



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens
Muligheder

42. Årg. Nr. 4. April 2022

En anden verden	2
Træk vejret	3
Vi mødes i FUAM	5
Hvor vis er du?	6
Mænd dør af at leve alene - ikke kvinder	9
Alderisme er forbudt	10
Når du bliver gammel, skal du lære at sige 'undskyld'	11
Har vi egentlig behov for en ny ældrelov?	12
Det er senior - havetid	13
Om FUAM	15

En anden verden

Marts måned har været en sær måned. Krigen i Ukraine har fyldt i bevidstheden. Den er trængt helt ind og vælter den årelange glæde over at have levet et liv uden krig i Europa. Jeg var ung under CUBA-krisen, hvor atomkrigen var tæt på. Jeg havde håbet på, at kunne gå i graven med oplevelsen af et fredeligt Europa. Sådan skulle det ikke gå. Min forståelse af verden og hvad der er nødvendigt i den verden er under voldsom forandring.

Møderne er i fuld gang igen

I FUAM er vi ved at vende tilbage til de gamle tider med fint fremmøde. Til mødet om "Træk vejret" kom der ca 30. Hans Juhler har en interessant artikel med hovedpunkterne fra sit oplæg i bladet. Som det kan ses i bladet er der to spændende møder før sommeren. Aprilmødet med Vibeke Brønnum med temaet "Det meningsfulde liv" og Maj mødet med Poul Grosen Rasmussen, der har et oplæg om "Alderdommens filosofi".

Alderisme er stadig til debat

Vi forsætter alderisme debatten. Vi har ikke mindre end tre indlæg i dette blad.

Samtalecafeerne er stadig åbne

På mødet om samtalecafeer kom der to cafeer i gang. Der kan stadig etableres flere grupper. Du kan nå at tilmelde dig. Henvend dig til 'igangsætterne'. Find igangsætternes mailadresse i folderen her: <https://bit.ly/3JVpedw>

Fra arbejdsliv til seniorliv

25-26. marts myldrede hele det frivillige Aarhus rundt på Folkestedet i Aarhus. Der blev afholdt en Vidensfestival: "Fra arbejdsliv til seniorliv" på folkestedet i Aarhus. Den udviklede og afprøvede koncepter omkring seniorvejledning. De skal fremme den mentale og fysiske trivsel blandt 58-69 årige på og udenfor arbejdsmarkedet. FUAM deltog lørdag med en stand og et oplæg. Alle oplæg kan senere ses på <https://arbejdsliv-seniorliv.dk/>

Fra bestyrelsen

Nu har stort set alle betalt deres kontingent og nye medlemmer er kommet til. Der har været afholdt konstituerende møde i bestyrelsen. I henhold til de nye vedtægter skal der vælges både en kasserer og en formand. Der har aldrig været en formand i FUAM, men samarbejdet med banken mv. kan blive besværliggjort, hvis der ikke er en formand. I bestyrelsen er vi enige om, at udnævnelsen af en formand ikke skal give anledning til ændring i den flade organisation, som vi altid har haft. Kassereren Karin Wiedemann blev genvalgt og redaktøren Knud Ramian blev valgt til formand.



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.

Træk vejret

Af Hans Jørgen Juhler

Åndedrættet

Luften trækkes ind i lungerne. Ilt optages i blodet og sendes med blodet ud i kroppens væv, bl.a. muskler. Her indgår ilt i en forbrænding, som giver kroppen energi. I forbrændingen opstår der kuldioxid (CO₂), som optages i blodet. Føres tilbage til lungerne og åndes ud.

For raske mennesker ligger blodets ilt-mætning på mellem 95 og 98 %, næsten uanset, hvordan vejret trækkes. Iltindholdet i blodet er som regel ikke et problem.

Det er da heller ikke ilt, men derimod kuldioxidindholdet (CO₂) i blodet, der regulerer åndedrættet. Det sker ved hjælp af receptorer i hjernestammen. De måler blodets indhold af kuldioxid. Hvis indholdet er større end normalt, så øges åndedrættet for at slippe af med kuldioxid.

