



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

45. årg. Nr. 2 februar 2025

Har du opdaget alle mulighederne?	2
Onsdagsmøder i FUAM	3
Gør noget ved din alder!	3
Om menneskets natur	3
Nyt fra Generalforsamlingen d. 12.2	5
Spis frokost med FUAM i marts	5
Bliv klogere på FUAM	5
FUAM som platform	6
FUAM møder WHO	7
Lykke er ...	9
"Vi har haft vores tid"	11
Nyt FUAM-grej til salg	14



Har du opdaget alle mulighederne?

Denne måneds udgave af FUAM-bladet er noget helt særligt. For første gang har vi vendt blikket indad og sat fokus på, hvad FUAM egentlig er – og hvordan du som medlem kan bruge foreningen som en platform for handling, udvikling og fællesskab.

Har du tænkt over, hvad du kan bruge FUAM til?

I dette blad deler et par bestyrelsesmedlemmerne deres tanker om, hvad der gør FUAM unik. FUAM er ikke en forening, der handler for dig – men en platform, der giver dig mulighed for at handle og se muligheder - altid.

Mød FUAM i WHO's spejl

Vi tager også et kig på, hvordan FUAM's værdier spejler sig i WHO's tilgang til mental sundhed i aldringen – fra egenomsorg og meningsfulde hverdage til styrken i fællesskabet. Og netop samvær står centralt i vores onsdagsmøder, hvor korte oplæg følges af samtaler, der udfordrer, udvikler og styrker.

Lykken – hvor finder vi den?

Gunnar Hatt fortsætter sin tankevækkende artikelserie om lykke. Hvordan ændrer lykken sig gennem livet? Og kunne den ligge lige foran os – hvis vi blot giver os tid til at dvæle ved den?

Læs også:

📖 En "Lene Dernert" anmeldelse af bogen **Vi har haft vores tid** – en stærk og rørende skildring af livets sidste kapitel.

Der har været generalforsamling i FUAM. Den forhenværende suppleant Eva er nu blevet valgt til bestyrelsen. Vi har fået en ny suppleant Kirsten Piltoft.

Gå ikke glip af denne udgave!

Download februar-bladet, bliv inspireret og se, hvordan du kan bruge dit medlemskab endnu bedre.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

I FUAM styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

Vi får sammen øje på nye muligheder.

Måske kan vi også gøre verden lidt bedre at blive gammel i.



Onsdagsmøder i FUAM



Kom og spis frokost med FUAM kl. 13.

12. marts 2025 14.30 - 16.30

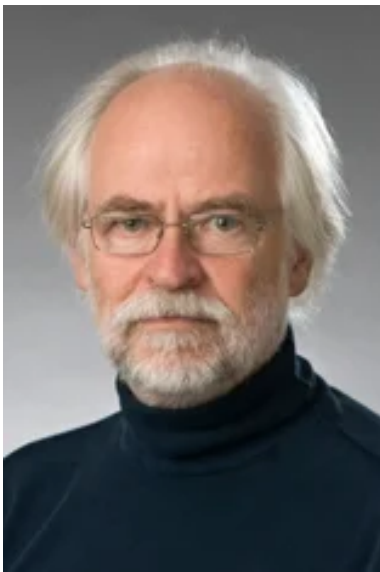
Gør noget ved din alder!

Oplæg ved Knud Ramian

Socialgerontolog, psykolog, formand for FUAM.

Alder har til alle tider optaget mennesker. Guden Thor bekæmpede den gamle kvinde 'Ælde', men tabte. I dag er den gennemsnitlige levealder længere end nogensinde. Det skyldes først og fremmest et fald i dødeligheden hos de yngre, så flere kommer op i en højere alder. Levealderen for de 80 årige er kun steget ganske lidt. Vi er altså ikke blev bedre til at blive gamle. Hvordan bliver man god til aldring?

Tilrettelægger: Christian Christensen



9. april 2025 kl. 14.30 - 16.30

Om menneskets natur

Oplæg ved Hans Fink

Dr.phil., docent emeritus, Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet

Du og jeg har begge vores helt egen natur; men hvad er det at have en natur, og hvordan forholder din og min natur sig til menneskets natur og til den natur vi er mennesker i? Det vil jeg lægge op til diskussion af.

