



**NYT fra FUAM**  
**Foreningen til Udvikling  
af Alderens Muligheder**

**44. årg. Nr. 6. maj 2024**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Alder er mere end et tal</b>                           | <b>2</b>  |
| <b>Bliv sikker på internettet</b>                         | <b>3</b>  |
| <b>"Ind i taknemligheden"</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>Livshistoriefortælling - godt for din livskvalitet</b> | <b>4</b>  |
| <b>FiF = Fuam i Folkehuse</b>                             | <b>5</b>  |
| <b>Tænksomme samtaler</b>                                 | <b>6</b>  |
| <b>Gør en forskel!</b>                                    | <b>7</b>  |
| <b>Drømmen om et rygmærke</b>                             | <b>7</b>  |
| <b>Vejen til det gode plejehjem</b>                       | <b>9</b>  |
| <b>Byens Udvikling - Seniorernes Muligheder</b>           | <b>10</b> |
| <b>Byudvikling og mikroaktivisme</b>                      | <b>11</b> |
| <b>Ældre borgere rammes oftere af depression</b>          | <b>13</b> |
| <b>BORGERMÆGLEREN i Aarhus Kommune</b>                    | <b>16</b> |
| <b>Blåt kort - nem parkering</b>                          | <b>17</b> |
| <b>Sårbarhed og aldring</b>                               | <b>17</b> |
| <b>Om FUAM</b>  | <b>18</b> |



## Alder er mere end et tal

*Af Knud Ramian*

Alder er kun et tal, siger man. Men vi ved alle, at det er meget mere – både på godt og ondt. Vi ældes, men der er mange kapitler tilbage i vores liv, og det gælder om at få mest muligt ud af dem. Hvad er lige det mulige? Vi ser reklamer med smukke, friske og livsglade seniorer og ved, at de er skabt for at sælge produkter. Vi ved, at rynkecremer ikke fjerner rynker, men vi poster penge i dem alligevel – måske gør din mand det også?

Vi kæmper mod aldringen, selvom vi ved, at det er en midlertidig sejr. Vi omgives af negative forestillinger om alderdom og ser lidt afmægtige op til dem, der kan løbe maraton som 80-årige, men kommer ikke i gang med at motionere nok selv. Vi vil gerne have lavet den fremtidsfuldmagt, men vi når ikke frem til det. Mange af os finder tryghed og hygge med jævnaldrende, men får ikke rørt ved verden.

### **Livsmod og handlekraft**

Vi hører mange gode råd, som vi ofte ignorerer. Men vi ved også, at der er muligheder. Det er en evig balancegang, men hvordan holder jeg balancerne?

Uanset hvad livet byder os, har vi brug for at trække på to kraftkilder - vores livsmod og handlekraft. Det er igennem samtaler, at vi får sat tanker i gang, stimuleret livsmodet og aktiveret handlekraften. Det er gennem tænsomme samtaler i FUAM, vi kan få hjælp til at undersøge mulighederne og finde balancerne. Det er igennem samtaler, at vi får sat tanker i gang, stimuleret livsmodet og aktiveret handlekraften.

Læs i dette nummer om efterårets spændende FUAM-program, der byder på mange muligheder for at lære nye ting og føre meningsfulde samtaler. Hvis du gik glip af møderne i maj, kan du læse lidt om, hvordan man finder det rigtige plejehjem og får gang i borgerinddragelse i byens udvikling. Her er brug for lidt handlekraft. Knud Ramian skriver om mikroaktivisme.

Gunnar Hatt skriver om sammenhængen mellem alder og depression – måske kan borgermægleren hjælpe? Det skriver Lene Dernert om.

Vi skal glæde os over, at så mange bliver over 80 år. Det er da en glæde, som mange andre har svært ved at se, skriver Knud Ramian.

FUAM er for mennesker, der dyrker det lange liv.

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

FUAM er for mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Vi håber, at du finder inspiration og glæde i dette nummer af Nyt fra FUAM og får lyst til at deltage aktivt i vores mange aktiviteter og samtaler. Velkommen til efteråret med FUAM!



