



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

42. Årg. Nr. 9 november 2022

Kan du bestemme dig?	2
Danmarks Nationale SorgCenter i Aarhus	3
“Ha’ det godt med demens	4
De ældre voksne og folketingsvalget	5
Glemsel II - Hvor bliver det hele af?	5
Din livshistorie	6
FUAM’s fotograf maler	8
Om at holde sig i live - og levende	10
Hvorfor alle de links?	10
Skab øjeblikke i solen	11
Samvær og omsorg	12
Nærvær med døden	12
Nyt og nyttigt	13
Om FUAM	14

Kan du bestemme dig?

Det mest forunderlige folketingsvalg i mands minde. Folketingsvalget har sat spor i dette nummer. Som en hjælp er alle de politiske partiers vigtigste ældrepolitiske temaer samlet og kan downloades herfra. Måske er de politiske partier mere optaget af, hvordan deres partis principper kan anvendes i ældrepolitikken end af en reel forståelse af problemernes natur. Jeg kommer selv med et bud på ældrepolitiske valgtemaer, som er stort set fraværende i debatten. Der er dog mange andre hensyn at tage end ældrepolitik, når vi også tænker fremad på vores børnebørn.

I dette nummer kan du også læse om FUAM's livshistorieprojekt. Brug vores særlige facebookside om livshistorie og heftet '25 veje til din livshistorie' til at hente inspiration til at komme i gang med din livshistorie.

Vær opmærksom på, at længere artikler denne gang bare omtales. Vil du læse dem, skal du klikke på linket.

Nye samtalecafeer

Samtalecafeen "Gentænk dit lange liv" arbejder. Her prøver vi at tænke fremtidens muligheder frem. Du kan læse om redaktørens tanker om interesselivet.

Christian Christensen inviterer også til en ny samtalecafé om "Ha' det godt med demens". Den starter i november, så du kan nå at melde dig. Læs mere herom i bladet. Vi regner med at starte flere nye samtalecafeer til januar. Har du emner, du gerne vil tale med andre om – skriv da til info@fuam.dk

Profilplejehjem i Aarhus blev ikke en del af byrådets budgetforlig, men vi vil arbejde på andre muligheder.

Forårets program

Bestyrelsen er i gang med at planlægge forårets spændende aktiviteter. Dem vil du høre mere om i næste blad, der kommer i midten af december.

Nye bestyrelsesmedlemmer søges

Til februar er der generalforsamling, og der skal vælges nye bestyrelsesmedlemmer. Kom med forslag til, hvem du gerne vil se i bestyrelsen.



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

Onsdag 9. november 2022

Danmarks Nationale SorgCenter i Aarhus

Gitte Horskjær Hansen
Udviklingskonsulent



Sygdom og død har afgørende indvirkning på livet. Men skal disse fænomener nødvendigvis ødelægge livet? Danmark har et nationalt sorgcenter med en afdeling i Aarhus. Hvad kan man bruge det til? Hvad kan man ikke bruge det til? På mødet kastes der lys over sorgcentrets tilbud til pårørende og efterladte når sygdom og døden rammer.

Tilrettelægger Lene Dernert. Læs mere her: <https://bit.ly/3Chr2MR>

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.

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

“Ha’ det godt med demens

- få andre øjne på demens”

FUAM Samtalecafé starter i november

I foråret 2022 var jeg tovholder på en vellykket samtalecafé i FUAM-regi om demens.



Emnet demens har optaget mig intenst i mere end ti år. Jeg har arbejdet som social- og sundhedsassistent for mennesker der levede med demens på plejehjem, og jeg har stadig kontakt til mennesker med demens. - Og så har jeg oversat to bøger om demens, jeg blander mig i debatten omkring demens og kalder mig selv for DEMENSAKTIVIST.

Nu inviterer jeg til nye samtaler om demens.

Samtaler som vil være forskellige alt efter, om man interesserer sig for emnet, om man selv lever med en demens eller er familie, om man måske tænker “kan jeg få en demens en dag?” eller man selv arbejder i demensfeltet. Alle er velkomne.

Jeg vil fungere som igangsætter, mødeleder og deltager i samtalerne.

