



NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

45. årg. Nr. 4. April 2025

Onsdagsmøder i FUAM	3
Om menneskets natur	3
Gå af med dit Gamle Gods og Guld	3
Livs læring bør være for alle	4
Er du “whiner”?	6
Find Din Lykke: Visdom fra Sokrates	7
100 år og en sommer	9
Hvordan vurderer jeg velfærdsteknologi?(3)	10
Nyt FUAM-grej til salg	13



Kom til FUAM- frokost før onsdagsmødet

Velkommen til *Nyt fra FUAM* nr. 4 – et blad fuldt af perspektiver på et meningsfuldt og værdigt liv.

I marts måned havde vi for første gang aftalt at de, der havde lyst, kunne mødes kl. 13 før onsdagsmødet og spise frokost sammen. Det blev vældig hyggeligt, så vi fortsætter det gode initiativ.

I denne udgave sætter vi fokus på **livslang læring** og spørgsmålet: *Hvornår holder vi egentlig op med at lære?*
Svaret er: Det gør vi aldrig.

Kurt Wissendorf Møller tager os med på en rejse gennem historien og giver stof til eftertanke om, hvordan læring også har en vigtig plads i ældre menneskers liv – også på plejehjem og blandt mennesker med demens.

Knud Ramian inviterer til refleksion med flere bidrag: Han udforsker, hvordan vi taler om sygdom og helbred uden at klynke – men heller ikke tier.

På baggrund af DR's udsendelser "100 år og en sommer" så stiller han det tankevækkende spørgsmål: Hvordan forholder du dig egentlig til din fremtid, som du ved skrumper ind?

Gunnar Hatt bringer os i sin 3. artikel i selskab med Sokrates og stiller atter skarpt på begrebet lykke – ikke som noget flygtigt, men som noget, vi kan finde gennem indsigt, etik og et smil på læben.

Til sidst får du tredje del af serien om velfærdsteknologi – en skarp analyse af, hvordan teknologi kun virker, når den giver mening for det enkelte menneske og understøtter både selvstændighed og livskvalitet.

Vi håber, bladet inspirerer dig – og sætter gang i nye tanker. Brug bladet til samtaler. Du må gerne skrive til mig, hvis du vil bidrage med ideer til bladets temaer.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

I FUAM styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

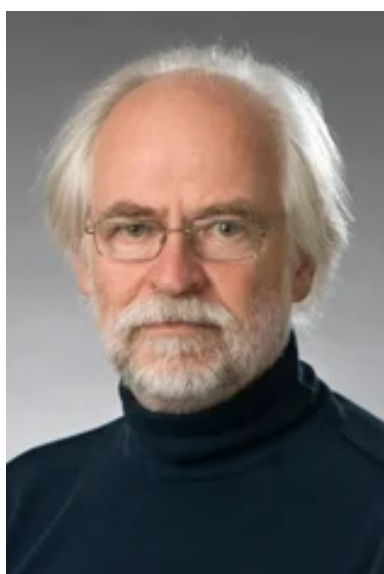
Vi får sammen øje på nye muligheder.

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

Livs læring bør være for alle

Af Kurt Wissendorf Møller

Livslang læring er et begreb, der dækker over, at det er vigtigt for mennesket at udvikle sig hele livet.



Det bygger på den videnskabelige erkendelse, der blev slået fast i sidste del af det tyvende århundrede, da det endelig blev dokumenteret, at læring er en mulighed, også selvom man bliver ældre og gammel.

Indtil da var opfattelsen, at når mennesket nåede slutningen af tyverne, så begyndte læringsevnen at falde, for langsomt at ebbe ud, så man i realiteten blev dummere og dummere. Det viste måltallene, når man lavede intelligensprøver fordelt hen over årene.

Da det blev efterprøvet i 1990'erne, viste det sig, at de tidligere undersøgelser simpelthen var fejlagtige.

I forbindelse med ældreåret i 1996 blev også ældre og gamle omfattet af begrebet livslang læring. Et af resultaterne blev oprettelsen af seniorhøjskolerne, der tiltrækker mange ældre, fordi lærelysten på ingen måde er forsvundet.

Vi lærer hele tiden

Vi lærer allesammen nyt hele tiden, uden at vi nødvendigvis tænker nærmere over det. Den store læremester er fortsat TV, der bringer masser af ny viden ind i vores stuer og giver inspiration til, at ældre rejser verden rundt for at stille en nysgerrighed om interessante steder eller for at lade sig transportere rundt i tog eller på anden vis. Verdens globale sammenhæng og øget indtægt gør det muligt at lære nyt.

I knap så heldige lande må man nøjes med at forbedre levevilkårene ved at betjene de turister, der dukker op. Det kræver også masser af læring, så vi er alle afhængige af den - på den ene eller anden måde. Så dagligdagen er fyldt med læring og et behov for ny viden.

Det gælder også, at der læres på plejehjemmene

Her svigtes opgaven imidlertid, fordi der ikke er tradition for at se på læring som en betydningsfuld opgave.

Der gøres, inden for de økonomiske rammer der er til rådighed, meget for at oplære de nye beboere i det nye liv, der skal få dem til at tilpasse sig den nye virkelighed.