## Efterårsprogrammet 2024

### Onsdagsmøderne

Alle er velkomne til  
FUAM's onsdagsmøder.  
Kr. 40- inkl. kaffe/the og  
kage

Onsdagsmøderne afholdes den anden onsdag i måneden. Alle møder starter i Klostercafeen, Klostergade 37, Aarhus C kl. 14.30 og varer 2 timer (bortset fra septembermødet). Alle er velkomne. Du behøver ikke være medlem. Pris kr. 40 inkl. Kaffe/the og kage.

**11. September kl. 14.30 – ca 17.30**



Oplæg: **Gunnar Hedin og Kristian Løw**  
Århus Politi, Rådgivning og efterforskning vedr.  
internetsvindel.

Århus Politi underviser i, hvordan man kan færdes mere sikkert på nettet, og vi er så heldige, at de kommer og giver os et kursus. Vi skal lære at lure falske mails, lære at opdage udspekulerede metoder og tricks. Vi får et foredrag på 50 minutter. I kaffepausen bliver der mulighed for at skrive spørgsmål, som gives til foredragsholderen, og vi håber, at der bliver tid til at besvare dem alle. Denne onsdag eftermiddag vil således blive længere end vores almindelige onsdagsmøder. Tilrettelægger: Gunnar Hatt.



**9. oktober kl. 14.30- 16.30**

## "Ind i taknemligheden"

### Oplæg **Martin Holmgaard Laursen**

Martin Holmgaard Laursen er psykolog og forfatter til en bog med samme titel, som dagens oplæg. Han arbejder til hverdag med mennesker, der er ramt af alvorlig sygdom samt deres pårørende

Kom og hør mere om taknemlighedens muligheder. Vi vil alle gerne have meget at være taknemlige for, men er taknemlighed afhængig af, hvad vi har i livet?

Hvad nu hvis taknemlighed er et tilbud til os, uanset hvordan vores liv forløber? Taknemlighed er et valg, og at invitere det inden for i livet er en stor hjælp, når vi møder modstand i tilværelsen. Tilrettelægger: Lene Dernert

Du kan evt lade sig inspirere i denne podcast.

[21. Ind i taknemligheden med Martin H. Laursen - Noell Elise](#)

**13. november Kl. 14.30 -16.30**

## Livshistoriefortælling - godt for din livskvalitet



### Oplæg **Dorte Kirkegaard Thomsen**

Professor, Psykologisk Institut, Aarhus

Universitet

Det er dejligt med et langt liv. Vi får med alderen mere og mere livshistorie at holde styr på. Måske vælter du dig i fotos, men er det din livshistorie? Er det den livserfaring, du gerne vil give videre? Kan din livshistorie gøre nytte i dit lange liv?

Dorte Kirkegaard Thomsen forsker aktivt i livshistoriefortællingen og dens betydning for mennesker. Hun vil på mødet give os en introduktion til den nyeste forskning. Tilrettelægger Knud Ramian

## FiF = Fuam i Folkehuse

*Af Lene Dernert*

FIF er et nyt tiltag i FUAM.

I FUAM's bestyrelse er vi meget taknemmelige for de medlemmer der trofast kommer til vores såkaldte "onsdagsmøder" samt for nye gæster, der også af og til dukker op. Vi har igennem nogen tid drøftet, hvordan vi kunne udbrede kendskabet til FUAM. Vi mener, at mange flere mennesker kunne få glæde af, hvad der sker i FUAM.

Derfor vil vi (i en slags eksperiment) tilbyde 4 onsdagsmøder i 2 Folkehuse i byen, i håb om, at nogle af de mennesker vi her møder, senere kunne tænke sig at slutte sig til os på Klostergadecentret, hvor vi jo normalt har hjemme.

Lene Dernert og Knud Ramian fra bestyrelsen står for møderne. De afholdes som et typisk onsdagsmøde. Møderne vil adskille sig lidt fra det vi plejer, idet der til hvert møde er planlagt efterfølgende samtalecafeer.