Vi trækker vejret for meget

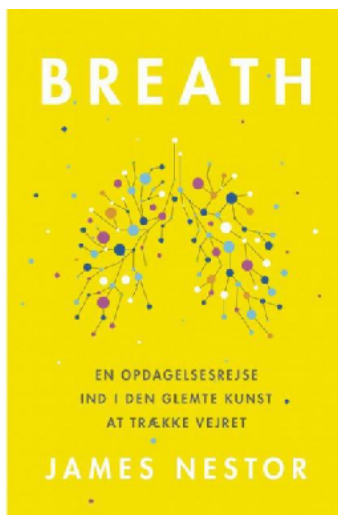
Næsten alle mennesker trækker vejret for meget, og udånder derfor for meget CO₂. Receptorerne i hjernestammen vænner sig til et lavt CO₂ indhold i blodet.

Et lavt CO₂ indhold i blodet har en række negative følgevirkninger: blodårerne indsnævres; hjertet slår hurtigere; ilt frigives ikke så let til kroppens væv; nervesystemet bliver mere følsomt. Det helt afgørende er derfor, at lære at trække vejret mindre, så du kan have mere CO₂ i blodet og dermed ophæve de negative følgevirkninger.

Det kan trænes

For at kunne trække vejret mindre, må CO₂ receptorerne vænne sig til et højere CO₂ indhold i blodet. Forestil dig, at du går hurtigt op ad en lang trappe. Du bliver forpustet. Forestil dig nu, at du går langsommere op ad trappen. Så langsomt, at du kan trække vejret gennem næsen, men så hurtigt, at du mærker en let lufthunger. På den måde går du op ad trappen med øget CO₂ i blodet. Lidt mere CO₂ end receptorerne i hjernestammen bryder sig om, men ikke så meget, at du ikke kan styre åndedrættet.

Går du sådan på trapper f.eks. 10 minutter to gange dagligt, så vil receptorerne efterhånden vænne sig til mere og mere CO₂ i blodet.



Øvelser

Her kommer øvelser, som kan bruges, i stedet for at gå på trapper:

Ånd ind i 4 sekunder. Hold vejret i 7 sekunder. Ånd ud i 8 sekunder og gentag i 10 minutter. To gange dagligt.

Er det for svært, så sænk de 7 og 8 sekunder i starten. Hold fast i 4 sekunders indånding. Øg efterhånden de 7 og 8 sekunder, så du stadig opretholder en let lufthunger.

Når du øger antallet af sekunder, vil du ind i mellem opleve varme brede sig i kroppen eller i kinderne. Det skyldes, at blodårene udvides af et større CO₂ tryk. Blodet flyder lidt lettere.

Når du er oppe på at holde vejret i 14 sekunder og ånder ud i 15 sekunder er du i mål og du vil spontant have fået et lettere åndedrag.

Du kan også på de daglige gå- eller cykelture lukke munden og trække vejret lidt mindre end du normalt ville, så du får en let lufthunger. Gør det bare en del af turen. Nedsæt hastigheden, hvis det kniber. Du vil få højere hastighed efterhånden som du får mere CO₂ i blodet.

Når som helst kan du øve dig i et let åndedræt på ca 4-5 sekunder for indånding og 4-5 sekunder for udånding. Det vil give dig ro. Det kan dæmpe evt. stress. Du kan gøre det før du skal sove, og du falder lettere i søvn.

Målet med det hele er et let og blidt åndedrag, som i hviletilstand er på 4-5 sekunder på indånding og 4-5 sekunder på udånding. Det vil give dig mere ro, mere energi og bedre søvn. Blodårene udvides; hjertet slår langsommere; ilt frigives lettere i væv; nervesystemet finder mere ro.

Måske bliver den næste gåtur eller cykeltur begyndelsen på nyt liv!

Litteratur: James Nestor: "Breath". Wiboltt's Forlag 2021. (den er på dansk)



Vi mødes i FUAM

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. 6. 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. 11. maj 2022:

Alderdommens Filosofi.

