode fylder en god del af rapporten (som jeg ikke forstår et klap af). Alligevel kan de ikke udpege en bestemt interventionstype eller aldersgruppe, hvor der er en stor effekt, og som kan anbefales frem for andre. Det skyldes bl.a., at en del af effektstudierne er små, med svage studiedesigns, og at målgruppen for interventioner ofte er uklar.

Ergo anbefaler forskerne, som vi forskere ofte gør, at der gennemføres mere forskning! Studier med flere deltagere og af solid metodisk kvalitet, for at det kan blive muligt at udvikle og udbrede effektive indsatser fremover.

Læs i rapporten 'Interventioner, der skal mindske ensomhed – en systematisk litteraturn gennemgang af 136 effektstudier'. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2021.

Forfatterne er Julie Christiansen, Claus Løvschall, Lisbeth Mølgaard Laustsen, Anne-Sofie Hargaard, Helle Terkildsen Maindal og Mathias Lasgaard.

Litteraturstudiet er finansieret af Mary Fonden, Lauritzen Fonden og Realdania.

Kilde: <https://www.defactum.dk/publikationer/showPublication?publicationId=998&pageId=309986>

Ny i FUAM's bestyrelse

Af Lene Dernert

For 7 år siden stødte jeg for første gang på FUAM.

Nærmere betegnet fik jeg den glæde at blive inviteret til et møde med FUAMS sekretær Tove Holm. Det var et særligt tankevækkende møde, hvor indholdet ud over at omhandle FUAMS historie også gjaldt en personlig udveksling af erfaringer. Siden mødte jeg Knud Ramian, hvis faglige virke jeg i forvejen kendte til. Disse 2 møder betød, at jeg i de næste mange år lurede på, hvordan jeg kunne nærme mig foreningen.

For nyligt skete det, at Knud Ramian og jeg begge var inviteret til en reception hos "Center for Livskvalitet", der meget apropos har ældres livskvalitet i fokus. Her blev muligheden for min deltagelse i bestyrelsen vendt. Jeg forestiller mig, at Knud havde tænkt, at jeg nu endelig måtte være blevet gammel (og vis) nok til dette fornemme foreningsarbejde.

Dette er nu virkelighed og jeg ser mit fremtidige bidrag til FUAM som en slags treenighed.

For det første deler jeg FUAM's fokus på menneskers trivsel og på hvordan livstema 'er ændrer sig gennem alderen. Det er klart for mig, at samvær og samtale er afgørende for det gode lange liv. Derfor ser jeg det som meget betydningsfuldt, at man i samtalecaféerne og på onsdagsmøderne forholder sig til egne og andres fortællinger.

For det andet er jeg ansat på Aarhus Kommunes Folkesundhed Midt som "på-rørende psykolog". Her er det min opgave at støtte mennesker, der er kommet op i årene ift. livets tunge sider, og i særdeleshed være med til at udfolde styrker og handlemuligheder.

Og for det tredje forholder det sig sådan, at jeg netop runder et semi-seniorhjørne på 65 år. På den ene side vil jeg nok hævde, at det ikke betyder noget. På den anden side føles mit liv naturligt alderssvarende. Jeg har det bedste job og rigeligt med tid og overskud til at bruge min energi til det der betyder mest for mig.

Det er på denne baggrund, at jeg glæder mig til at bidrage til FUAM og fortsat medvirke til at sætte fokus på alderens mange muligheder.

Lene Dernert, overgade 46, 8400 Ebeltoft, tlf. 27215101

Livstrådene i dine ti liv

af Knud Ramian

Forleden sad jeg i en spiseklub, hvor vi 'kom til' at fortælle forfærdelige historier fra vores liv. Den ene efter den anden. Historier, der understregede, hvor let det kunne være gået galt. Det endte med, at vi måtte udbringe en skål for det mirakel, at vi med en gennemsnitsalder omkring de fire snese stadig var i live. Vi sad alle med oplevelsen af, hvor heldige vi havde været, og ikke med en oplevelse af vores formidable overlevelseskrafter. Som en reaktion på min artikel om vores 10 liv der kunne afløse den 3. alder i sidste nummer af bladet, skrev en af mine gode venner, at jeg havde overset det som Svend Brinkmann i sin bog 'Vi er det liv, vi lever' kalder for livstrådene. Brinkman har været optaget af at fortælle os, at vi slet ikke kan bestemme så meget selv. Vi kan slappe lidt af. Det hele er ikke vores egen skyld.