Oplæggene og samtalecafeerne vil udelukkende blive afholdt i FiF-regi (og altså ikke på Klostergadecentret) og alle vores almindelige medlemmer er mere end velkomne til at gæste FiF - se nedenfor angivne oplysninger for 2024. Deltagelse i møderne er gratis.

| Emne                         | Navn         | Aktivitet   | Dato    | Tid         | Sted                                   |
|------------------------------|--------------|-------------|---------|-------------|--|
| Oprøret mod den tredje alder | Knud Ramian  | oplæg       | 16.9.24 | 14.30-16.30 | Folkehuset Møllestien<br>Grønnegade 10 |
| Oprøret mod den tredje alder | Knud Ramian  | samtalecafe | 30.9.24 | 14.30-16.30 | Folkehuset Møllestien<br>Grønnegade 10 |
| Tre Trædesten til Trivsel    | Lene Dernert | oplæg       | 23.9.24 | 16-18       | Folkehuset Ankersgade<br>Ankersgade 21 |
| Tre trædesten til Trivsel    | Lene Dernert | samtalecafe | 7.10.24 | 16-18       | Folkehuset Ankersgade<br>Ankersgade 21 |

Vær hjertelig velkommen !



## Tænksomme samtaler

En samtalecafé er en slags studiekreds med et samtaletema, som har betydning i det lange liv, og som vi tidligere har beskæftiget os med i FUAM. Der er plads til 3-6 deltagere i hver samtalecafé.

På en fælles startdag aftaler grupperne, hvor og hvornår de mødes første gang. Grupperne kan fx mødes i Klostercaféen, på Folkestedet, biblioteket, et lokalcenter eller hjemme hos nogen i gruppen.

Hver studiekreds har en frivillig 'igangsætter', der kan hjælpe gruppen i gang, finde mødested og være med ved møderne. Igangsætteren er ikke 'ekspert', men en interesseret, der har en særlig rolle i gruppen.

### Hvilke cafeer skal i gang i år?

Cafeerne vil starte på et møde i november. Det er godt med gode samtaler i den mørke tid. Hvilke cafeer, der bliver til noget afhænger af din interesse. Vi vil i løbet af efteråret undersøge, hvilke grupper, der skal etableres. . Vi har tidligere haft grupper med følgende emner.

- Om at være forældre til voksne børn
- Hvordan skal din boligsituation udvikle sig fremover?
- Hvad stiller du op med dit livs historier?
- Vi er alle pårørende
- Hvordan kan overgangen fra arbejdsliv til pension se ud ?
- Livsmod og handlekraft i resten af dit liv
- Bange for demens?

## Vil du være igangsætter i en samtalecafe?

Måske har du lyst til forsøge dig som igangsætter i en samtalecafe. Det svarer til at være hjælper i en litteraturgruppe. Det kræver kun, at du interesserer dig for et tema. Vi skal nok hjælpe dig tilrette. Kontakt Knud Ramian.

## Gør en forskel!

Du kan styrke din handlekraft ved at deltage i et par af vores såkaldte "aktions-grupper", der i øjeblikket prøver at gøre verden lidt bedre, og som har brug for din hjælp.

**Profilejehjem i Aarhus kommune?** Eva Tørnæs og Knud Ramian arbejder med at undersøge om vi skal have profilejehjem i Aarhus. Er du nysgerrig kan du læse [her](#) og melde dig [her](#).

**Borgerinddragelse i byens udvikling** Eva Tørnæs, Gunnar Hatt og Knud Ramian er i færd med at arrangere foreløbig bare et møde om, hvordan man kan lave borgerinddragelse om byudvikling i Aarhus. Vil du vide mere om arbejdet Klik [her](#)?

## Drømmen om et rygmærke

*Af Lene Dernert*

Nu er muligheden der for et rygmærke med en FUAM-Tshirt.

Der er mange som synes, at vi har et smukt og unikt logo skabt af den nu afdøde kunster Hans Ludvig Larsen. Den signalerer livsmod og handlekraft. Nu kan du faktisk købe denne meget sjældne T-shirt og lade dig forskønne, samtidig med at du med garanti får stillet interesserede spørgsmål. Se billedet. Man kan bestille en kortærmet T-shirt i Sort bomuld med logo på bryst og ryg som vist på billedet. Den koster kr. 247- . Du kan også få en langærmet udgave. Den koster kun kr. 219- pga. bomulds kvaliteten. Den findes både til mænd og kvinder og i sædvanlige størrelser, men prisen er den samme. Skriv nu eller inden 1.