Tilrettelægger Christian Christensen

14. maj 2025 kl. 14.30 - 16.30

Gå af med dit Gamle Gods og Guld

Lene Dernert, psykolog og bestyrelsesmedlem i FUAM

Tidsånden kalder på downsizing, minimalisme og bæredygtighed. Men at afhænde ting og sager samlet gennem et langt liv kan forekomme uoverskueligt. Vi skal blive klogere på, hvilke psykologiske og praktiske barrierer, der er forbundet med flytning og/eller oprydning. Ligeledes vil vi kaste lys over, hvordan man kommer i mål, hvis man vil af med tingsforstoppelse og i stedet leve et lettere og enklere liv.

Tilrettelægger: Gunhild Weisbjerg

Velkommen !

Alle FUAM's onsdagsmøder afholdes i Klostercafeen, Klostergade 37, Aarhus C. Kom bare forbi, du behøver ikke være medlem, men deltagelse koster kr. 50 incl. Kaffe/the og kage.



Nyt fra Generalforsamlingen d. 12.2

Der har været generalforsamling i FUAM. Den forhenværende suppleant er nu blevet valgt til bestyrelsen. Vi har fået en ny suppleant Kirsten Piltoft. Velkommen til Kirsten, som vil blive præsenteret i næste nummer. Der er dog stadig en ledig post som suppleant. Den er bestyrelsen blevet bemyndiget af generalforsamlingen til at besætte. Det blev også besluttet af hæve kontingentet fra 2026 til kr. 200.

Du kan læse referat fra generalforsamlingen + foreningens regnskab [her](#)

Frokostmødet om FUAM

Inden generalforsamlingen afholdt vi FUAM's første frokostmøde som udelukkende handlede om FUAM. Medlemmer fra bestyrelsen holdt indlæg og et par af indlæggene kan du læse her i bladet. I de efterfølgende samtaler om ros og ris kom der mange forslag, som bestyrelsen vil behandle i den kommende tid.

Spis frokost med FUAM i marts

Det første initiativ løber af stablen allerede fra næste FUAM-møde. Det drejede sig om et forslag om at mødes til frokost inden FUAM-møderne. Det har vi sat i værk i forbindelse med Martsmødet. Fra kl. 13 vil vi være til stede i Cafeen ved et FUAM-bord. Hvis du vil være sikker på at nå at købe mad, skal du ankomme inden 13.00, idet caféen lukker kl. 14.

Bliv klogere på FUAM

Den 12.februar holdt FUAM for første gang et frokostmøde og for første gang et møde, der handlede om FUAM selv.

Inden vi gik til bords holdt et par bestyrelsesmedlemmer en række indlæg om særlige træk ved FUAM.. Du får et resume af indlæggene her. - Hvad betyder det at FUAM er en platform? Hvad gemmer der sig i vores onsdagsmøder ? I et senere nyhedsbrev kommer forklaringen på, hvorfor vores møder altid har korte indlæg og lange samtaler, og om hvordan man fortsat kan være handlekraftig, ift de sager, der ligger én på sinde.

FUAM som platform

Af Knud Ramian

I mange år har jeg talt om FUAM som en platform, men jeg må erkende, at det ikke nødvendigvis skaber de rette billeder. Derfor vil jeg forklare det på en anden måde.


FUAM udspringer af en indsigt, en gruppe unge psykologer fik i 1979: De gængse forestillinger om aldring som en uundgåelig svækkelse stemte ikke overens med virkeligheden. Der var langt mere potentiale i de gamle voksne – og de muligheder skulle udnyttes.


Den tanke lever videre i dag: Aldringens kunst handler om at se og bevare muligheder – altid.


Men hvorfor er det vigtigt at se muligheder? I det sene liv møder du forandringer og udfordringer hos dig selv og omkring dig. Kan du hele tiden se muligheder er vejen banet for at leve et liv, hvor du får meningsfulde hverdage med velvære, virkelyst og samvær.

