



NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

45. årg. Nr. 3, marts 2025

Brug foråret	2
Onsdagsmøder i FUAM	3
Om menneskets natur	3
Gå af med dit Gamle Gods og Guld	3
Er velfærdsteknologi for alle? (2)	4
Lykken ved de små glæder (3)	5
Naboskabet følger dig livet ud	7
Bedsteforældre som støtter i børns trivsel	9
Nyt FUAM-grej til salg	12



Brug foråret

Verden undergår måske store forandringer, og man kan fristes til at falde i mismod. Jeg siger til mig selv, at der foregår så meget mere, end jeg ved om, så indtil videre tager jeg pauser fra begivenhederne ved at gå ud i foråret. Det kan jeg regne med - det kommer.

Forbered dig til velfærdsteknologien

I dette blad skriver jeg lidt om, hvordan vi som borgere kan forberede os på velfærdsteknologien og tage den i brug, mens tid er. Det kan være livsforlængende.

De små glæder

Gunnar Hatt fortsætter sin tankevækkende artikelserie om lykken – og om lykken ved de små glæder. Denne gang er han helt aktuel ved at pege på, hvordan den gamle græske filosof Epikur modsiger en aktuel amerikansk præsident.

Dit naboskab følger dig hele livet

Naboskabet er en overset størrelse, selvom vi lever i det, hver gang vi går ud ad døren. I min artikelserie om livets aldringer har jeg tænkt over, hvor meget dit naboskab kan have at byde på.

Trivsel og bedsteforældre

Trivselskommissionen har skrevet en rapport om børns og unges trivsel. De har ikke nævnt de over 1 mio. bedsteforældre med ét ord. De har sikkert slet ikke tænkt over det. Vi har set det før: De “voksne” har så svært ved at se ud over deres egen forælderrolle. Derfor har jeg skrevet en tekst om bedsteforældrenes betydning.

Når “Aging Wisdom” skriver artikler

Artiklen om bedsteforældrenes betydning er ikke resultatet af et større gruppearbejde. Den er skrevet af min særlige chat-GPT, “Aging Wisdom”, med speciale i aldring. Jeg står inde for kvaliteten og har lært, hvordan man kontrollerer den, men det er rigtig svært for en skriveglad redaktør at overlade pennen til en computer. Du kan altid være sikker på, at jeg nævner det, hvis chat-GPT har været involveret.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

I FUAM styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

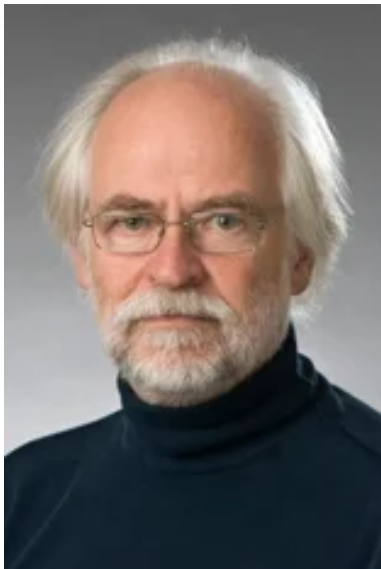
Vi får sammen øje på nye muligheder.

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



Onsdagsmøder i FUAM

Husk vi spiser frokost sammen kl. 13



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

Oplæg: 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

Er velfærdsteknologi for alle? (2)

Af Knud Ramian

Velfærdsteknologi kan gøre hverdagen lettere. – Men kun hvis vi som borgere får den nødvendige viden og støtte til at bruge den. Der er mange initiativer på vej, men det er stadig uklart, hvordan vi som borgere kan få den bedst mulige vejledning. Skal vi vente på, at systemet indhenter os – eller skal vi selv tage initiativ til at blive klogere?"

Det nye Center for Velfærdsteknologi i Aalborg har åbent hus hver tirsdag formiddag, og alle er velkomne. I Aarhus er der adgang til at få indblik i velfærdsteknologi og stille spørgsmål på DokkX (i Dokk1). Men spørgsmålet er, hvordan vi som borgere bedst får gavn af de mange teknologiske løsninger? Aarhus Kommune rejser netop dette spørgsmål på en konference den **7. april på DOKK1: "Er velfærdsteknologi for alle?"**



Hvordan gør jeg mig klar?

Vi anbefales at have rationer til tre dage i tilfælde af en nødsituation – men hvad med velfærdsteknologi? Hvordan skal jeg forberede mig på at bruge den, når behovet opstår?

Er det noget, jeg bør sætte mig ind i nu, eller skal jeg bare stole på, at fagfolkene hjælper mig, når tiden kommer? Du skal vænne dig til at være accepterende og udforskende overfor for teknologi. Du kan i tide vænne dig til at diktere mails og sms'er til din telefon.