September til Lene  
Dernert [her](#)



## **Alder er et tal, en frygt for at blive gammel**

*Af Marianne Christensen*

1. Min alder den har vinger.  
Den flyver ud og ind.  
Snart kroppen mig betvinger,  
snart ungdom i mit sind

2. Jeg rummer alle aldre.  
Det vil jeg huske på.  
Hvis dagene blir lange .  
Og tiden går i stå.

3. For jeg kan stadig juble.  
som i min unge vår  
Og lade tanken danse.  
Med alle mine år.

Marianne Christensen, leder af bedsteforældrenes klimaaktions sangkor har skrevet ovenstående digt til vores trofaste FUAM-medlem Jeannette Cold i anledning af hendes 90-års fødselsdag.



## Vejen til det gode plejehjem

Af Knud Ramian



Det siges, at kun 8% af os dør uden varsel. For mange er det ellers den død de drømmer om - Ikke noget at frygte - bare at være væk en dag, men chancerne er altså ikke så store. Der kommer en tid, og måske bliver det på plejehjem.

Plejehjemmene har generelt et dårligt omdømme, men det viser sig, at de fleste beboere og pårørende alligevel er tilfredse.

### **Livskvalitet på et plejehjem?**

Vi mangler ofte en målestok. Et bud kunne være at livskvalitet på et plejehjem er gode hverdage med livslyst og samvær - og gode nætter med søvn.

Måske er det på tide, at gøre noget ved din frygt, og måske har du stadig overskud til at vurdere forskellige valg. .

Spørgsmålet er, om du har overskuddet til at vælge, den dag hvor du er så syg, at det bliver nødvendigt at handle?

Nødvendigheden opstår, når du har et omfattende og varigt behov for pleje og praktisk hjælp hele døgnet og behov for samvær og tæt kontakt med plejepersonale. Først da kan du søge om at få en bolig på et plejehjem. Men hvor sikkert er du i stand til at vælge i den situation?

### **Kender du forskellen mellem et kommunalt plejehjem, et friplejehjem og et privat plejehjem?**

For at belyse det havde vi inviteret Lise Tolstrup til at fortælle os om, hvordan man finder sit plejehjem. Det blev en øjenåbner for mange af os. Lisa Tolstrup er konsulent i boligtildelesteamet i Aarhus kommune og har i mange år arbejdet med tildeling af plejehjemspladser. Der var livlig spørgelyst, for der var mange detaljer, som vi ikke havde styr på. Det var dejligt at have en kompetent person til rådighed. Du, der ikke var med til mødet kan læse her: <https://aarhus.dk/borger/bolig-byggeri-og-miljoe/aeldreboliger-og-plejehjem>. Jeg har været inde på hjemmesiderne for at kikke, og der er masser af oplysninger om mulighederne og de 51 plejehjem. Der er frit plejehjemsvalg i Danmark. Dem kan du finde [her](#). Det er ret krævende, overvældende og lidt kedeligt. Det var helt anderledes interessant, at få det "fra hestens egen mund". Det kunne man helt sikkert lære noget af.

### **Vil du vide mere?**

Hvis du er interesseret i, at vi arrangerer nogle plejehjemsbesøg? Fortæl os det ! Skriv [her](#)

## Byens Udvikling - Seniorernes Muligheder

*Af Knud Ramian, Eva Tørnæs, Gunnar Hatt*

Vi havde i maj fint besøg af stadsarkitekt Anne Mette Boye. Inden mødet havde vi udarbejdet et oplæg om "Byudvikling i et langt liv" og inviteret alle kommunens lokalråd til mødet for at gøre opmærksom på seniorernes behov.

Det blev et meget spændende møde med Anne Mette som fortalte os om, hvordan vi kunne forstå, hvad bykvalitet var - set med en stadsarkitekts øjne, og der var da også en stor spørgelyst blandt deltagerne.

"Vi" er en gruppe i FUAM, der gerne vil arbejde videre med borgerinddragelse om udviklingen af brugbare byer for seniorer.

På trods af det gode og omfattende oplæg fra Anne Mette stod arbejdsgruppen tilbage med en række spørgsmål fra vores oplæg til mødet, som vi ikke nåede at få svar på.



Derfor har vi skrevet til Anne Mette Boye og stillet nedenstående spørgsmål.