FUAM skal være et af dine redskaber

FUAM er ikke en forening, der handler på medlemmernes vegne – det er medlemmerne, der handler. Medlemmernes initiativer – eksempler fra FUAM

 Profilplejehjem – Eva Tørnæs fik idéen og FUAM's støtte til at arbejde videre med den. Vi har haft flere møder med kommunen, og Eva arbejder stadig for at gøre det til en realitet. Læs mere [her](#).

 Byudvikling og alder – Vi blev inviteret til en konference om boligsituationen for ældre i Aarhus. En lille gruppe tog initiativ til at mødes med stadsarkitekten. Vores oplæg om at gøre byen bedre at blive gammel i blev skrevet af Eva, Gunnar og Knud – ikke af FUAM.

 Forskellige veje til en god alderdom – Jeg ville støtte længst muligt i eget hjem. Inger Nygaard tog i stedet initiativ til at arbejde for et plejehjem i Midtbyen. Begge initiativer er eksempler på, at vi ikke behøver at være enige om alt – så længe det handler om at udvikle alderens muligheder.

FUAM er en åben ressource – brug den!

FUAM er ikke kun for bestyrelsen – alle medlemmer kan bruge deres tilknytning.

📌 Vil du deltage i et møde eller et seminar? Efter aftale kan du repræsentere FUAM og melde tilbage.

📌 Vil du skrive en tekst/ et læserbrev ? Skriv i vores blad. Brug dit medlemskab – bare hold FUAM orienteret.

📌 Eksempler: Anne-Grethe Hansen deltog i en konference om byudvikling i Finland via FUAM. Inger-Lise Dyrholm brugte FUAM til at deltage i konferencer om forbedring af ældreplejen.

Hvad får du ud af at engagere dig?

Et medlemskab i FUAM kan styrke dit selvværd, din virkelyst og i sidste ende din livsglæde.

Men vi kan helt sikkert blive bedre til at udnytte dette. Hvordan kan vi gøre FUAM til et endnu stærkere redskab for medlemmerne?



FUAM møder WHO

af Lene Dernert

Hvad har **FUAM** at gøre med mastodonten **WHO** – World Health Organization ? Umiddelbart synes sammenstillingen af disse 2 fænomener at mangle ydmyghed og at være lidt ude af proportioner. Ved nærmere eftersyn viser der sig faktisk en ganske god grund til at causere lidt over sammenhængen.

I mit over 40 år lange arbejdsliv har jeg været optaget af "mental sundhed" – eller det lidt mere mundrette "trivsel" for mennesker i forskellige og skiftende livssituationer. I de senere år var mit fokus "Trivsel – i forbindelse med stigende alder" - både i et formidlings- og i et terapeutisk perspektiv. Eftersom begrebet trivsel i sig selv er noget diffust, har jeg altid lænet mig op af netop WHO, som naturligvis tilbyder en definition. Dog viser det sig, at denne definition er en alenlang klamamse, hvorfor jeg har taget mig den frihed at bryde den op i 3 overskuelige dots, der derefter, for mig, har udgjort essensen i begrebet trivsel.

Disse er:

1)Egenomsorg

At gøre noget der er godt for én selv, noget man kan lide og er god til, hvilket plejer at hænge sammen. At have sin egen trivsel på sinde er i virkeligheden en meget fin egenskab.

2)Meningsfuldt hverdagsliv

Her menes ikke såkaldte "højdepunktsoplevelser", men derimod at vågne op til en hverdag, som man har lyst til at investere energi i, også selvom noget kan være behæftet med overvindelser.

3)Deltagelse i Fællesskabet

Der er ikke noget i vejen for at nyde sit eget udmærkede selskab (hjemme på sofaen), men vi mennesker er lidt ligesom en anden kendt dyreart, der holder af at færdes i grupper, luse hinandens pelse lidt af og egentlig også frygte udstødelse eller isolation.

Når man beskæftiger sig meget med FUAMs onsdagsmøder, vil man lægge mærke til, hvordan disse netop går hånd-i-hånd med alle 3 ovennævnte "Who-dots".

