

## NYT fra FUAM

### Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

43. Årg. Nr. 11. november  
2023

Vintertiden foran os	2
Hvordan styrker man plejehjemsbeboeres livskvalitet?	3
Julefrokost	3
Brud til voksne børn	4
Et senior-forlag?	4
Det er slut med kontanter	5
Din indstilling påvirker din levealder med syv år	5
Hvad er en positiv indstilling til alderen?	6
FREMTÆNK: En positiv indstilling til alderen	8
Om FUAM	11

# Vintertiden foran os

Efter en urolig sensommer venter jeg spændt på, hvad vinteren byder på i år, men i FUAM er det højsæson! Ved man ikke, hvor man skal være til jul, er det nu, der skal handles. Gunhild Weisbjerg har sørget for, at vi for første gang holder julefrokost sammen med Klostergadecentret. Se annonceringen inde i bladet.

## Aktiv dødshjælp

Det var en vigtig måned. Etisk råd fremkom med sine anbefalinger vedrørende aktiv dødshjælp. De havde tænkt sig godt om. Langt de fleste var af den overbevisning, at det i princippet er umuligt at etablere en forsvarlig regulering af dødshjælp, og anbefaler derfor, at man ikke legaliserer døds-hjælp i Danmark. De mente klogt, at man ikke kunne diskutere dødshjælp uden præcist at angive, hvilken model man taler om. Alligevel er debatten fortsat uden at nogen er gået op i, hvilken model de talte om. Så er man sikker på at tale forbi hinanden. Læs mere her: <https://bit.ly/40evAOi>

## Nyt om parforhold

D. 11. oktober holdt Gunhild Weisbjerg et oplæg om "Kærlighed og venskab uden alder." Det var et flot fremmøde med 40 deltagere og en meget intens samtalelyst. Knud Ramian udtaler sig om samme emne i et interview med journalisten Elisabeth Astrup i Politiken. Læs på gratis link her: <https://bit.ly/3tNW7WB>

I denne måned tager vi med Lone Bak fat på et emne, der måske kommer til at berøre os alle, plejehjemsbeboeres livskvalitet. Sidst på måned har vi det tilbagevendende samarbejde med ÆldreSagen i Aarhus. Det er Andreas Nikolajsen, der er i fuld gang med at afslutte sin Ph.D. om brudte relationer mellem forældre og deres børn.

## Har du en positiv indstilling til alderen?

Sådan kan man formulere temaet for dette nummer af bladet. Den første artikel handler om, at mennesker med en positiv indstilling til alderen lever længere end de, der ikke har en positiv indstilling. Den næste artikel handler om, hvad en positiv indstilling til alderen betyder.

Den tredje artikel handler om, hvordan man lykkes med at udvikle en positiv indstilling, men det ved vi ikke endnu. Dette vigtige emne arbejder vi fortsat med i "FREMTÆNK".

## Et forlag?

Gunnar Hatt fra bestyrelsen er igangsætter i skrivegruppen og i dette nummer annoncerer han efter interesserede til en forlagsvirksomhed.

I dette nummer bringer vi et par linoleumssnit af vores forhenværende nu afdøde illustratør, Hans Ludvig Larsen. Han blev kaldt en lysets mester, se selv.

Kunstig intelligens <https://chat.openai.com/> spiller også en rolle i dette nummer. Næste nummer kommer i midten af december.



FUAM er mennesker, der dyrker det lange liv.

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

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Onsdag d. 8. November 14.30-16.30



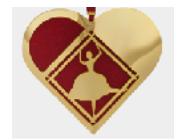
## Hvordan styrker man plejehjemsbeboeres livskvalitet?

Oplæg: **Lone Bak**, forstander på plejehjemmet Ankersgade, Aarhus

Der er mange diskussioner om, hvordan man styrker plejehjemsbeboeres livskvalitet. Lone Bak fortæller om, hvordan de prøver at gribe og skabe mening i nuet, så beboerne får så meget livskvalitet som muligt.

Tilrettelægger: Gunhild Weisbjerg. Alle er velkomne. Pris kr 40- incl. kaffe/the

Onsdag den 22 november kl.13



## Julefrokost

FUAM inviterer i samarbejde med Klostergadecenteret til julehygge onsdag den 22 november kl.13 med følgende meny:

Klostercafeen serverer to stykker smørrebrød, lækker hjemmelavet ris a la mande, kaffe og småkager. Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Vi er så heldige, at den kendte **pianist Niels Erichsen** har doneret os en eftermiddags julehyggemusik.