- Hvordan tager man bedst hensyn til, at de fleste 70+'ere bor i oplandskommunerne?
- Hvad vil gøre det attraktivt for de 7.000 aleneboende ældre voksne i parcelhus at flytte ud af deres boliger?
- Når det går så langsomt med ældreegnede boliger, hvordan kan man så styrke fællesskaberne i de eksisterende boligkvarterer?
- Hvilke af de 6 seniorbehov fra "[Brugbare Byer](#)" bør have den højeste prioritet?
- Der skal bygges flere plejeboliger, men skal det være efter modellen i generationernes hus, eller skal vi have profilplejehjem?
- Har Aarhus kommune interesse i at blive medlem af "[Age-friendly Cities](#)"?
- Hvilke metoder er bedst til inddragelse af borgerne i byudviklingen?
- Hvordan kan FUAM bidrage til borgerinddragelsen?

Vi vender tilbage, når vi har fået et svar fra stadsarkitekten.

## **Borgerinddragelse i byens udvikling? Kom med nu!**

Byen starter uden for din gadedør. Derfor er den vigtig for dig, og jo ældre du bliver desto vigtigere bliver byens indretning for dig. Ved mødet var der to som gerne ville arbejde videre. Vi vil være glade, hvis der er flere end arbejdsgruppen, der vil deltage og komme med input og ideer.

Den helt store udfordring er, at der om bare et par årtier vil mangle tusinder af folk til at støtte de gamle, og byudviklingen skulle gerne imødegå denne udvikling.

Vil du være med til at mødes om, hvordan man kan tænke borgerinddragelse i byens udvikling, så skriv straks til [Gunnar Hatt](#) og du vil blive indkaldt til et møde efter sommerferien.

Kilder:

Vil du se oplægget til mødet finder du kontakten [her](#).

## **Byudvikling og mikroaktivisme**

*Af Knud Ramian*

Som skrevet tidligere, starter byen lige uden for din dør. Det samme gælder byudviklingen for seniorer. Jeg dyrker med stor glæde, hvad jeg kalder mikro-aktivisme. Det handler om at finde små handlemuligheder, der passer til min handlekraft, men som alligevel kan gøre en forskel.

### **Jeg tjekker mit fortov og de veje, jeg ofte går på**

Jeg kan forlænge min og andres levealder ved at være opmærksom på skæve fliser. En kant på blot få centimeters højde er en trussel for småtgående, som let kan falde og brække lårbenet. I et tilfælde fra 2015 faldt en person på et fortov tæt ved sit hus på grund af en skæv flise. Der var en niveauforskel i flisebelægningen på mellem 3 – 5 cm, og det var for Vestre Landsret tilstrækkeligt til at idømme kommunen erstatningsansvar. Se [her](#)

### **Det er farligt og dyrt**

7000 falder hvert år og brækker lårbenet. Omkring en tredjedel af alle over 65 år har mindst én faldepisode om året, og af dem, som falder, er halvdelen udsat for gentagne fald. Det betyder, at fald ofte hænger sammen med andre sygdomme og derfor kan udvikle sig til en farlig tilstand. Man kan blandt andet få lungebetændelse af at ligge for længe i sengen, og der kan dannes blodpropper. Selvom kun ca. 10 % af alle fald fører til alvorlige skader, repræsenterer disse omtrent 20-30 % af alle skaderelaterede sygehusindlæggelser.



### **Jeg bruger appen Borgertip**

Jeg er ikke god til at løfte fødderne, så selvom jeg ikke er småtgående, er jeg god til at opdage de skæve fliser. Jeg har installeret appen "Aarhus Borgertip" på min telefon. Den gør det nemt og enkelt at indberette skader og andre forhold på kommunens vej- og parkarealer, som bør udbedres.

Til indberetningen kan du skrive en kommentar og tage et billede med din smartphone. Herefter vises din position på et kort, og du har mulighed for at flytte et sigtekorn til præcis det sted, hvor du har observeret skaden. Derefter sendes hele din indberetning til kommunen, som herefter vil undersøge skaden. Man kan også indberette på kommunens hjemmeside via "Borgertip". Klik på "[Borgertip](#)".