Ift. både **egenomsorg** og **hverdagsliv** er de oplægsholdere og temaer vi udvælger noget, der drejer sig om, hvordan vi mennesker bedst kan leve det gode lange liv med glæde, forhåbning og fylde. Vi får, via temaerne, et særligt blik på alderens MULIGHEDER. Det er også vores hensigt at kaste et tydeligt blik på alderisme, altså en samfundsmæssig og kulturel diskrimination mod ældre mennesker. Hvad jeg finder særlig vigtigt ift alderisme, er den selv-diskrimination, man – uden at ville det – kan komme til at overtage som sin egen selvforståelse. Dette kan komme til udtryk i de narrativer/fortællinger man har om sig selv, der har en begrænsende indvirkning på ens livsudfoldelse. Hæmmende narrativer er stærkt identitetsdannende og selvforstærkende. De udvalgte temaer inviterer til refleksion – ikke mindst i dialogen med andre.

Onsdagsmøderne er indbegrebet af **fællesskab**. Vi indleder næsten alle møder med ordene: "vi holder af de korte oplæg og de lange samtaler". Og det er netop ved de små samtaleborde efter hvert oplæg, at vi kan udvikle relationer, få nye fællesskabsvenner, få os selv og vores fortællinger, holdning og synspunkter bevidnet og udfordret. Vi kunne slet slet ikke forestille os, at et FUAM onsdagsmøde kunne fungere

uden denne personlige og vedkommende kontakt mellem mennesker, der, også på verdensplan, anses som afgørende for menneske-artens trivsel.

På således forunderlig vis kom FUAMs onsdagsmøder til at sige GO'DAW til selveste Verdens Sundheds Organisation - WHO.

Her kommer den anden artikel i serien om "Lykken"

Lykke er ...

Af Gunnar Hatt



Hvad der bringer os lykke er noget, der skifter gennem livet.

Engang var lykke en ren ble - nåh ja, netop her kan man sige, at det bliver det måske også igen

Men jeg kom til at huske en herlig lille sang, som Preben Kaas og Jørgen Ryg sang, hvor det lød:

Lykke er at tisse på en femøre. Er du interesseret i en tur ned ad Memory Lane, så kan du finde sangen på Youtube. Det er en herlig gennemgang af, hvordan lykken skifter gennem livet: fra henrykkelsen ved at lege "Titte-bøh" til lykken op gennem teenagealderen og videre til alderdommen.

Men hvorfor overhovedet beskæftige sig med at skrive om LYKKEN?

Min motivation er enkel: fordi min alder forhindrer mig i at gøre en hel del af de ting, der tilforn bragte mig en oplevelse af lykke, hvilket har gjort, at jeg ret aktivt er begyndt at tænke mig om med hensyn til hvordan jeg nu kan finde lykkelige stunder. Og så selvfølgelig min filosofiske interesse for at indkredse, hvad lykke faktisk er.

Vi bliver overdænget med u-lykke i medierne. Det, som medierne kalder underholdning, men som lige så godt kunne hedde opmærksomhedstyveri - af den sparsomme tid vi har tilbage - beskæftiger sig i den grad med ulykke: filmene på diverse medier handler om krimi, mord, katastrofer osv. Og snakker vi med vores venner, så er det påfaldende hvor meget vi snakker om bøvl - og hvor lidt vi snakker om oplevelse af lykke.

Verden er af lave. Der er nok at bekymre sig om. Og ungdommen er ikke hvad den har været. Det har den for øvrigt aldrig været. Det kan vi se hvor Platon skriver om

Sokrates, at han blandt andet sagde netop dette: at ungdommen er ikke hvad den har været.



Men når nu vi hele livet igennem tilstræber at finde Lykken, hvorfor beskæftiger vi os så så lidt med at gennemtænke, hvad der gør os lykkelige? Når vi ikke lige finder svaret, så skyldes det måske spørgsmålet, for er Lykken noget vi skal finde, eller er tilstanden her allerede - om man så må sige - lige for næsen af os? Efter et helt livs kissejav og ihærdige anstrengelser for at fylde pauserne ud med andre aktiviteter, har vi så glemt hvordan vi åbner os for oplevelsen af lykke?