Livet er ikke bare en lang række uforbundne valg, men også en livslang forholden sig til en livstråd eller skæbne, som individet ikke nødvendigvis selv er ophav til.....

Svend Brinkmann 2021

Brinkmann skriver i Kristeligt dagblad : *"Tilværelsen ses populært sagt som et livslangt entreprenørskab, hvor man skal skabe eller løbende genopfinde sig selv snarere end forstå de kræfter, der har skabt én. Det tillægges ikke megen vægt, at vi befinder os i en verden, der på forhånd er fuld af betydning, værdi og forpligtelse. At vi ikke nødvendigvis kan frigøre os fra vores tidligere handlinger, men at det er en livsopgave at tage skæbnen på sig. Tanken om det livslange entreprenørskab virker givetvis besnærende for et moderne menneske, som ønsker at leve frit og ubundet. Men jeg vil mene, at tanken er utroværdig, både eksistentielt og psykologisk. Livet er ikke bare en lang række uforbundne valg, men også en livslang forholden sig til en livstråd eller skæbne, som individet ikke nødvendigvis selv er ophav til....."*

Livstråden er spundet til ende ved livets afslutning, men den er ofte filtret ind i andre tråde, og i den forstand vil den fortsætte ud over det biologiske livs afslutning."

Uforanderligheden og uforudsigeligheden

Når jeg skriver om menneskets 10 liv bliver det tydeligt, at de 10 liv både er forskellige, men også hænger sammen i vort livs ærtehal. Tilfældigheder i det ene liv rykker i alle de andre. Man får et nyt job, som fører til en flytning til et hjem, der lige nu var ledigt og nye venner, der var deromkring. Andre har forsøgt at tage hånd om tilværelsen for blot at opdage, at de hænger fast i hensyn, vaner og afhængighed. Livet kan være voldsomt uforanderligt. På den anden side er livet uforudsigeligt. Verden er fyldt med forandringer, der slår ind i vores liv. Tusinder af lykkelige og ulykkelige hændelse.

En verdensorden kan ændre sig fra den ene dag til den anden. Vi lever i et konstant spændingsfelt mellem forandring og stabilitet, mellem forudsigelighed og tilfældighed. Det betyder ikke, at vi er hjælpeløse ofre i livet. Hver gang vi render ind i noget, vi ikke kan ændre, kan vi lære af det og blive klogere. Vi kan blive bedre til at vide, hvor langt vi kan påvirke noget. Hver gang tilfældigheden eller skæbnen spiller os et puds, kan vi undersøge og udvikle valgmuligheder.

Kilder: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/svend-brinkmann>

Knud Ramian, Du har 10 liv. <https://bit.ly/3s6MhdQ>

Knud Ramian: Livets langsigtede virkninger, Komiteen for sundhedsoplysning, 1996 s. 60ff

Den udbrændte pårørende: Lær af de professionelle!

Jeg har bedt Nanna Bisgaard om at anmelde bogen: Mennesket er motiveret, af psykologen Dorthe Birkmose. Hvorfor nu det? Det er jo en fagbog. Dorthe Birkmose har før med stor indlevelse og forstand skrevet om 'forråelse' hos medarbejdere på institutioner. Men forråelse kan også ramme de pårørende. Langsomt ender man som pårørende i en situation, hvor tålmodigheden slipper op, og opgivelsen slipper ind. Vi kan alle ryge i forråelsesgrøften. Det er så smertefuldt. Derfor kan pårørende hente inspiration i Dorthe Birkmoses bog. Vi kan hente hjælp hos kloge folk i fagbøgerne. -Knud Ramian

Mennesket er motiveret, skrevet af Dorthe Birkmose.