**Gunhild Weisbjerg** byder på “bedstemor står”urpremiere på en julefrokost-udgave af hendes “Charmekursus for mænd”

Pris kr. 200,

Tilmelding og betaling efter først til mølle princippet til Hanne Mikkelsen på mobil pay 30366680

Begrænset antal pladser. Tilmelding senest den 15.11

Med håb om, at vi ses den 22 november

Glade julehilsner



**Torsdag d. 30 November 13.30-15.30 NB!**

Alle er velkomne. Tilmelding og betaling hos ÆldreSagen er nødvendig. Gør det her: <https://bit.ly/3tTvNdr> Pris: kr. 60-  
Sted: ÆldreSagen, Vester Alle 8, Aarhus C



## **Brud til voksne børn**

Oplæg: **Andreas Nikolajsen, psykolog, ph.D.**  
Fonden Ensomme Gamles Værn, Aarhus Universitet

Brud og konflikter mellem forældre og voksne børn er udbredt, men eksisterer ofte i det skjulte. Ny forskning sætter fokus på brud mellem børn og forældre sent i livet. Det undersøges, hvad der sker mellem forældre og voksne børn, når uenighed og konflikt fører til brud, og hvilke konsekvenser det har for gamle forældre. I oplægget præsenteres forskningens foreløbige resultater, og der gives konkrete bud på, hvordan man som forælder kan håndtere situationen. Tilrettelægger: Knud Ramian

## **Et senior-forlag?**

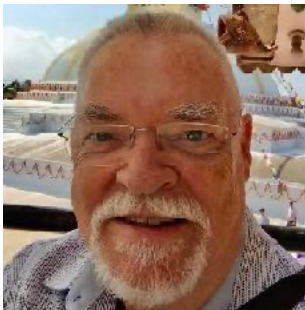
*Af Gunnar Hatt*

### **Annonce**

Tænk hvis vi kunne få et forlag stablet på benene, som vil udgive diverse publikationer og bøger, skrevet af seniorer. Måske kunne man søge fondsmidler til sådan en aktivitet.

Hvis der er der nogen, der kunne have interesse i sådan et projekt, så henvend Jer gerne pr mail til [post@gunnarhatt.dk](mailto:post@gunnarhatt.dk) Støvsugerbanden vil gå i gang med at støvsuge guldgruben af viden og ideer op fra internettets kringelkroge og andre kroge.

Der er jo ingen der siger, at det skrevne absolut skal udkomme i bogform. Det kan jo godt ende med, at vi får lavet en platform (det hedder det vist på nutids-Dansk), hvor man kan klikke sig ind og læse eller få læst højt. Der er mange muligheder. Men vi kunne jo starte med en gruppe, der gerne vil snakke om mulighederne; deriblandt fondsstøtte-muligheder.





Tid er liv - ikke penge.  
(Gunnar Hatt, 2023)

## Det er slut med kontanter

*Af Knud Ramian*

Fra den 1. november vil det ikke længere være muligt at betale med kontanter i de Aarhusianske busser. Dette vil medføre udfordringer for mange, der foretrækker at undgå brugen af betalingskort.

Indtil videre er det stadig sådan, at butikker og andre betalingsmodtagere er forpligtede til at acceptere kontanter i tidsrummet fra kl. 06.00 til kl. 22.00. Dog har Aarhus Kommune fundet et smuthul ved at undtage fjernsalg (f.eks. salg via internettet) og betalingstransaktioner i ubemandede selvbetjeningsmiljøer (f.eks. ubemandede benzinstationer), og nu også busserne.

Men i fremtiden vil vi se en stigende tendens mod kontantløse butikker, hvor du om nogle år vil kunne handle i butikker uden personale. Her scanner du selv varerne og betaler med din mobiltelefon. Coop er allerede i fuld gang med denne udvikling. Udviklingen af kontantløse betalingsmetoder og butikker vil gøre vores liv både mere bekvemt og mere besværligt. Det skaber nye udfordringer og kræver overvejelser i forhold til vores økonomiske adfærd.