Og mens jeg skriver dette, så dukker der to erindringsbilleder op: i det første sidder jeg på et tæppe på jorden en sen aften under stjernerne på en tankstation på Sinai-halvøen. Tankpasseren delte sin aftensmad med min søn og mig. Det fik mig til at tænke på, hvor meget tid man måtte have haft før i tiden, når man ikke havde andet for end at sidde under stjernerne og tænke og mærke efter at konerne og ungerne var gået til sengs.

Skulle jeg dvæle ved det ærgerlige i at være strandet i den egyptiske ørken på grund af en taxi, som måske burde have været skrottet for år tilbage, eller skulle jeg dvæle ved den forunderlige oplevelse af venlighed og gæstfrihed som blev vist os fra tankpasseren mens hans fætter skaffede en erstatningstaxi? Var det nærværet under stjernerne og i et smukt menneskes selskab jeg skulle dvæle ved?

Det er jo i den grad op til mig selv, hvad jeg bruger mine tanker på, og om jeg er parat til at dvæle ved lykken - eller om jeg fodrer mine tanker med bøvl.

Jeg taler ikke om at lukke øjnene for alt bøvlet - jeg taler udelukkende om at åbne sig for det vederkvægende.

Fx at tage en forårsvandring i naturen med Ambrosius Stub og

skue på
hvor smukt naturen sig betér -
og ler.

BOGANMELDELSE

"Vi har haft vores tid" – når de ældste afrunder livet

*Anmeldt af Lene Dernert, cand.psych./MHH og
Bestyrelsesmedlem i FUAM (Foreningen til Udviklingen af
Alderens Muligheder)*

Bogen af antropolog Stine Grønkjær Jensen er baseret på et antropologisk forskningsprojekt, forankret i Dansk Center for Aldersforskning, Syddansk Universitet.

Netop det antropologiske grundlag gør bogen enestående. Ofte behandles emnet af psykologer og filosoffer, men antropologien er skabt til at belyse ældre mennesker, der har haft deres tid og er ved at afrunde

livet. Bogens detaljegrad vises i de 11 personlige portrætter, som mest af alt er optagede af hverdagens små begivenheder. Forfatteren skriver med et højt fagligt og etisk niveau, samtidig med, at vi hører om fedtemadder med bidesild, gruekedler, minutios opskrift på blodpølse samt gamle damer i halvlange frakker.

Forfatterne siger på et tidspunkt, at de ældre er gjort af et særligt stof, der minder om slebet glas, drivtømmer og rav.

Bogen falder i 3 dele: 1) 11 udvalgte portrætter, 2) forfatterens antropologiske metode og 3) bearbejdning af overordnede eksistentielle overvejelser og de ældres fortællinger.

At tale om døden:

Bogen er meget fortættet. At foretage et par nedslag i teksten er som at indfange et par dråber vand i et kæmpe ocean. Det skal dog gøres – i håb om at vække kommende læsers interesse.



Eet af bogens vigtige temaer er det begrænsede sprog vedr. aldring og død, som, ifølge forfatteren, er blevet et sundhedsfagligt domæne. I takt med at vi sprogligt er gået fra "alderdomshjem" til "plejehjem" er det medicinske blik blevet det dominerende, på bekostning

af hverdagslivets sprogbrug og termer. De ældre har et ydmygt, undvigende, lavmælt sprog og bliver forlegne ved forfatterens (til tider højstemte) spørgsmål. Når livets aktionsradius og livslængden indskrænkes, gør verdensopfattelse, samtalestof, ordmængde det også. De ældre var fortrinsvist optagede af små/bittesmå hverdagsbegivenheder – meget tæt ind til kroppen.