Poul Grosen Rasmussen, Cand. mag. med hovedfag i filosofi, Exam. art. i idehistorie, bestyrelsesmedlem i FUAM

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



Hvor vis er du?

af Knud Ramian

Nu kan du måle din visdom, og den har sammenhæng med din tarmflora!

Der har længe - lige siden de gamle grækere gået et rygte om, at visdom hører alderen til, men det har også været diskuteret vidt og bredt, hvad visdom er, og om den kommer med alderen.

Ved juletid kom vi til at tale om forskellen på intelligens og visdom. Det vidste mit 13 årige barnebarn godt, hvad var: Intelligens er at være 'matematik-klog' dvs. evne til at løse problemer. Visdom er at vide, hvordan man får et godt liv. Han havde læst om de to egenskaber i rollespillet Dungeons og dragons". Sådan kan man få indsigt i de græske filosoffer tidligt i livet. "Ægte visdom kommer til os, når vi indser hvor lidt vi forstår af livet, os selv og verden omkring os" (Sokrates)

Meget få bliver klogere af at leve

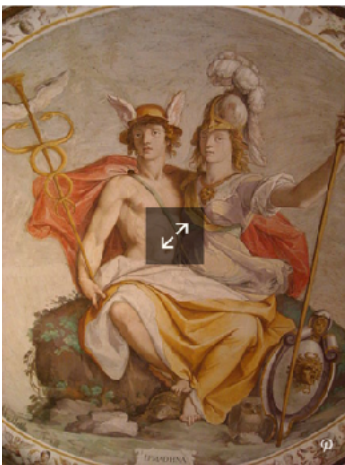
Tage Voss har i bogen "At visne lige glad" ikke meget tilovers for alderens visdom: "Der er mere trøst end erkendelse i myten om alderens visdom. For at sige det som det er: "Meget få bliver klogere af at leve. Hvis erfaringer skulle gøre en klogere - og til sidst ligefrem resultere i visdom - så kræver det, at man forarbejder erfaringernes råstof og henter en essens ud af det." Et andet sted i bogen skriver han: "Dogmet om alderens visdom er en sentimental skrøne. Man sidder træt og gider ikke, har fundet ud af, at alt det der bekymrer andre, knap er bekymring værd. Det angår ikke mere. Og fjernhed giver en enorm autoritet: at være hævet over vrøvlet..."

De findes - de kloge gamle

Katrine Wiedemann er derimod ikke i tvivl om, at der er visdom at hente hos de rigtig gamle. Hun havde i 2018 mødt en gruppe af sine gamle forældres venner til et selskab. Da hun gik hjem tænkte hun: "Hvad har de, som jeg ikke har? Hvorfra kommer deres energi? Hvad gjorde krigen ved disse mennesker? Nogle kunne ikke gå, andre kunne ikke se, men det forhindrede dem ikke i åndeligt klarsyn. Måske nærmest tværtimod." Derefter følger en tankevækkende beskrivelse af, hvad det var for en visdom de gamle repræsenterede. Det er en artikel, jeg løbende henter inspiration fra. Læs selv <https://www.information.dk/kultur/2018/01/se-mennesker-foerst-kortest-tid-paa-jorden>

Om måling

Resten af denne artikel er af den mere langhårede slags. Hvis du ikke vil have mellemregningerne med, kan du finde ud af, hvordan du måler din visdom ved at gå til slutningen af artiklen.



Den græske guddom Hermathena bestående af Hermes og Athene i én person symboliserede visdom.

“Meget få bliver klogere af at leve.

Hvis erfaringer skulle gøre en klogere - og til sidst ligefrem resultere i visdom - så kræver det, at man forarbejder erfaringernes råstof og henter en essens ud af det.”

Tage Voss, At visne lige glad

I mange år har man forsket i intelligens, mens man mente at visdom var et rent filosofisk anliggende som lå udenfor forskningens muligheder. Man mente at vide, at intelligensen faldt med alderen. Omkring 1965 gik det op for forskerne, at den antagelse var en metodefejl. Man kan ikke bare sammenligne unge og gamle fra helt forskellige generationer. Når man følger enkelt-personer gennem mange år, tegner der sig et helt andet billede. Vi bliver mere og mere forskellige. Nogle får en lavere score på intelligens, andre en stort set uændret, og for nogle få finder man en stigning.