Bliv vant til at bruge sundhed.dk og din lægeapp. Lær dig at bruge digitale kalendere og deres muligheder for at huske dig på aftaler. Måske skal du vænne dig til altid at have din mobil på dig eller anskaffe et smartwatch. Så kan du altid kalde på hjælp. Der er meget at begynde med. Du kan også interessere dig for andres brug af - og erfaringer med - teknologi. Center for Velfærdsteknologi i Aalborg har samlet en oversigt med over 700 hjælpemidler. Men hvordan finder jeg ud af, hvad der er relevant for mig? Og hvor kan jeg få en uafhængig vejledning, der ikke ligner reklame?

Når teknologien ender i skuffen

Mange har vænnet sig til at bruge mobiltelefoner – nogle er endda blevet afhængige af dem. Da jeg fik mine første høreapparater, fik jeg en god introduktion til den daglige brug. Men hvad med de mange ekstra funktioner?

Mine høreapparater kan styres via en app på mobilen, men det lå uden for hørecentrets opgave at vejlede om det. Efter næsten et år har jeg stadig ikke helt fundet ud af, hvordan jeg bruger alle funktionerne.

Hvis vi ønsker, at velfærdsteknologi skal gøre en reel forskel for borgerne, skal der være god vejledning og støtte også helt fra begyndelsen af anvendelsen – ellers risikerer mange hjælpemidler at ende ubrugt i en skuffe. Vejlederne undervurderer hvor mange mennesker, der hader brugsanvisninger. De orker dem ikke. Så er hjælpemidler bare en metode til at spilde penge. Sine Molbæk-Steensig fra Fremfærd har samlet [9 pointer om velfærdsteknologi og faglighed](#). Hos Kommunernes Landsforening kan man følge med i teknologisk udvikling og læse om, [hvor langt de enkelte løsninger er](#). Så hvordan sikrer vi, at forståelsen af borgeren faktisk bliver sat i centrum? Det skriver vi mere om i næste nummer.

Lykken ved de små glæder (3)

Af Gunnar Hatt

For den græske filosof var NYDELSE central for at opnå lykke. Men det var, vel at mærke, ikke nydelse i nogen ekstrem form - derimod faktisk meget diskret. For ham havde nydelse noget at gøre med den nydelse det er at have fred mellem ørerne - et roligt sind. Vederkvælgelsen ved at sidde og se solnedgangen. Oplevelsen af at sidde på stranden og se stjernerne blegne og dagen bryde frem. Og når det handlede om de mere fysiske oplevelser, så tænkte han på to ting - dels lykken ved at undgå smerte - og dels oplevelsen af de enkle fornøjelser: venskab, meditation og imødekommelsen af de basale fornøjelser som fx mad, et godt sted at sove og den slags. Der var ikke tale om den form for excesser, som vore dages hedonister skejer ud i i ekstrem luksus og fysiske tilfredsstillelser. Det var det enkle og harmoniske liv, som han var talsmand for og som han også selv praktiserede.

“Hvad du ønsker skal du få” stod ikke på hans ønskeliste. Ej heller sigøjnernes forbandelse: “Gid alle dine ønsker må gå i opfyldelse”. For hvem - ud over konen i muddergrøften har ikke fået vilde fantasier om det ekstreme forbrug. Og hvem har ikke kunnet tage sig i en sjælden gang imellem at ønske noget for vore uvenner, som vi ville angre dybt hvis dette ønske blev imødekommet? Lykken er friheden fra unødvendige ønsker og unødigt begær.

Der skulle gå endnu 300 år før noget formulerede: Himmerige tilhører de sagtmødige.

Det gælder altså om at kende forskel på “needs and greeds”, på det nødvendige og grådigheden. Behovet for magt er knyttet til Egoet, mens evnen til den diskrete nydelse, til at opleve fornemmelse af salighed ligger Egoet fjernt.



Egoet er knyttet til magt. Faktisk kan man sige, at egoet er beregnet til at skaffe os magt over tilværelsen. For at opdage det salige ved en rolig og balanceret tilværelse må man kunne hæve sig ud over en selvoptaget tilværelse og kunne balancere mellem at være sig selv og en del af et fællesskab. Faktisk at sammenligne med et ægteskab, som gerne skulle bestå af to selvstændige mennesker og deres fornøjelse ved at dyrke ligeværdet.

Kender man ikke forskel på needs og greeds vil man let

kunne misforstå Epikur og tro, at han var grundlæggeren af hedonismen - af en nydelseskult - Epikureerne (dem, som skejer ud i luksus og kødelige exesser.

Jeg er sikker på at Epikur ville vende sig i sin grav, hvis han hørte slogans som “America first”, “Make America great again”. Had, løgne og skraben til sig har aldrig været stier, der førte til noget godt. Det er en primitiv forståelse af lykke - at lykke skal gælde for os, og så lige meget med de andre.