Anmeldt af Nanna Bisgaard

"Derfor er vores arbejde så meget mere end styring" er et fængende, citat som udmærket omringer Birkmoses ærinde med bogen; Nemlig, at vi ikke kun skal styre andre mennesker til selvhjælp. Birkmose vil væk fra ideen om, at vi skal motivere det andet menneske fra A til B. I stedet skal vi tænke det som en opgave at få øje på motivationen, som altid er til stede hos de mennesker vi vil noget med.

Birkmoses pointe bliver, at når mennesker gentager bestemte handlinger igen og igen, skal det ikke forstås som en uhensigtsmæssig adfærd. Det skal forstås som et handlemønster, der for den enkelte giver øjeblikkelig lindring.



Men som for os andre kan virke uforståelig. Motivationen fejler intet, da motivationen er det der skaber gentagelserne. Derfor vil Birkmose frem til, at vi i stedet skal fokusere på, at det typisk er et snævert råderum eller for store barrierer, som sætter begrænsninger for at et godt hjælpearbejde lykkes. Jeg tænker på hvordan alkoholikere ønsker at blive fri fra deres alkoholmisbrug, men gang på gang falder i. Eller hvordan anorektikere ønsker et normalt madindtag, men bliver ved med at følge den anorektiske spisevægring. Motivationen er der, men handlemønstret fortsætter.

I 2013 skrev Birkmose bogen Når gode mennesker handler ondt – Tabuet om forråelse. Den nye bog sammenfatter, hvordan vi skal modvirke forråelsen – eller kan komme ud af den igen. Bogen er et naturligt svar på, hvad gør vi, når forråelsen opstår.

Vi skal blive dygtige til at opdage, hvor og hvornår forråelsen opstår. Forråelsen skal ikke længere ende i afmagt og i den fortabte blinkgyde; "Vi har prøvet alt, men intet virker". Når fagligheden svækkes på plejehjem grundet manglende fagpersonale, skal man vide, hvad der skal til, når forråelsen får sit indtog.

Birkmoses erfaring er at det handler om, hvordan vi tænker og mentaliserer. Ikke om der er en god økonomi eller mange hænder. Mentaliseringen betyder at have forståelse for både eget og andres følelsesliv. Det handler om at se det andet menneskes motivation, uanset udgangspunkt. Vi skal hele tiden lægge mærke til, hvilken virkning og effekt vi har på andre. Når vi har med mennesker at gøre, som ikke kan varetage egen sundhed eller fremtid, må vi være varsomme og finde løsningsforslag som tilbyder bedre råderum og færre barrierer. Vi må først og fremmest starte der, hvor vi ser og mærker motivationen hos det andet menneske. Løsningen kan aldrig være at "han/hun vil jo ikke noget" eller "intet virker". Det kræver en del af mennesker at kunne bevæge sig mentalt fra sig selv og over i den anden – og tilbage igen.

Birkmoses vigtigste pointe er, at der stadig er problemer, som ikke kan løses, men ved at indtage et indefra-perspektiv (via indlevelse og forståelse) ændres situationen for den som skal hjælpe andre. Det vil mindske råheden og ansvarsfralæggelsen, som skyldes forråelse. Birkmose er god til at skrive i et venligt og modtagende sprog. Birkmose kritiserer de nuværende styringsmetoder, men hun er velargumenteret uden en tom kritik. Birkmoses bog er en moderne og nytænkende 'metode-buffet' for alt hjælpearbejde.

Kilder: Dorthe Birkmose, *Mennesket er motiveret*. Syddansk universitetsforlag, 2021 352 sider Set til kr. 265-

Aktivist på et diskriminerende arbejdsmarked?

Af Knud Ramian

Arbejdslivet skriger på udenlandsk arbejdskraft, samtidig med at tusinder af seniorer knap nok får svar på deres ansøgninger. Det er en del år siden, jeg forlod arbejdsmarkedet, så det berører mig vel ikke? Det berører mig faktisk, for mine børn nærmer sig den alder, hvor det kan være dem, der ryger i seniorfælden.

Ved ikke at reagere bidrager jeg måske til at tillade de fordomme, der holder mange ude af arbejdsmarkedet, hvis de bliver ledige som 55-årige. Det sker, fordi ingen reagerer i forhold til de mange arbejdspladser, der fyrer de ældre og ikke ansætter mennesker over en vis alder.

Kan jeg gøre noget?