Nu måler man visdom!

På det seneste har man forsøgt at måle forskellige opfattelser af visdom, og nu går det stærkt. Der forskes mere end nogen sinde i visdom. Der er næsten 2.000 videnskabelige titler om året på verdensplan. Visdom er en kompliceret sag, så forskningen har omfattet meget lange spørgeskemaer. Det kan forskere ikke lide. Det skal gå stærkt. To amerikanske forskere Michael L. Thomas og Dilip V. Jeste er nået frem til 28 spørgsmål, som skulle kunne sige noget om visdom. De hævder at visdom er et personlighedstræk som har 7 komponenter.

1) Selvrefleksionskomponenten måler ønsket og evnen til at forstå sig selv og sine handlinger på et dybere niveau. Den vurderer præferencer med hensyn til at forstå ens egne tanker, motivationer og adfærd.

2) Den pro-sociale adfærdskomponent omfatter empati, medfølelse, altruisme og retfærdighedsfølelse. Den vurderer ens evne til at opretholde positive sociale forbindelser, såvel som at vise medfølelse eller udvise samvittighedsfuld adfærd.

3) Den følelsesmæssige reguleringskomponent måler evnen til at regulere negative følelser, der forstyrrer beslutningstagning. Den vurderer ens følelse af at være i stand til effektivt at håndtere negative følelser og følelsesmæssig stress og at favorisere positive følelser.

4) Accept af divergerende perspektiver-komponenten undersøger ens accept af andre værdisystemer og ens interesse i at lære andres perspektiver at kende. Det måler ens åbenhed over for værdier og perspektiver, der kan være forskellige fra ens egne.

5) Beslutsomhedskomponenten evaluerer evnen til at træffe beslutninger rettidigt. Den vurderer også hvordan man har det med at skulle træffe beslutninger.

6) Den sociale rådgivningskomponent måler evnen til at give gode råd til andre.

7) Spiritualitetskomponenten var ikke med fra starten, men måler oplevelsen af forbundethed med sig selv, med naturen eller med det transcendent som sjælen eller Gud.

Visdommens 7 komponenter

Selvreflektion

Prosocial adfærd

Emotionel regulering

Accept af divergerende
perspektiver

Beslutsomhed

Social rådgivning

Spiritualitet

Det ser ud til at de 28 spørgsmål måler noget særligt, som ikke er intelligens, men noget i sig selv.

Når man først har målestokken på plads, kan man undersøge, hvad den betyder.

Hvad hænger visdom sammen med?

I den slags undersøgelser kan man ikke finde årsagerne til visdom, men man kan undersøge sammenhænge. Det viser sig at visdomsgraden hænger positivt sammen med oplevelsen af modstandskraft, lykke og mentalt velvære, og hænger negativt sammen med ensomhed, depression og angst. Der er også fundet biologiske sammenhænge, hvor man har målt en højere responshastighed og flere lykkefølelser i hjernen hos mennesker, der scorer højt på visdom end hos de der scorer lavt. Man har også fundet at højere visdom hænger sammen med større generel sundhed, målt via tarmfloraen!

Er de gamle vise?

Adskillige undersøgelser har rapporteret en sammenhæng mellem visdom og aldring. Men forskningen har den kendte metodefejl, at man sammenligner gamle og unge. Derfor ved man faktisk ikke endnu om de gamle også er vise

Kan man måle sig selv?

Testen er lagt ud på nettet, så man kan prøve den af. Den er på et nogenlunde forståeligt engelsk. Men pas på med at drage forhastede konklusioner. Skemaet er kun beregnet til brug i forskning. På 28 spørgsmål kan man slet ikke sige noget om et enkelt menneskes egenskaber.

Se på resultatet som en oplevelse af, hvad forskere måler.

Tag testen [her](#).