Epikur havde fokus på at reducere angst og frygt. Og når man tænker på, hvordan en vis præsident ter sig, så ser det ud til, at virkemidlerne netop er at påføre andre angst og frygt.

Naboskabet følger dig livet ud

Af Knud Ramian

I mit arbejde med at kortlægge de mange aspekter af aldring i mit liv, nåede jeg til naboskabets aldring. Det var en overraskende opdagelse. Naboskab har altid været en del af mit liv – så selvfølgelig som de daglige toiletbesøg. Fordi det altid er der, bemærker vi det sjældent. Men i virkeligheden er naboskab en væsentlig del af hverdagen, særlig når man har boet det samme sted i mange år.

Jeg har selv boet her i snart 50 år, siden vores børn var små. De otte huse på vores lille sidevej rummer velkendte ansigter, og jeg hilser glad på mine naboer, når jeg går til bussen. Men jeg har også indset, at naboskab er en vildt undervurderet størrelse. Det er en vigtig kilde til boliglivskvalitet – og ifølge undersøgelser er 70 % af danskerne tilfredse med deres naboskab. Der er dog regionale forskelle: Mens 29,5 % af danskerne generelt er meget tilfredse med deres naboer, er tallet i Jammerbugt Kommune hele 57,6 %.

Gode relationer til naboerne er tæt forbundet med høj livskvalitet. Parcelhusejere er generelt de mest tilfredse med deres naboskab, måske fordi de ofte har boet det samme sted i mange år.

Naboskabet ændrer sig med tiden

I begyndelsen var naboerne en naturlig ramme om familielivet. Da børnene flyttede hjemmefra, og vi forlod arbejdsmarkedet, fik naboskabet en ny betydning. Pludselig blev der mere tid til en snak på vejen. Med tiden udviklede det sig for nogle til et fællesskab – for andre til et praktisk naboskab med en hjælpsom gestus her og der.

Mange over 50 år har selskabelig omgang med deres naboer. De glider langsomt ind i vennekredsen. Det er vigtigt at have venner tæt på – lige nede ad gaden. Det er lettere, hvis man allerede har dyrket naboskabet, før pensionsalderen indtræffer.

Gangbarhed og livskvalitet

Mit naboskab inkluderer en lille skov 800 meter væk. Mens vi havde børn og arbejdede, tænkte vi ikke over den. Nu er den en daglig kilde til glæde. Realdania har dokumenteret, at adgang til stier og natur forøger livskvaliteten markant.

Under Covid-krisen blev naturen et tilflugtssted – et sted, hvor man kunne gå en tur og tale med naboer på behørig afstand. Men byens veje og stier er mindst lige så vigtige. Gode gangforhold i nabolaget mindsker risikoen for fald og bidrager til lavere dødelighed af alle årsager.

Nabokonflikter – en skjult sundhedsrisiko

Naboskabet er en vigtig kilde til livskvalitet, men kan også blive en kilde til frustration. Ifølge Realdania har 21 % af danskerne været i konflikt med en nabo. De hyppigste

årsager er støj (38 %) og uenigheder om fælles hegn eller arealer (21 %).



Forskning viser, at alvorlige nabokonflikter kan være decideret sundhedsskadelige. Et dansk studie har vist, at mennesker med vedvarende nabokonflikter har op til tre gange så høj dødelighed som dem uden konflikter. Stress fra konflikter kan føre til hjertekarsygdomme og dårligt mentalt helbred.

Flytteovervejelser – eller ej?

Som naboskabet ældes, dukker tanken op: Skal vi flytte? Mange ældre voksne overvejer det og ofte ender de med at blive. Naboskabet er en af de vigtigste grunde til at blive boende. Flytter man tættere på sine børn, risikerer man, at de bliver den eneste sociale kontakt. Nye naboer kræver en aktiv indsats at lære at kende.

Flytter man til et område med mange jævnaldrende, kan det være lettere at finde nye fællesskaber. Men flytter man for sent, kan kræfterne til at etablere nye naboskaber være svindende.

En sidste hilsen til mit naboskab

Når livet slutter, mødes naboerne ofte til begravelsen. Gravkaffen bliver mit sidste bidrag til naboskabets selskabelighed .

I mange områder er der tradition for vejfester – en god anledning til at pleje naboskabet og tage hul på vigtige samtaler. Et godt naboskab er noget, man selv skal opdyrke, mens tid er.

"Hvor er det dog en gave:
at komme hjem hertil,
at hilse op ad vejen,
hvor alle hilse vil."