Gør-det-selv-projektet

Sammen med "plejehjem" kom også devisen: "længst muligt i eget hjem". Ekspertisen flytter dog med i form af hverdagsrehabilitering, men samtidig forventes det, at de ældre i højere grad står for deres egen vellykkede aldring f.eks. fysisk/mental/social træning. Dette indebærer videre, at man helst skal have succes med at holde aldring og døden væk fra livet - så længe som overhovedet muligt. Således bliver den sidste del af livet både et "gør-det-selv-projekt" og et medicinsk anliggende og ikke et eksistentielt, hvor døden ses som et grundvilkår.

I bogen møder vi historier om, at hvis man følger dødens mere naturlige forløb, kan det behæftes med skyld og skam ift ikke at have gjort nok eller det rigtige. Een af de ældre stiller sig ligefrem det spørgsmål om de "slog deres nærtstående ihjel", ved ikke at kæmpe mere imod dødens komme.

En særlig generation

Endnu et vigtigt omdrejningspunkt handler om den særlige karakteristik som præger netop den beskrevne generation, altså mennesker født omkring 1930 plus/minus. Samfundsmæssige/politiske/kulturelle forhold indlejres dybt i de ældres personlighed og fornægter sig ikke 90 år senere. Generationen er præget af lydighed, flid, og nøjsomhed. Dette afspejler sig i vanskelighederne ved at tage imod hjælp, ikke forlange noget eller ligge andre til last. Man bliver nu meget nysgerrig på fremtidige studier/sammenlignende analyser mellem denne generation og fremtidige generationer ift levet - og afrundet liv.

Forandringer ift hverdagsudfoldelse, identitet og flytning/oprydning kredses der også om. I flere af fortællingerne går det igen, at de ældre har måttet flytte til mindre boliger og i den forbindelse skulle skille sig af med ting

og sager opsamlet gennem et langt liv. Flytning og oprydning er ømtålelige emner, som de fleste forbinder med smertelige tab. Som én af de ældre siger: "når tiden kommer tager børnene de få ting de vil have, så sender de bud efter et firma, der kører hele herligheden til genbrug, og betaler hvad det koster". Men oprydning er en vigtig erkendelse af egen forgængelighed og en bearbejdning af livets afslutning.

En litterær dokumentar

Forskningsprojektet er bearbejdet på en måde, så det virker som prosa eller litterær dokumentarisme. Det er korte og rørende portrætter, skrevet med en særlig sanselighed, så man næsten kan se, lugte, smage de forskellige fænomener. Det er som om man opnår et lille kendskab til de enkelte. Gennem læsningen bliver man dels meget klogere på viden, dels lykkes det at bringe læseren til selvrefleksion og eftertænksomhed.

Bogen er i høj grad anbefalelsesværdig.

Yngre mennesker kan sikkert have glæde af den, men for mennesker "inden for aldersklassen", der på egen krop og sind mærker dette specielle afsnit af livet, gør bogen stort indtryk og sætter bemærkelsesværdigt aftryk efter endt læsning.

Afrundingen af bogen afspejler egentlig afrundingen af livet. Der er intet klart svar eller eentydig konklusion. Derimod må livet og dets afslutning begribes som både tab, sorg, længsel og melankoli samt taknemmelighed, meningsfuldhed og en autentisk kommen til rette med, at livet snart er slut.

Om denne evige dobbelttydighed siger én af de ældre: "jeg er ikke bange for døden, men jeg vil gerne have i morgen med" !

Stine Grønkjær Jensen, antropolog, ph.d i historie
"Vi har haft vores tid" – når de ældste afrunder livet
Forlag: Aarhus Universitets Forlag 2022. Kr. 300-

Forfatterens tidligere udgivelser: Bl.a. "Livtag med fortiden" (2022)

Nyt FUAM-grej til salg

Af Lene Dernert

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

Der er mange som synes, at vi har et smukt og unikt logo skabt af den nu afdøde kunster Hans Ludvig Larsen. Den signalerer livsmød 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 i forskelligt design, materiale, størrelse og prisniveau. Det fine krus koster 219 kr. og kuglepenne koster 25 kr. Skriv til Lene Dernert og få hjælp til bestillingen [her](#).



FUAM's Bestyrelse 2025

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

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
Eva Tørnæs 61 50 10 33

Suppleanter

Kirsten Piltoft

Xx

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

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