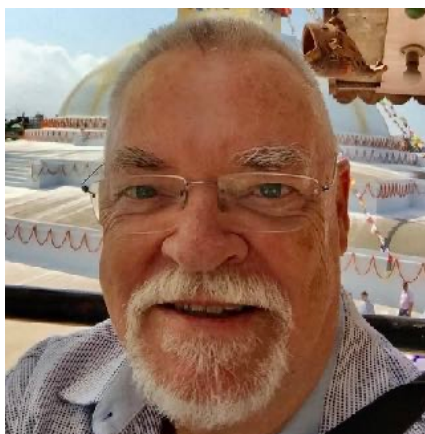


### **Fantastiske resultater**

Jeg har gennem tiden fået flotte resultater ud af at bruge "Borgertip". Det fører for vidt at fortælle om dem alle. Men f.eks. skulle jeg til FUAM-møde i Klostergade og observerede en stor vandpyt ved en skæv flise uden for FØTEX. Den var livsfarlig. Den blev indberettet, og næste gang jeg kom forbi, var det rettet. For nylig, på en af mine hyppige skovture, kom jeg forbi en bænk med et råddent bræt. Da jeg kom forbi to dage senere, stod der en ny bænk! Det er en fantastisk service. Jeg bliver lidt stolt, hver gang det lykkes at skabe en forbedring. Billederne taler deres eget sprog.



## Ældre borgere rammes oftere af depression



*Af Gunnar Hatt*

Således lyder overskriften på Kristeligt Dagblads forsideartikel fra 3. maj i år. Og den fortsætter:

Ældre får markant flere depressioner end resten af befolkningen. Den sande ulykke er, når sygdommen ikke bliver opdaget, hævder avisen.

Her hopper kæden af for mig, der som privatpraktiserende psykolog har beskæftiget mig med at hjælpe depressive gennem 40 år. Jeg har endda skrevet et par bøger om mine erfaringer.

Selv om jeg har mødt masser af lægehenviste klienter, som er blevet diagnosticeret som depressive, så har jeg aldrig mødt en depressiv, som ikke har haft gode grunde til at reagere depressivt. Depression er ikke en sygdom - det er en reaktion på belastende forhold, som er mere belastende end den enkelte kan overskue.

Mennesker har grundlæggende 3 måder man kan handle på, når der opstår et problem:

1. Man kan gøre noget ved det og opnå en acceptabel løsning
2. Man kan mærke efter om det faktisk er et problem man kan leve med, acceptere det og smide det i pyt-kassen.
3. Man kan gå væk.

Men kan man hverken løse problemet, leve med det eller gå væk fra det, så er vi fra naturens side udstyret med en fjerde mulighed: den depressive reaktion - den hvor man ikke handler, men trækker sig ind i sig selv.

Det er ikke en sygdom - det er en problemløsningsstrategi - en beskyttelse mod at blive for overbelastet - en opgiven inden vi udmatter os selv for meget. Men så sidder vi i saksen, hvis problemerne ikke går over af sig selv. Det er essensen. Og desværre er det i denne sammenhæng alt for omfattende at fortælle nuanceret om det.

Noget handler selvfølgelig om, hvordan vi har levet vores liv - om vi er blevet livs-dygtige og gode problemløsere.

Men hvis vi sætter fokus på ældres livsvilkår, så er det mit klare indtryk, at vilkårene for ældre kunne trænge til et hovedeftersyn:

Der er meget lidt reel forståelse af hvad depression er i behandlingssystemet. Ofte - alt for ofte - udskrives der piller,

men piller løser ingenting - generelt kan man sige: de trækker problemerne i langdrag og livet smager ikke mere så meget af liv som tilforn.

Medicinalindustrien scorer kassen og har med held fået overbevist behandlingssystemet om lykkepillens lyksaligheder.

Men er det faktisk det liv på piller, vi vil på vores gamle dage?

Det er jo ingen hemmelighed, at jo ældre vi bliver, desto mere risikerer vi at blive afhængige af andre. Sådan er det. Et godt liv på vores gamle dage handler i høj grad om at kunne uddelegere, hvad vi ikke har energi til selv.

Og det er så her, at problemerne for alvor kan opstå, for hvis familien, vennerne og måske især det offentlige ikke respekterer os for alle de kvaliteter, vi har opbygget, men udelukkende hænger sig i hvad vi ikke kan, så begynder derouten. Og grundlaget for at udvirke den fjerde reaktionsform kan udvikles.