Bedsteforældre som støtter i børns trivsel

Af Knud Ramian og "Aging Vidsdom"

Det sker jævnligt at de voksne fuldstændig overser voksen+’erne. Næppe af ond vilje; man skænker dem blot ikke en tanke. Trivselskommissionen var en kommission, som var nedsat af regeringen, hvis opgave var at komme med anbefalinger, der understøtter børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod. Rapporten nævner ikke bedsteforældrene en eneste gang. Vi taler om en gruppe på over en million bedsteforældre i Danmark! Lene Tanggaard og Rasmus Meyer har i Politiken givet 7 anbefalinger til forældre. De nævner ikke bedsteforældrene med et ord. På FaceBook og Linked-In gav jeg en kort beskrivelse af bedsteforældrenes bidrag til børns trivsel, men der gemmer sig dilemmaer i bedsteforælderrollen som ikke må overses. Dem har jeg taget højde for her.

Bedsteforældre kan spille en vigtig rolle i børns liv, men deres rolle er anderledes end forældrenes. Mens forældre har ansvar for at opdrage og sætte rammer, kan bedsteforældre være en støtte, vejleder og tryk base. Herunder oplistes, hvordan de kan hjælpe med at styrke børnebørnenes trivsel – uden at tage over.

1 Sæt kærlige grænser uden at overtage forældrerollen

- Forældre skal opdrage og sætte klare rammer for barnet.
- Bedsteforældre kan understøtte forældrenes værdier, men samtidig tilbyde et mere afslappet miljø, hvor barnet føler sig trygt.
- Det er vigtigt, at bedsteforældre ikke undergraver forældrenes regler (fx ved at give barnet lov til noget, forældrene har sagt nej til).



2 Giv barnet mere frihed og tillid til at klare ting selv

- Børn kan ofte mere, end vi tror!
- Bedsteforældre kan skabe et miljø, hvor børnene får lov til at prøve ting af selv, fx at hjælpe til i køkkenet, gå alene til købmanden eller tage ansvar for en opgave.
- Hvis forældrene er meget beskyttende, kan bedsteforældre give barnet en følelse af frihed, men uden at gå imod forældrenes grænser.

3 Vær en mentor, ikke en

problemløser

- Hvis barnet har problemer, kan bedsteforældre hjælpe ved at lytte og guide i stedet for at løse problemet for dem.
- I stedet for at sige: *“Du burde gøre sådan og sådan”*, kan de spørge: *“Hvordan har du det med det? Hvad tænker du, du kan gøre?”*
- På den måde lærer barnet at tænke selv og finde løsninger, samtidig med at det føler sig støttet.

4 Hjælp barnet med at forstå ansvar og fællesskab

- Bedsteforældre kan vise, hvordan man tager ansvar for andre – fx ved at hjælpe naboer, deltage i fællesskaber eller bare vise venlighed i hverdagen.
- De kan fortælle historier om, hvordan man klarer sig i livet ved at samarbejde og tage ansvar.

5 Lær barnet, at nedture er en del af livet

- Mange børn i dag oplever pres for at være glade og succesfulde hele tiden.
- Bedsteforældre kan hjælpe ved at normalisere modgang – fx ved at fortælle historier om, hvordan de selv har overvundet svære perioder.
- Det viser barnet, at det er okay at have dårlige dage, og at de vil komme igennem det.

6 Støt forældrene – de gør det så godt, de kan!

- Det kan være fristende for bedsteforældre at give råd til forældrene eller mene, at de gør tingene forkert.
- Men i stedet for at kritisere kan bedsteforældre rose og støtte forældrene, så de får mere selvtillid i deres opdragelse.

Konklusion: Balancen mellem støtte og selvstændighed

Bedsteforældre er en positiv ressource, men deres rolle kræver balance mellem støtte og selvstændighed, generationstilpasning og respekt for forældrene.

De bedste bedsteforældre er dem, der:

- ✓ Respekterer forældrenes værdier, men tilbyder et alternativt, mere afslappet rum for børnene.
 - ✓ Hjælper børnene med at forstå, at livet har modgang, men at man kan klare det.
 - ✓ Er mentorer og livsvidner snarere end "ekstra forældre".
- Bedsteforældre er en uvurderlig ressource for børn, fordi de kan tilbyde tryghed, visdom og erfaring. Men deres vigtigste rolle er ikke at tage over – det er at støtte, lytte og vejlede, så barnet bliver stærkere og mere selvstændigt.

Kort sagt:

- ✓ Vær en tryk base, men respekter forældrenes grænser.
- ✓ Hjælp barnet til selvstændighed ved at guide i stedet for at løse.
- ✓ Vis med dine handlinger, hvordan man tager ansvar og passer på fællesskabet.
- ✓ Støt forældrene – de har nok bekymringer i forvejen!

PS! Det har ikke været muligt at nedsætte et udvalg for at oversætte de syv anbefalinger til bedsteforældrebrug. Mindre kan gøre det. Jeg bad min GPS- "Aging Wisdom" gøre det. Det har den klaret flot. Men læs også kronikken, som du finder [her](#).

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 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 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