Emner kan være:

- hvad er demens
- hvordan er det at leve med en demens
- bliver man “skør” og “tosset”
- dør man af demens
- demens og medicin
- demens og skyld og skam
- kan jeg stadig arbejde
- hvordan er man sammen med et menneske, der har en demens
- “udadreagerende adfærd”

Jeg kommer med nogle tekster, som kan være udgangspunkt for samtalerne; men indspark og oplæg til samtalerne kan også komme fra deltagerne.

Der bliver (i første omgang) fire mødegange. Her er et **udspil til mødedatoer og tid** (tilpasses gruppen undervejs ❤️):

Tirsdag den 1. november kl. 13-15 (/16): Præsentation og “Begyndelsen”.

Tirsdag den 15. november kl. 13-15 (/16): valgt emne.

Tirsdag den 29. november kl. 13-15 (/16): valgt emne.

Tirsdag den 13. december kl. 13-15 (/16): Valgt emne - samt evaluering og afslutning.

Kontakt: Christian Christensen, Rude Havvej 167,
8300 Odder Mobil: 4135 3127 Mail: c.chr@icloud.com

De ældre voksne og folketingsvalget

Af Knud Ramian

Det har vel næppe været sværere at vælge parti end denne gang. Selvom man til alle tider har været en trofast partisoldat, er der nu en alternativ valgmulighed lige ved siden af, som man skal forholde sig til.

Hvis ældrepolitikken spiller en rolle for dit valg, kan du her finde en oversigt over partiernes prioriterede temaer. Link er her: <https://bit.ly/3MYhfip> .

Men pas på. Det bliver ikke nemmere at vælge!

Befolkningen giver en bedre indsats for de ældre voksne en høj prioritet. I det følgende peger jeg i anledning af folketingsvalget på 5 temaer, som vil være vigtigt for de politiske partier at svare på. 1) Fjern ældrebyrden, 2) Skab rigtige jobs der efterspørger medarbejdere med seniorkompetencer 3) Byg mere nyt til gamle voksne, 4) Skaf personale til social- og sundhedssektoren - de findes 5) Det skal være godt at dø i Danmark. Flere hospice og flere med specialuddannelse i terminal pleje.

Du kan læse hele artiklen om vigtige ældrepolitiske temaer her:

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

Leve uden at skynde mig, som om jeg har evigheden til rådighed. Måske har jeg.

Kurt Wissendorf vil også i dette nummer indvie os i nogle af overvejelserne om sin aldring.

Glemsel II - Hvor bliver det hele af?

Af Kurt Wissendorf

Glemsomhed bliver opfattet som en skavank, der fører sociale komplikationer med sig. Glemsomhed har betydning for, hvordan et menneske opfattes af omgivelserne.

Glemsomhed er ikke i høj kurs; jo ældre desto mere irriteret eller (ironisk) overbærende reagerer omgivelserne.

Glemsel kan imidlertid være hjælpsomt. Hjernen er nemlig i stand til at sortere mellem vigtig og unyttig lagring af impulser. Hukommelse er et lagringsmedie, der fastholder eksistentielt nødvendige impulser. Hvad og hvilke afgøres af

den enkelte.

Selvforglemmelse er noget særligt. Alt der plager os, svinder for en stund. Det fører os ind i et flow, der beskrives som en 'løsladelse' fra et trængt selv.

Vi bremser bombardementet af signaler

Det nuværende kendskab til hjernens måde at fungere på, har fokus på mængden af stimuli der møder os. Det konstante bombardement af signaler vi modtager via vores sanser, kan forvirre det elektrisk-kemiske system. Der løber simpelthen for mange impulser forbi den kemiske bremse, der sker i synapserne i overgangen mellem de enkelte nervetråde. Kan det dokumenteres? Kun indirekte. Den medicin, der hjælper / dæmper en række psykiske lidelser, nogle kendt som SSRI- hæmmere, nedsætter mængden af impulser til hjernens overordnede strukturer. Signalthyppigheden formindskes, således at "overbelastningen" af hjernen reduceres. Flere og flere, helt ned i barnealderen, modtager denne behandling. Af kemisk vej kan man tilsyneladende reducere det pres, som hjernen udsættes for.

PS! Hvis denne opfattelse holder, forsvinder argumentet for samtaleterapi, og dermed en stadig pågående diskussion om samtaleterapiens terapeutiske betydning.