Ældre Sagen tilbyder en nyttig vejledning om, hvordan man kan klare sig med busrejserne i bussernes kontantløse fremtid. Du kan finde vejledningen her: <https://bit.ly/3QxGf3u>.

## Din indstilling påvirker din levealder med syv år

*Af Knud Ramian*

Normalt omtaler jeg ikke engelsksprogede bøger, men dette er en undtagelse, da jeg næsten har læst den bedste bog om alderisme nogensinde. Nedenstående er en beskrivelse og ikke en anmeldelse, da jeg stadig er midt i læsningen. Det er sandsynligvis ikke gået ubemærket hen, at jeg de seneste år er blevet mere og mere optaget af alderisme\* og betragter den som mindst lige så skadelig som racisme og sexismen.

Becca Levy er en socialpsykolog og en af de førende forskere inden for alderisme. I bogen "Breaking the Age Code" opsummerer hun 30 års forskning. Hendes mest kendte undersøgelse omhandler en langtidsanalyse af, hvordan menneskers holdning til aldring påvirker deres forventede levealder. Hun indsamlede data fra den omfattende

Dyrk din alder,  
nyd den som den falder,  
før evigheden kalder.

(Ramian, 2023)

langtidsundersøgelse "The Ohio Longitudinal Study". Ved at konsultere dødsattester (som ikke var en del af selve undersøgelsen) kunne hun i 2002 påvise, at personer med en positiv opfattelse af aldring i gennemsnit levede hele 7,5 år længere end dem, der havde en negativ holdning til aldring. Denne opdagelse var næsten nobelprisværdig (selvom den ikke kan tildeles en psykolog), og den satte tonen for omkring 400 efterfølgende undersøgelser af alderismens skadelige virkninger i alle livets aspekter.

#### **En positiv indstilling til alderen beskytter mod demens**

En af de nyeste undersøgelser viser, hvordan de selv i gruppe, der er genetisk disponeret for udvikling af demens. Undersøgelsen viste, at genetisk disponerede med positive overbevisninger om aldring havde en risiko på 2,7 % for at udvikle demens sammenlignet med en risiko på 6,1 % for dem med negative overbevisninger om aldring i løbet af den fireårige undersøgelsesperiode. Se <https://bit.ly/3Qh39KY>

Jeg har i mange år været talsmand imod alderisme, men jeg har aldrig set så overbevisende dokumentation for, hvor stor en indflydelse vores holdning til aldring har. Bogen indeholder også en række forslag til, hvordan man kan beskytte sig mod alderisme og forslag til ændringer i samfundet, der kan bekæmpe alderisme. Hendes forskning er en af grundene til, at FN har udnævnt de næste 10 år til at være en kamp imod alderisme i alle aldersgrupper. Bogen er i typisk amerikansk stil fyldt med fortællinger, der illustrerer hendes resultater, og den indeholder adskillige noter og henvisninger.

\*(Alderisme = stereotype, negative fordomme og diskrimination baseret på alder)"

#### **Kilder:**

- En praktisk kilde for de interesserede: besøg hjemmesiden <https://becca-levy.com/>
- Becca Levy, "Breaking the Age Code," 2022, William Morrow & Company, 320 sider, tilgængelig for omkring 300 kr.

## **Hvad er en positiv indstilling til alderen?**

*Af Knud Ramian*

I den tidligere artikel omtalte jeg Becca Levys bog om alderisme. Hun sammenligner konstant mennesker med en positiv indstilling til alderen med mennesker med en negativ indstilling til alderen. Jeg søgte derefter i bogen for at finde ud

Jeg føler mig som et barn, der fik en æske chokolade. Han nyder at spise det, og når han ser, at der ikke er meget tilbage, begynder han at spise dem med en særlig smag.

(Helle Helle)

af, hvad hun mente med en positiv indstilling til alderen. Jeg kunne ikke finde en præcis definition men fandt ud af, at hun måler det på mange forskellige måder, hvilket gør det svært at definere. Derfor måtte jeg selv finde ud af, hvad det kunne betyde, da jeg havde lovet at holde et foredrag for "Klosterpigerne i Klostergadecentret" med titlen: "Alderisme er værre end Me Too."