Alle disse virksomheder er anonyme og gemmer sig. Jeg kender ikke virksomhederne, mener jeg? Det gør min familie og mine venner - Jeg kan spørge dem og dermed sætte det på dagsordenen. En gang er det måske nogen fra min familie, der ryger ud. Kan jeg handle? Jeg tror på hverdagsaktivisme.*

Jeg kan starte med at finde arbejdsgiverne, så de ved, at de er fundet. Jeg kan hjælpe de aldersdiskriminerende arbejdsgivere til at blive 'fremtidsrettede arbejdsgivere'. De overser nemlig, at der bliver knaphed på arbejdskraft fremover. Det bliver stadig vigtigere, at mennesker bliver længere i arbejde. Sådan tænker Abelia, som er en norsk organisation af videns- og teknologivirksomheder. De organiserer over 2.600 virksomheder med ca. 57.000 ansatte.

De har udgivet en rapport med otte kendetegn på 'fremtidsrettede arbejdsgivere'.

De otte kendetegn er: Eksperimenterende, tillidsbaseret ledelse, mangfoldighed og inklusion, meningsfyldt arbejde, trygt arbejdsmiljø, en fleksibel arbejdsplads, der investerer i kompetence og de ansattes udvikling. Det er altså noget, der fører til et længere arbejdsliv.

Man kan blive hverdagsaktivist*. Finde de aldersdiskriminerende virksomheder omkring sig og sende dem en lille personlig hilsen sammen med vejledningen fra Abelia om, hvad der skal til for at blive en 'fremtidsrettet arbejdsgiver'. Så ved de, at de er set, og at der er en vej.

Kilder:

Abelia har gitt ut en ny rapport med åtte kjennetegn på Fremtidsrettede arbeidsgivere. <https://bit.ly/3sBH5jD>

*Om hverdagsaktivisme <https://bit.ly/3vCHIRh>



Den fremtidsrettede arbejdsgiver er:

Eksperimenterende,

tillidsbaseret ledelse,

mangfoldighed og inklusion,

meningsfyldt arbejde,

trygt arbejdsmiljø,

en fleksibel arbejdsplads,

der investerer i kompetence

og de ansattes personlige udvikling.



Vi mødes i FUAM

Udrust dig til et langt liv

Introduktion til forårets samtalecafeer

Onsdag d. 16. Marts kl. 14.30 -16.30

Cafeen, Klostergadecentret, Klostergade 37, 8000 Aarhus

VEJE TIL DET LANGE LIV

Samtalecaféer om seniorlivets muligheder



Levealderen stiger med 20 minutter om dagen.

Mange bliver i dag ældre, end de havde regnet med. Den længere levetid rummer begivenheder, som de måske ikke har forestillet sig. Måske flytter man, bliver skilt og gift igen, får nye interesser og nye venner, børnene bliver pensionister og oldebørnene vil skifte køn.

Var det ikke lige det, du havde ventet, der skulle stå?

Gennem små studiekredse i foråret får du nu mulighed for at tænke din fremtid igennem.

Det handler om meget mere end kost, motion og rynkecreme. Deltag i en af FUAM's fem samtalecafeer.

Kom til det uforpligtende orienteringsmøde.,

Her kan du mødes med igangsætterne og høre dem fortælle om de enkelte samtale-cafeer. Pris kr. 30- inc kaffe/the og kage. Der er teleslynge i lokalet.

AT VÆRE FORÆLDRE TIL VOKSNE BØRN v, Tove Holm

VI ER ALLE PÅRØRENDE ved Ulla Pedersen,

HVAD STILLER DU OP MED DIT LIVS HISTORIE? v. Anne Daae

HA' DET GODT MED DEMENS ved Christian Christensen

GENTÆNK DIT LANGE LIV v. Knud Ramian

Læs mere om samtalecafeerne her: <https://bit.ly/36FeX6K>

Om FUAM



FUAM's Bestyrelse 2022

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Lene Dernert 2721 5101

Suppleanter:

Traute Larsen 8615 5917

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

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 email: info@fuam.dk

FUAM's postadresse:

Tove Holm, Åkrogs Strandvej 43, 8240 - Risskov

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646

ISSN: 2445-5415