Du kan høre Jeste på fint engelsk-indisk fortælle om visdom på Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ualb6gdyv50>

Kilde: <https://bit.ly/3uPRxnz>

Mænd dør af at leve alene - ikke kvinder

Af Knud Ramian

Gode venner og i det hele taget gode sociale netværk har betydning for vores livskvalitet og vores livslængde. Det kommer måske ikke som den helt store overraskelse. Det er i hvert fald en fornemmelse, mange af os har. Men det er rent faktisk også blevet dokumenteret i store undersøgelser. Hvorfor er der denne sammenhæng?

Konklusionen i alle studierne, blandt andet fra Center for Sund Aldring, er entydigt, at mennesker, der har et godt socialt netværk og gode sociale relationer, har 50 procent lavere dødelighed end mennesker, der ikke fungerer så godt socialt.

For eksempel ser man en højere forekomst af hjerte-kar-sygdomme og kronisk inflammation hos mennesker med dårlige sociale netværk.

Mændene er specielt sårbare

At bo alene i mere end 6 år og have to eller flere partnerbrud øger risikoen for forhøjet inflammation hos mænd, men ikke hos kvinder. Inflammation henviser her til en kronisk vævsirritation, og ikke noget, der skyldes virus eller bakterier. Kronisk vævsirritation i kroppen hænger sammen med en lang række sygdomme, herunder åreforkalkning, demens og højere dødelighed. Mændene har også forhøjet C-Reaktivt Protein i blodet. Det sker fordi kroppen bekæmper en infektion, men det hænger også sammen med en øget risiko for hjertekar-sygdomme. Disse sammenhænge hos mænd finder forskerne også, efter de har taget højde for faktorer som alder, personlighed, sygdom, akut inflammation og store negative livsbegivenheder i barndommen.

En forklaring kunne være at mænd, der lever alene igennem lang tid udvikler en mindre sund levevis, der netop kan fremme inflammation. En anden artikel antyder nemlig at sammenhængen ikke findes hos mennesker på det laveste uddannelsesniveau. De lever måske af inflammatorisk kost i forvejen, hvad enten de lever alene eller ej.

Flere og flere danskere bor alene. Siden 2009 har de fleste været mænd. Det er 28.000 flere enlige mænd end enlige kvinder uden hjemmeboende børn.

Kilder:

Læs den danske introduktion til undersøgelsen her. <https://sund.ku.dk/nyheder/2022/01/hvorfor-er-det-sundhedsskadeligt-for-maend-at-bo-alene-eller-have-mange-forliste-forhold-nu-har-forskerne-maaske-et-svar/>

At bo alene i mere end 6 år og have to eller flere partnerbrud øger risikoen for forhøjet inflammation hos mænd, men ikke hos kvinder.



Alderisme er forbudt

Af Monica Krog-Meyer

Det er simpelthen ærgerligt, at ældre diskrimineres alene på grund af deres alder. Det er endda forbudt, ligesom det er forbudt at diskriminere på grund af køn, religion og hudfarve.

Se bare på arbejdsmarkedet. Mister du dit job og er fyldt 50 år, er det nærmest umuligt at få et nyt job. Og straks skal vi høre en halvkvædet vise om, at dem over 50 år jo ikke kan følge med, de er blevet langsomme, de kan ikke finde ud af moderne teknologi....

Men hvis man aldrig bliver indkaldt til en jobsamtale, så er der jo ingen, der ved, om man dur. De fleste sorteres fra alene på grund af deres fødselsår.

Selv beskæftigelsesministeren blev oprørt over en undersøgelse, der viste, hvor grelt det står til: I Finansministeriet, hvor man fra 2016-2019 kun har ansat 1 person over 50 år. Det kan jo simpelthen ikke passe, at der ikke var andre over 50 år, der kunne påtage sig et job dér.

Så nu er det vist på tide, at vi selv tager affære, når vi oplever chikanen. Lad os genfinde noget af oprørstrangen fra vores ungdom! Lad os gå lidt på barrikaderne og påpege forskelsbehandlingen. Råbe op, når vi bliver opmærksom på det. Melde det, hvor vi kan og anklage dem, der overtræder lovgivningen. Lad os samle historierne.