Foredraget gik rigtig godt. Jeg havde en række slides med, og på en af dem havde jeg besvaret spørgsmålet:

**"Hvad indebærer det at have en positiv indstilling til sin alder?"**.

Svaret, som deltagerne absolut ville have tilsendt efterfølgende, lød som følger:

- At have en positiv indstilling til sin alder indebærer at se sin alder som en kilde til værdifulde erfaringer, muligheder og personlig vækst, snarere end som en byrde eller begrænsning. Dette kan omfatte følgende elementer:
  - **Selvaccept:** Det indebærer at acceptere og omfavne den alder, du er, uden at føle skam eller utilfredshed. Det betyder at anerkende, at aldring er en naturlig del af livet, og at alle aldre har deres unikke skønhed og betydning.
  - **Selvværd:** At have en positiv indstilling til sin alder indebærer at bevare ens selvværd uanset alder. Det betyder at forstå, at din værd som person ikke falder med alderen, og at du stadig har meget at bidrage med og værdifulde kvaliteter at dele med verden.
  - **Livsoplevelse:** At se alder som en kilde til livsoplevelse og visdom. Med alderen kommer ofte dybere indsigt, perspektiv og evne til at håndtere livets udfordringer på en mere afbalanceret måde.
  - **Muligheder for personlig vækst:** En positiv indstilling til alder indebærer at se hver fase af livet som en mulighed for personlig vækst og udvikling. Det betyder at stræbe efter at lære nyt, udfordre dig selv, forfølge dine mål og drømme uanset alder.
  - **Sund livsstil:** Det indebærer at tage sig af sin fysiske og mentale sundhed gennem hele livet ved at spise godt, dyrke motion og vedligeholde sunde sociale relationer. En sund livsstil kan hjælpe med at forblive aktiv og energisk uanset alder.
  - **Tolerance over for aldring:** At være åben og tolerant over for de ændringer, der naturligt sker med kroppen og sindet med alderen. Det betyder at tilpasse sig ændringerne og finde måder at forblive tilfreds og glad med den person, du er blevet.

### Den kunstige intelligens havde svaret

De tankevækkende svar, som begejstrede alle, var desværre ikke et resultat af mine anstrengelser, men blev produceret af min kunstige intelligens på <https://chat.openai.com/> på under 5 sekunder!



To Af FUAM's samtale-cafeer som Image-creator forestiller sig dem.

## FREMTÆNK: En positiv indstilling til alderen

Af Knud Ramian

Forslagene til, hvad en positiv indstilling til alderen er, lyder rigtige og tiltalende. Men når noget lyder for godt til at være sandt, er det sandsynligvis forkert.

Tag nu, for eksempel:

*"En positiv indstilling til alder indebærer at se hver fase af livet som en mulighed for personlig vækst og udvikling. Det betyder at stræbe efter at lære nyt, udfordre dig selv, forfølge dine mål og drømme uanset alder."*

Det lyder da tiltalende, ikke sandt? Men hvordan gør man lige det i praksis?

### Spørgsmålene tårner sig op

Hvad indebærer personlig vækst og udvikling egentlig? Hvad vil det sige at lære nyt? Hvad er det nye, som jeg skal lære? Hvordan skal jeg udfordre mig selv?