Din livshistorie

Af Knud Ramian

FUAM's livshistorieprojekt er indsamling og formidling af nye muligheder og eksempler på almindelige menneskers livshistorie. Projektet skal kunne støtte mennesker til at komme i gang med at udnytte de mange muligheder. Der er nu etableret en facebookside, hvor du kan finde inspiration og dele erfaringerne med andre. Du finder facebook-siden her: <https://bit.ly/3EZDlyS>

Hvordan kan man værdsætte et liv, man ikke ved om?

FUAM har dyrket livshistorien længe

FUAM har gennem lang tid interesseret sig for livshistoriefortælling. I 1984 udgav vi et særnummer skrevet af Grethe Ebbesen: "Lyt og skriv - om gamles liv". Hun viste, hvordan man ved hjælp af livshistoriefortællingen kunne genskabe livsmodet hos triste gamle mennesker. Gennem tiden har vi haft en kæde af artikler i vores blad.. Udover at samle artiklerne i et hefte har vi samlet ikke mindre end 25 forslag til, hvordan man kan arbejde med sin livshistorie. Endelig har vi haft en samtale-cafe om emnet.

Livshistoriens muligheder

Livshistorien giver et mangefold af muligheder, dels at få orden på sine tanker, dels forlige sig med sit liv og ikke mindst er det en mulighed at skrive om alt det, ens børn vil fortryde, at de ikke fik spurgt om, mens man levede. Der er meget, som børn faktisk ikke ved om deres forældre, netop fordi de var børn. Hvordan kan de værdsætte et liv, de ikke ved om? Mange tænker på livshistorien som en selvbiografi, hvor man beretter om sit liv fra A-Z. Det kan let blive et uoverkommeligt projekt. Der er mange andre måder at fortælle livshistorie på.



25 VEJE TIL DIN LIVSHISTORIE

Livshistoriefortællinger er ikke noget nyt, men nu kan vi alle lave dem.

Livshistorier har stået ristet i runer på runestene. De rige og berømte har altid skrevet dem. Saxo var ansat til at skrive Absalons historie i 1100 tallet. Adelen har altid skrevet historier. Kongehuset har en stor samling levnedbeskrivelser. De ældste er ridderbiografier fra tiden efter 1884. Levnedbeskrivelserne er selvbiografier fra personer, der er blevet dekoreret. 'Ordenskapitlet' har 40.000 levnedbeskrivelser liggende. Man kan søge om adgang til bestemte personers levnedbeskrivelser her:

<https://bit.ly/3FnH3mi>

Hvad stiller du op med din livshistorie? 25 veje.

Mange vil gerne i gang, men kommer det aldrig. En god ide, at at være fælles om det i en gruppe, på et kursus eller et højskoleophold. Den store kunst er at holde sine ambitioner nede. Undervejs i projektet er der udkommet et hefte "25 veje til din livshistorie". Her findes 25 forskellige metoder til livshistoriearbejde og flere metoder er på vej. Mulighederne har vist sig at være overvældende.

Heftet kan stimulere din kreativitet inspirere dig til at gøre noget med din livshistorie. Den nemmeste udgave kan laves på en aften. Nyd også illustrationerne i heftet. Den nu afdøde kunstner Hans Ludvig Larsen - bladets illustrator gennem mere end 20 år har illustreret heftet. Der er valgt linoleumstryk fra tidligere numre af bladet. Få kunne som han, få linoleumstryk til at lyse.

Heftet kan du gratis kan downloade her:

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



“De venter” 2022, Acryl,

FUAM's fotograf maler

På FUAM's hjemmeside kan man finde fotos fra hyggelige FUAM-møder. De er alle taget af et FUAM-medlem, fotografen Gunnar Knudsø Jensen, Harlev. For et års tid siden er han også begyndt at male, og vi har fået lov til at bringe et par af hans billeder i bladet.

Han skriver selv: “Jeg malede lidt, da jeg var ung. Så blev jeg fotograf og fotografierne kom i fokus, men med alderen fik jeg igen lyst til at male. Det var bare vanskeligt at komme i gang. Jeg blev ved med at ønske mig staffeli og lærreder m.m., men det blev ikke rigtigt til noget.

Så fik jeg muskelsvind og indså, at hvis jeg ikke gik i gang med at male nu, så blev det nok for sent. På trods af at mine

kræfter i hænder og fingre bliver svagere, oplever jeg stor glæde ved at male. Jeg holder mange pauser, når jeg maler og sender løbende billeder af maleriet til en af mine sønner, der giver opmuntrende eller mere anvisende tilbagemeldinger.