Send dem til mig på mailadressen:
plusalderen@gmail.com

Det gjorde Connie. Her er hendes historie (2012):

“Sidste lørdag var jeg på en venindetur inde i byen, jeg ville også ned i Nespresso butikken, fordi jeg har købt en maskine til mit arbejde.

Vi er 2 kvinder på 65 år og 68 år. Lige inden for døren står der en sælger-type; en ung mand med en lille disk, men vi var totalt usynlige. Det var jo en flot butik, og i den anden ende fik vi også en kop kaffe, da vi selv spurgte.

Min plan var, at jeg ville have købt en maskine hjem til mig selv privat, men vi har sikkert lignet nogle pensionister, der bare var ude efter en gratis kop kaffe, og nu kommer pointen – efter vi havde vimset rundt om sælgeren, der ignorerede os totalt, så ville vi gå, og idet vi går ud af døren, så kommer der et yngre par, mand og dame, og så kom sælgeren op på dupperne, og straks i gang med smil og velkommen.

Jeg kunne faktisk ikke lade være med at grine. Nu er det lige før jeg melder mig ud af Nespresso klubben, men 2500

Lad os gå lidt på
barrikaderne
Påpege
forskelsbehandlingen.
Råbe op, når vi bliver
opmærksom på det.
Melde det, hvor vi kan
Anklage dem, der
overtræder
lovgivningen.
Lad os samle historierne.
Send dem til mig på
mailadressen:
plusalderen@gmail.com
Monica Krog-Meyer

kroner er jo også en slat penge og man kan jo kun bruge deres mærke.

Igen ja, så er det os i vores høje alder, der køber en så dyr maskine. De tænker ikke på, at de andre måske ikke har råd, men bare vil have en gratis kop kaffe,” skrev Connie,
Det er jo slet ikke i orden!

Kilde:<https://bit.ly/3K8oQst>

Når du bliver gammel, skal du lære at sige ‘undskyld’

Af Kurt Wissendorf Møller

Knud Ramians optagethed af ‘alderisme’ har ligget og rumlet i hjernen, siden han bragte det på banen. Forleden aften, mens jeg var på vej til at slumre ind, dukkede ovenstående sætning op.

Den holdt mig vågen lidt længere end vanligt, så længe at jeg kunne huske den, da jeg vågnede op til morgenlyset. Sætningen fik mig til at tænke på at en tanke Freud fik i slutningen af sit liv: “at mennesket var kulturelt skabt og ikke bare resultatet af ødipale konflikter. Her følger den tankerække min hjerne udtænkte: Når man er vokset op i 1940’erne og halvtredserne, var det kulturelle grundlag ganske grundigt lagt fast i standardfamilien. Far var patriarken og feltherren, mor var forsyningsenheden og feltlazarettet. Sådan havde det været i århundreder. Far fastlagde strategien, og mor sørgede for at pleje de sårede. Som patriark var far ikke forpligtet af andet end at sikre lydighed og straffe dem, der ikke ville (eller kunne) leve op til patriarkens forventninger, (der var rigtig mange voldelige familier på den tid, da fysisk afstraffelse var en del af fællesforståelsen i samfundet. Hvis intet virkede, blev man sendt ud at sejle eller på kostskole. Kulturens byrde påbød, at patriarken ikke kunne give en undskyldning, fordi han aldrig kunne fejle. 60’erne og 70’erne rykkede ved dogmet, og firsergenerationen og efterfølgende generationer oplevede, at ikke bare patriarkerne havde lært at sige undskyld, de gjorde det helt frivilligt til deres børnebørn. I vuggestuen og børnenehaven lærte man at passe på hinanden og sige undskyld, hvis man havde opført sig dumt. Grundlaget for den demokratiske republik i rousseausk forstand var skabt, men kulturens byrde ligger stadig hos os gamle og gnaver. At vi mister indflydelse og betydning med alderen kender vi alle. Det er

**Hvis man insisterer på en særlige ret bestemt af alder, opnår man ikke særlig meget.
Kun surhed fra omgivelserne, og ikke mindst bebrejdelser fra egne børn.**

Kurt Wissendorf Møller

veldokumenteret, at det er vores børn, der render med stafetten. Det sker i et tempo, så de ikke har tid til at tage os med. Vi står sådant set bare i vejen. De har langt fra den samme tolerance som børnebørnene.