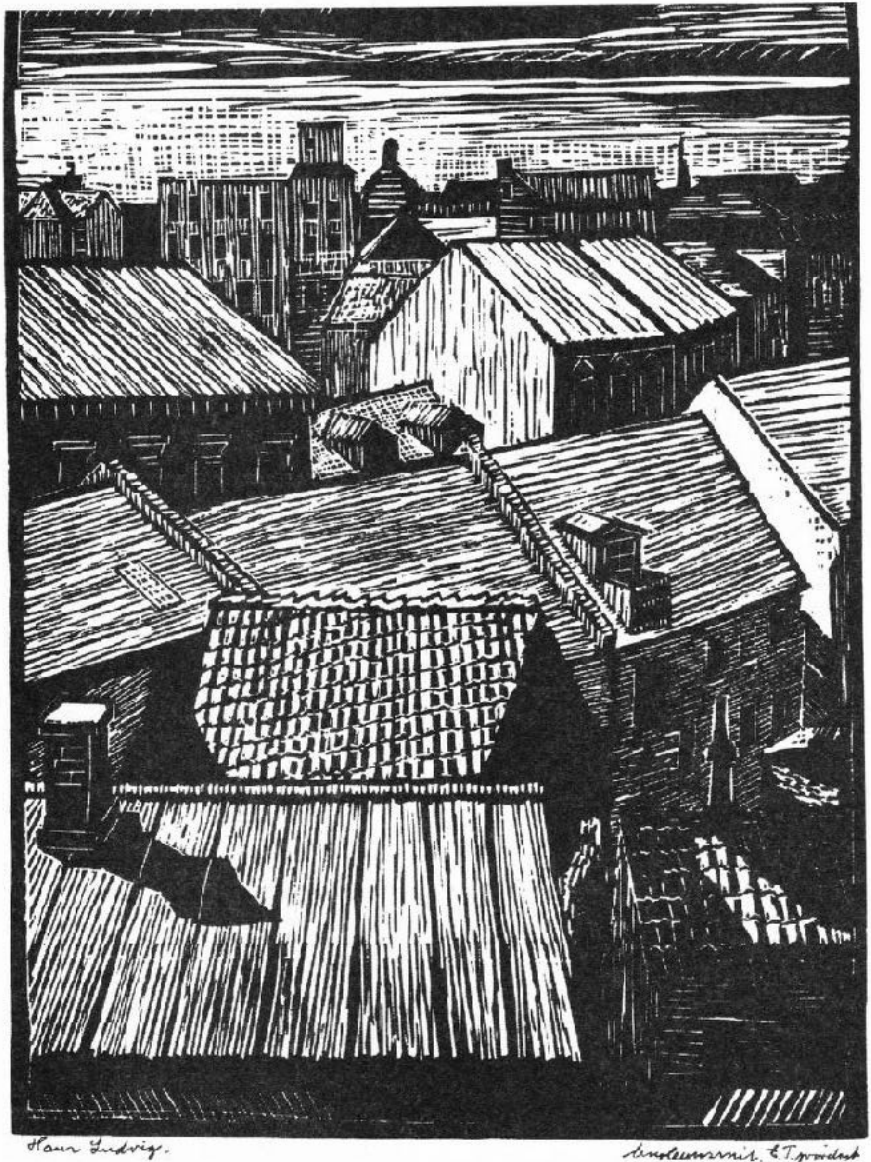
Hvor har jeg set nogen gøre sådan noget?



De samme spørgsmål kan stilles ved hvert punkt.  
Spørgsmålene tårner sig op i hvert af disse smukke punkter.

Det er det, vi vil undersøge i samtalegruppen "Fremtænk dit lange liv."

Hvad kan vi faktisk finde af gode eksempler på det, der udgør den positive indstilling til alderen? Hvis vi kan finde gode eksempler, har vi noget at støtte os op ad. Det er et forsøg vi går igang med, og vi ved ikke, hvordan det spænder af, men det fortæller jeg om en anden gang.



# BESTYRELSE 2023

## FUAM's bestyrelse 2023



Knud Ramian (formand)  
5353 1781



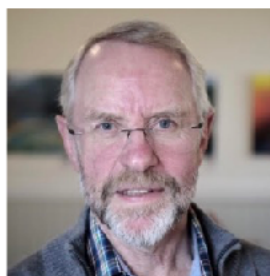
Lene Dernert 2721 5101



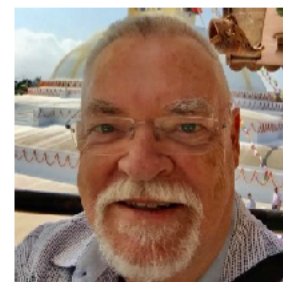
Karin Wiedemann (kasserer)  
3057 6446



Gunhild Weissbjerg (Sekretær)  
2335 5566



Poul Grosen Rasmussen  
3053 8643



Gunnar Hatt  
2140 5150



Christian Christensen  
4135 3127

## Suppleanter:



Eva Tørnæs  
6150 1033

Søren Peter Petersen  
8613 4788

# Om FUAM

## FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446  
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643  
Christian Christensen 4135 3127  
Knud Ramian (formand) 53531781  
Lene Dernert (Sekretær) 2721 5101  
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 56  
Gunnar Hatt 21 40 51 50

## Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33  
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

## FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

## Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet  
Tlf.: 53531781 E-mail: info@fuam.dk  
Lene Dernert  
Karin Wiedemann  
ISSN:2445-5415

## Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og ældre numre af Nyt fra FUAM : <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