I starten forsøgte jeg at male portrætter og lignende, som krævede finmotorisk præcision. Det fungerede ikke. Nu giver jeg i stedet mig selv lov til at male mere løst og intuitivt. Det er en fornøjelse at se billederne blive til.

Som gammel fotograf og fotografilærer har billeder været med mig hele livet.

Til min store glæde er mange andre - også mine børn og børnebørn meget entusiastiske og aftager billederne lige så stærkt, som jeg kan male dem."

Gunnar bliver 80 år i disse dage, men føler sig ikke gammel. Han synes, at han har prøvet så meget i livet, at det ikke skylder ham noget.



“På vej”, 2022, akryl

Om at holde sig i live - og levende

At gentænke fremtiden. Et eftersyn af mine interesser

Af Knud Ramian

Jeg interesserer mig for fremtiden. Jeg vil forsøge at tænke over vigtige interesser. Hvor længe holder interesser? Er der holdbare interesser, der egner sig godt til et langt liv? Hvad kan man gøre, når man ikke kan dyrke sin interesse længere? Hvor travlt skal man have? Jeg ved godt, at jeg med tiden kan få færre kræfter til at dyrke de gamle interesser, men hvad gør jeg så, når jeg gerne vil holde mig i live, men også levende.

Jeg har lavet en begyndelse og skriver om lysterne:

- Virkelysten,
- præstationslysten,
- hjælpsomheden,
- rejselyst, læselyst,
- bevægelyst,
- samvær og anerkendelse.

Læs artiklen her:

<https://bit.ly/3DJhR8m>

“Kun rigtigt brugt er livet langt nok”
(Eleanor Roosevelt)

Hvorfor alle de links?

Du finder links overalt i artiklerne. ‘Nyt fra FUAM’ holder dig orienteret om vigtige temaer i debatten om mennesker i plusalderen.

Artiklerne er tit korte, men et link kan føre dig hen til hele historien, hvis du er interesseret.

Links kan også bringe dig hen til ‘kilden’ og sikre troværdigheden af teksten.

Skab øjeblikke i solen

Anmeldelse af Poul Grosen Rasmussen

Jeg har netop læst en interessant bog af Jobbe Pilgaard, der omhandler hans erfaring med sin mors demensforløb som 57 årig og frem til hendes død. Bogen er fyldt med kloge filosofiske refleksioner og nyttige råd til at håndtere de samvittighedskvaler der møder de pårørende.

Her er en række provokerende forslag til, hvordan man som pårørende kan omgås en person med demens på en hensigtsmæssig måde. Samt hvordan man kan komme bag om demensudtrykket og ind til det fælles tredje.

Jobbe anviser en række forslag til, hvordan vi kan undgå "demensfællen", som han kalder situationen, hvor følelsen overmander en og vi fx bliver uhensigtsmæssig vrede på os selv eller på den anden.

Jobbe har opfundet/ afdækket en række "finter", der har hjulpet ham i forhold til den dårlige samvittighed. Fx "Finten med løgnet" hvor Jobbe - i modsætning til Filosofen Kant hævder, at du må godt lyve overfor personer med demens.

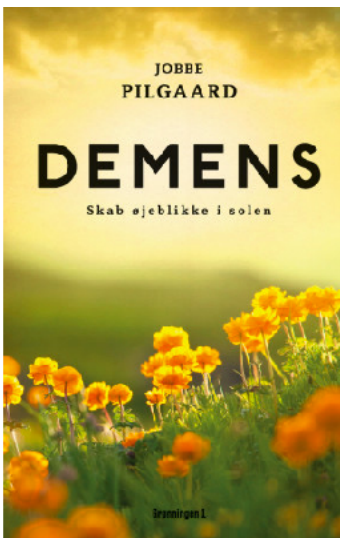
En anden finte er "Fussingfinten", der drejer sig om at tage ansvar for relationen til den anden ved at "skabe øjeblikke i solen". Herudover er der "Finten om at du jo kun er et menneske". Og at du har ret til at sætte dine egne grænser.

Jobbe prøver også Reminiscens-teorien og tager sammen med sin demensramte mor tilbage til barndommens gade på Nørrebro og oplever moderens erindringer for fuld udblæsning.

En meget læseværdig og inspirerende bog fra 2020.