Er det alderisme, vi møder her?

Alderisme, som det er udviklet i USA, handler primært om statusstab skabt af alderen. Hvem har lyst til det tab. I paternalistiske samfund er en generationskonflikt at foretrække frem for at strække våben for nu at blive i militærjargonen. Jeg synes, det er betydelig mere fornuftigt at lære at sige: "Undskyld". Så kan den enkelte efter temperament overveje, om det er med eller uden " ".

Kulturens byrder bærer vi alle på uanset alder, måtte selv Freud anerkende.

Har vi egentlig behov for en ny ældrelov?

Af Tine Rostgaard

"I sin nytårstale proklamerede statsminister Mette Frederiksen (S) behovet for en ny ældrelov, der kan erstatte tidligere love på pleje- og omsorgsområdet. Problemet med en 'ældrelov' er, at den signalerer en unødvendig segmentering af mennesker i forhold til deres alder. Dette lægger op til en lidt uheldig tendens i Danmark, hvor man skelner mellem de behov, man har før og efter indtræden i alderdommen", hvilket Tine Rostgaard, som er professor ved Roskilde Universitet og Stockholm Universitet, pointerer i en artikel i Altinget.

Men hvorfor egentlig en lov kun til "de ældre"?

Først og fremmest er begrebet 'de ældre' lidt diffust. For hvornår er man egentlig ældre? De seneste års reformer af vores pensionssystem betyder, at en person som er født i 1995 først vil kunne gå på pension, når vedkommende er 73 år. Så 65 år er ikke længere en naturlig markør for, hvornår vi indgår i alderdommen – og slet ikke for hvornår vi (måske) har behov for pleje og omsorg. Dette behov indtræder typisk, når vi er 75 år eller ældre.

Nogle vil opleve, at kroppen er slidt i en tidlig alder, og andre kan klø på til langt senere i livet.

Men problemet med en 'ældrelov' er også, at den med navnet signalerer en unødvendig segmentering af mennesker i forhold til deres alder. Uheldigvis læner det sig op ad en lidt uheldig tendens i Danmark, hvor der skelnes mellem de behov, man har før og efter indtræden i alderdommen.

En 'ældrelov' signalerer en unødvendig segmentering af mennesker i forhold til deres alder.

Dette lægger op til en uheldig tendens, hvor man skelner mellem de behov, man har før og efter indtræden i alderdommen"

Tine Rostgaard

Læs hele artiklen her: <https://www.altinget.dk/aeldre/artikel/har-vi-egentlig-behov-for-en-ny-aeldrelov>

Det er senior - havetid

af Knud Ramian



Nærhed til natur er vigtigt for et langt liv. Det siges, at man kan få 3 ekstra leveår, hvis man bor på landet. I de områder i verden hvor særligt mange runder de 100 år, lever mennesker tæt på naturen. De kaldes for 'blå zoner' og bliver studeret grundigt. I en undersøgelse af hverdagens glæder kommer naturen ind som nr. 4. Der er dog utallige måder at bruge naturen på, også i byen. Bare at kunne se træer og høre fugle kan reducere ensomhedsfølelsen: "Vi føler os mindre ensomme i det fri, fordi naturen ikke bedømmer os, den stiller ingen krav – den er der bare," siger psykolog Trine Karsholt. "Man skal ikke præstere, og naturen beroliger ens nervesystem. Vi kommer i en tilstand af forbundethed og afslapning, som man ikke kan få ved at gå i en stor menneskemængde eller ved at kigge på bygninger". Der er undersøgelser, der tyder på at passiv tilstedeværelse i naturen ikke giver den samme positive effekt som en tilstedeværelse, hvor man bevidst sanser naturen.