Men jo mere indflydelse man har på sine livsvilkår, jo større er sandsynligheden for at vi ikke behøver at bruge naturens kattelerm: depressionen.

BORGERINDDRAGELSE er selvfølgelig en væsentlig del af løsningen, når det gælder kontakten til det offentlige. Men alt for ofte ser vi en reaktion i det offentlige, som snarere kan benævnes BORGERUNDDRAGELSE - borgeren selv bliver sat ud på sidelinien, og dermed stiger sandsynligheden for depressive reaktioner.

Det er sagt, at man aldrig skal lade en god krise gå til spilde - der er altid noget at lære. Men hvis man bliver ved med at fastholde, at depression er en sygdom - ikke blot noget særdeles lidelsesfuldt - og spise folk af med piller - hvordan skal vi så komme til at lære mere om, hvordan vi bevarer det gode liv?

Når man kan konstatere et stort antal depressive blandt de ældre, så bør man - i mine øjne være særdeles opmærksom på, hvad det er for vilkår vi byder de gamle.

Og det gælder jo stadig: det er bedre at forebygge end at helbrede.

#### **Bøger af Gunnar Hatt om depression:**

- Kærlig hilsen tante Agathe - en inspirerende fortælling om depressionsbehandling uden medicin. Lindhardt & Ringhof.

- Love and Darkness: how to dissolve depression. Fås kun på Amazon.de som e-bog og paperback.



# HURRA! Antallet af 80-årige stiger - hvilken lykke?

*Af Knud Ramian*

Danmarks befolkning forventes at stige over de næste mange år, og allerede i 2028 forventes vi at nå seks millioner. Men andelen af ældre på 80 år og derover stiger markant mere end de andre aldersgrupper. I 2024 udgør de 80+-årige fem procent af befolkningen. Fra 2047



forventes gruppen at udgøre ti procent af befolkningen. Alene gruppen af over 80-årige forventes at vokse med 150.000 personer i løbet af de næste ti år, svarende til en stigning på 58 procent.

Det skriver Danmarks Statistik i sin årlige befolkningsfremskrivning den 4. juni. Læs [her](#)

Det er da en lykkelig udvikling!

Langt de fleste 80+ årige synes, at de har det godt og lever gode liv. Aldrig i verdenshistorien er så mange blevet så gamle. Vi vil alle gerne blive gamle og leve et godt, langt liv. Det vil de yngre også. Nu lykkes det. HURRA! Det er da positivt. Naturligvis er der omkostninger

forbundet med denne udvikling, men de behøver ikke overskygge glæden ved, at ønsket om at blive gammel kan opfyldes for så mange.

## Sådan lød overskrifterne i medierne ikke.

DR skrev: "Markant ændring på vej i danskernes sammensætning: Ekspertter kalder det deprimerende og alvorligt." Læs [her](#).

Dansk Erhverv: "Ny befolkningsfremskrivning viser stor demografisk modvind." Læs [her](#).

Hvorfor er det første, de tænker på, at det er deprimerende og alvorligt, et problem og at det er modvind? Er det fordi, de dybest set kun ser ældre som et problem? Er det de 80+ årige, der er skyld i Velfærdskommissioner, Ældreformer og Sundhedsstrukturkommissioner.

NEJ! Det skriver jeg om i næste nummer.

## Vigtigt at Vide:

### BORGERMÆGLEREN i Aarhus Kommune

*Af Lene Dernert*

Gennem FUAM har jeg fået kendskab til visse vanskeligheder ved at navigere i kommunen, hvad angår dialog med diverse instanser. Tidligere, i mit virke i Aarhus Kommune, erindrede jeg at have været i kontakt med en fagperson, hvis job netop var at komme sådanne vildfarelser i møde.

Jeg satte mig nu for at undersøge sagen og faldt begejstret over en Folder med det retvisende navn: *"Borgermægleren"* med underteksten: *"Borgermægleren kan hjælpe dig i dialogen med Aarhus Kommune"*.

Nysgerrigt ringede jeg til det angivne tlf.nr. og fik en lang behagelig samtale med en meget imødekommende og kompetent Borgermægler.

Følgende beskrivelse er et mindre uddrag af, hvad jeg lærte af både samtale og folder.