Demens

Skab øjeblikke i solen, 144 sider Forlaget Grønningen 1, Set til kr. 199.



Samvær og omsorg

Fonden Ensomme Gamles Værn udgiver et fint gratis nyhedsbrev, der bla. fortæller om resultaterne fra de projekter, som fonden støtter. Du finder fondens hjemmeside her: <https://bit.ly/3gSTIZA>

Fællesskab & Flyttehjælp

Sarah Terp Uhre fortæller om, hvordan der skabes blivende kontakt mellem beboer, der skal flytte ud og tilbage i forbindelse med en renovering af deres boliger i Fruehøjgaard i Herning. Det er også en fortælling om, hvilke muligheder kan være for at skabe nye kontakter mellem beboerne i andre boligselskaber. Læs hele historien her: <https://bit.ly/3ztHVBX>



Omsorg og relationer

Det andet projekt bidrager til diskussionen om, hvad omsorg er, og om det kræver en særlig professionalisme at udvise omsorg.

Thilde Vegenfeldt er antropolog og har studeret hvordan omsorg praktiseres og opleves blandt en gruppe ældre mennesker og personale på Frederiksberg Hospitals døgnrehabilitering. Læs hele historien her: <https://bit.ly/3FeCRVX>

Nærvær med døden

Af Jeannette Cold

Nærvær med Døden er en forening der startede i 2017. Den tager fat på et emne, der er forbundet med stort tabu. Foreningen søger at ruste den døende, de pårørende og sundhedspersonalet til at være nærværende og en bedre ledsager for mennesker i den sidste del af livet.

I en tv-udsendelse fra Senior TV Østjylland kan man følge et interview med Hanne Bess Boelsberg, der er forkvinde for foreningen og Hanne Olsen, der er pensioneret fysioterapeut og bestyrelsesmedlem i foreningen.

Brug linket, hvis du vil se filmen og lær mere om begge kvinders personlige erfaringer med døden og deres motivation for at arbejde med menneskers forhold til døden.

Filmen er produceret af Senior-TV Østjylland

- Tilrettelæggelse og interview: Jeannette Cold
- Kamera: Janus Wejdling og Jens Forchhammer
- Redigering: Janus Wejdling

En film om seniorborgere på 90 og 92, der åbent og frit taler om døden.

- Se den her: <https://bit.ly/3swtM3c>



Nyt og nyttigt

Stigning i antal af seniorbofællesskaber.

Den nuværende udvikling fra 2016-2021 udgør den hidtil største vækstperiode for bofællesskaber i Danmark, med omkring dobbelt så mange bofællesskaber etableret årligt som i den tidligere vækstperiode fra start 00'erne. Det viser et nyt forskningsprojekt, som dykker ned i de populære bofællesskaber med en kortlægning af bl.a. hvem der bor i bofællesskaberne, hvilke boliger de bor i og hvor bofællesskaberne ligger. Læs mere her: <https://bit.ly/3WbC9ia>

A ship in harbor is safe, but that is not what ships are built for."
– John A Shedd

Den ældres sidste flytning: Vis forståelse og pak de vigtige ting.

“Det kan være svært at skulle flytte fra det hjem, der måske har været ens eget i årtier, til en plejebolig.

Og det er ikke så mærkeligt, for når det sker, er der ikke tale om en almindelig flytning.”

Det siger Lars Larsen, der er professor i udviklingspsykologi ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet med særlige opgaver inden for ældrepsykologi. Læs mere her: <https://bit.ly/3sKogKp>

Vestjyder fortæller for hinanden

Det er 29 år siden, at den første udgave af Vestjydske Fortællere blev udgivet. Derfor er det udgave nummer 30, der er netop er på gaden. Det blev markeret ved et pressemøde på virksomheden PE Offset i Varde.

Vestjydske Fortællere er et tidsskrift, som udkommer en gang om året - altid i slutningen af oktober. Den første udgave kom på gaden i 1992, men der er nok vardensere, der vil mene, at tidsskriftet går længere tilbage.

Læs mere her: <https://bit.ly/3sFtrLx>

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2022

Tove Holm (sekretær) 8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Traute Larsen 8615 5917
Knud Ramian (formand) 53531781
Lene Dernert 41 85 79 48

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781
E-mail: info@fuam.dk

FUAM's adresse:

Åkrogs Strandvej 43, 8240 Risskov

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020: <http://www.fuam.dk>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

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