Den korteste vej til natur

har de, der bare kan gå ud i deres have. Haven inviterer til en opmærksom tilstedeværelse. Jeg har nydt den blomstrende forårshave gennem de kolde dage og fulgt spirernes vækst. Nu er tiden kommet, hvor jeg skal have jord under neglene. Men en have kan stille krav, der bliver en belastning, så et besøg i haven blot giver anledning til dårlig samvittighed. Alt for mange må flytte fra deres bolig på grund af kravene fra deres prydhave. Vil man have den fulde glæde skal man tænke langt og skabe en have, der kan passes fra en rollator eller en kørestol med få timers hjælp fra en havemand.

Mange slags seniorhaver

Der er mange slags haver, der dyrkes af seniorer. Hvis man søger efter åbne haver i Haveselskabet myldrer det med seniorer. De fremviser masser af kvadratmeter, pragthaver med forunderlige bede, stier, krukke og drivhuse. De elsker deres haver, men holder det i længden? Der er faktisk ikke mange eksempler på seniorhaver med et indlagt langtidsperspektiv, som man kan lære noget af. Man kan finde en enkelt have på Skanderborgkanten. Jeg har talt med ejeren Anni Øhrberg, som fortæller, at da hun blev pensionist, flyttede hun på landet for at få en have. Hun oplever tit at mennesker, hun kender må opgive at passe deres have og flytte til byen. Anni Øhrbergs seniorhave er ikke længere en åben have, men man

er velkommen til at aftale et besøg.

Til alt held er det blevet moderne med vilde haver. Der er en hel bevægelse: "Vild med vilje", som har mange eksempler på, hvordan man kan gøre sin have vild og naturlig. Med arbejdet for en vild have gør man den måske også mere menneskevenlig på lang sigt. Jeg må til at studere den vilde haves langsigtede muligheder.

En seniorhave

Vores seniorhave fik vi tegnet af en havekonsulent for mange år siden. Der er mange blomstrende forårsløg, men når de er væk, så kommer er et stort smukt bregnebed, hvor der før var urtehave. Hvor der før var staudebed, er der nu et bed med store hostaer. Overalt er der tykt med vedbend. På de bare pletter der er tilbage, breder der sig bunddækkende storkenæb, der blomstrer sommeren igennem. Der er ca. 15 minutters græsplæne tilbage. Et lille rosenbed og georginebed kræver pasning. Det gælder også de murstensbelagte gange, der fyldes med græs, hvis de ikke renses. I år kunne jeg dog ikke dy mig, men pantede et lille opal-blommetræ midt i bregnebedet. Jeg satser på at leve længe nok til få glæde af blommerne. Det er et problem, at vi næsten ikke har jord, hvor vi kan plante noget mer :-). Det er blevet en næsten vedligeholdelsesfri seniorhave. Jeg renser ikke tagrender og klipper ikke hæk mere. Jeg kunne selvfølgelig 'sagtens' klatre op på en stige, men for mange har fortalt mig, at det nemt kan gå galt, når gribestyrken, reaktionshastigheden og balanceevnen ikke er, hvad den har været.

Vejen frem er langtidsplanlægning

Når man drives fra hus og hjem i en høj alder som følge af en uoverkommelig have, er det sjældent havens skyld. Problemet ligger mellem ørene. For mange har haven været en arbejdskrævende pryd og stolthed. Hvis man ikke i god tid ændrer sit syn på, hvad den pæne have er, så bliver haven bare noget, som man får dårlig samvittighed af. Når det tidspunkt indtræffer, er det blevet for sent og for krævende at lave om på haven. En vigtig kompetence i det lange liv er at kunne træffe beslutninger, også havebeslutninger, mens det er for tidligt. Vanskelighederne med at finde eksempler på gode seniorhaver peger på, at der måske er et behov for at samle eksempler på seniorhaver, der er indrettet med et livslangt tidsperspektiv. De findes jo nok derude, de skal bare opdages og dokumenteres. Det ville være et oplagt projekt for et par friske FUAM-medlemmer.

Kilder:

<https://haveselskabet.dk/aaben-have/seniorhaven-til-ro-og-fordybelse>



Om FUAM



FUAM's Bestyrelse 2022

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian (formand) 8627 4042

Traute Larsen 8615 5917

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Lene Dernert 2721 5101

Suppleanter:

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