Tilbuddet har eksisteret siden 2013 og er permanentgjort. Det forestås af 3 borgermæglere, hvis faglige baggrund består af socialrådgiver/psykoterapeut, psykolog, teolog og naturligvis konfliktmægleruddannelser.

Formålet er ganske enkelt at skabe gode dialoger mellem borger og kommune, hvis borgeren f.eks. oplever, at det er svært at få kommunen til at forstå, hvad der

er vigtigt for vedkommende.

Helt konkret tilbyder Borgermægleren et par individuelle afklarende samtaler, hvorunder de kan skabe rammer og tage kontakt til de aktuelle instanser for at få skabt en befordrende dialog (face-to-face) mellem modparterne.

Henvendelsernes art stikker i alle retninger. I alle magistrater, alle afdelinger, alle hjørner og afkroge, hvor man som borger er i kontakt med en kommunal medarbejder, kan der opstå fastlåste situationer. Hvis man spekulerer lidt over det, er det jo indlysende at netop "dialogen" er det enestående (og sikkert eneste) middel, som kan løsne op for





Ingen vis mand har  
nogensinde ønsket at være  
yngre – Jonathan Swift

konflikter, der i alle tilfælde bærer svære tanker og følelser med sig.

På forbløffende vis viser det sig, at de fleste sager bliver klaret hurtigt. *Hurtighed* er netop det element Borgermæglerne fremhævede som eet af deres fornemste kort. Det vurderes meget vigtigt at tage de svære dialoger, netop når de er sværest.

Man må have for øje, at borgermæglerne ikke har beføjelser til at ændre afgørelser og beslutninger, der allerede er truffet, ligesom det heller ikke er en klageinstans. Borgermæglernes intention er faktisk at forebygge klagesager før alt kører af sporet.

Således opløftet skal der herfra lyde en klar opfordring til at gøre brug af Borgermæglerne, hvis man ikke mener eller føler sig forstået i kommunikationen mellem een eller flere af Kommunes medarbejdere eller instanser.

Flere oplysninger [her](#)

## Blåt kort - nem parkering

*Af Gunnar Hatt*

Det blå kort har du sikkert set i forruden på mange biler.

Det giver muligheder og rettigheder, som dårligt gående kan benytte sig af, fx gratis parkering på kommunale parkeringspladser. For ikke at spille tid er det nok en god ide lige at kontakte Danske Handicaporganisationers brugerservice på tlf. 36 75 17 93, hvor du kan få oplyst om dit handicap som dårligt gående berettiger dig til det blå kort, eller om du i stedet får det røde eller gule og dermed er dømt ude og pengene er tabt.

Din udgift til kortet ligger i omegnen af 1000 kr. Det er cirka halvdelen til lægen for hans/hendes underskrift på formularen, og halvdelen til Danske Handicaporganisationer for selve kortet. Men det er hurtigt tjent ind, for det er gyldigt i 10 år, og der er mange "parkometer"-penge at spare.

## Sårbarhed og aldring

Ny bog med FUAM-bidrag udkommer den 20. Juni. 24.

Tove Holm - fhv bestyrelsesmedlem og sekretær og nu 95 år gammel har sammen med Knud Ramian - nu 80 år gammel bidraget med et indledende kapitel: "Sårbarhed og handlekraft" til en antologi med titlen: "Sårbarhed og aldring i et sårbarhedsperspektiv". Vi har bidraget med vores helt personlige og meget forskellige livserfaringer. Læs om bogen [her](#).

## Om FUAM

### FUAM's Bestyrelse 2024

Se en præsentation af de enkelte medlemmer af bestyrelsen her <https://bit.ly/3SWMcqy>

Karin Wiedemann (kasserer) 30 57 64 46  
Poul Grosen Rasmussen 30 53 86 43  
Christian Christensen 41 35 31 27  
Knud Ramian (formand) 53 53 17 81  
Lene Dernert (sekretær) 27 21 51 01  
Gunhild Weisbjerg (kontaktperson) 23 35 55 56  
Gunnar Hatt 21 40 51 50

### Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33  
Søren-Peter Pedersen 86 13 47 88

### FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

### Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet  
Tlf.: 53 53 17 81 E-mail: [info@fuam.dk](mailto: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