Oplevelser overlades til frivillige. Hvad der tidligere var en sædvanlig del af hverdagslivet, er sparet væk, hvorfor perspektivet om livslang læring aldrig nåede at udfolde sig her. Den del er overladt til TV-udsendelser som et surrogat. Det rammer især dem, for hvem hjernen stadig indeholder de kompetencer, der gør læring mulig, men ingen har hidtil

beskæftiget sig med læring af nye og nyttige emner for dem, hvis evner er på vej ned, men langt fra udslukte.

Ramt af demens - man kan stadig lære

Det gælder især mennesker, der er ramt af demens. Der er for nogle en lang periode, hvor demensen over lang tid langsomt forringer mulighederne for at optage ny viden, men undervejs er der absolut mulighed for at tilegne sig ny viden og



færdigheder. Dette vil fastholde en livskvalitet, som samfundet normalt understøtter. En kvalitet som er betydningsfuld for mennesker. I takt med at nylæring og genlæring af tabte færdigheder kun tilbydes dem, der kan fastholdes i arbejdsstyrken, er livslang læring blevet afskåret for dem, der ikke har en fremtid der.

Vejen frem

Det er skammeligt, at det perspektiv er forsvundet ud af det livslange læringsbegreb, så derfor er der et oplagt fokuspunkt, for at opnå berømmelse ud over kommunegrænserne, i at midtjyske kommuner sætter sig sammen og udvikler området.

Det kræver alvorlig nytænkning, men viden findes på seniorhøjskolerne og på universiteterne, så det er bare med at sætte i gang og i øvrigt huske, at hjemmeboende ældre er en del af målgruppen.

Er du “whiner”?

Af Knud Ramian

Engelsk breder sig i det danske sprog med en kraft, der kan både forarge og berige. Sproget lever sit eget liv, og selv om det kan være fristende, nytter det sjældent at klynke – eller “whine”. Ordet “whiner” mødte jeg for første gang i et apotekerblad, hvor en kvinde, Janne Fløe, spurgte: “Er du whiner?” Det satte tankerne i gang. På engelsk beskriver whining en irriterende adfærd, hvor en person klager og jamrer konstant. På dansk kunne vi sige “klynker” eller “jamrer”, altså en person, der i ubehagelig grad taler om sine skavanker. Begge er gode, klare ord, men fænomenet bag dem kan være en udfordring – ikke mindst for os, der har levet længe nok til at samle en del helbredserfaringer.

Alene med sygdom

Grundlæggende er jeg alene med mine sygdomme. De kan have følger for andre, men selve sygdommene er jeg alene om. Hvad stiller jeg op med mine egne og andres helbredserfaringer? Som med så meget andet kan det være en lettelse at dele dem med andre, men der kan også være en skam forbundet med at gøre det. Jeg kan ikke være sikker på, hvor meget de vil høre. De fortæller mig nok ikke, når de har hørt nok? Det er ikke enkelt at finde ud af. Det får nogle til at mene, at sygdom taler man ikke om, men er det klogt?



Helbred, klager og samtalekultur

Vi ældes med små og store skavanker, men det kan være vanskeligt at finde balancen mellem at dele og at belaste andre med sine erfaringer. Jeg kendte engang et ældre ægtepar, der aldrig talte om deres helbred. De var behagelige at være sammen med, men det kunne også virke lidt utrygt, fordi man aldrig vidste, hvordan de egentlig havde det.

I modsætning hertil kan overdreven sygdomssnak også blive trættende. En bekendt beskrev engang, hvordan han næsten blev fysisk utilpas efter en aften i selskab med et par, der kun talte om medicin og læger. Det satte sig endda i hans drømme!

Selv er jeg del af en lille gruppe mænd, der alle har haft hjerteoperationer. Vi mødes regelmæssigt for at motionere og drikke kaffe sammen. Her er det naturligt og gavnligt at dele erfaringer om helbred. Det føles rigtigt, fordi vi har aftalt, at der er et rum til at udveksle den slags.

Hvordan finder man balancen?

Det kan være klogt at dele sine helbredserfaringer. På den ene side kan man få uvurderlige råd og perspektiver fra andre. På den anden side skal man passe på, at samtalen ikke bliver for tung eller overskrider andres grænser. Det er en kunst at finde balancen, men løsningen kan være enkel: Spørg først. Er det okay at tale om helbred? Og lyt til andres erfaringer med oprigtig interesse.

Et større samfundsproblem?

Visse sygdomme “taler man ikke om” Det kaldes tabuisering. Tabuisering kan føre til alvorlige konsekvenser. For eksempel lever mange ældre med inkontinens, men manglen på offentlige toiletter hæmmer dem unødigt.

Burde butikker ikke tydeligt skilte med, at de tilbyder adgang til kundetoiletter? Små handlinger kan gøre en stor forskel.

Find Din Lykke: Visdom fra Sokrates

Af Gunnar Hatt



Sokrates tænkte dybt, og som andre, der tænker dybt, opdagede han, at jo mere man ved, jo mere opdager man hvad man ikke ved.

Kun den forholdsvis uvidende tror han ved alt.

Som der stod på skiltet i seniorcentret i Østergade 40 i Århus: “Da jeg var ung vidste jeg alt - nu er jeg blevet klogere”.

Og da jeg var barn vidste jeg, at jeg ikke vidste ret meget, så jeg spurgte og spurgte.

Jeg ser for mig Sokrates vandre langsomt afsted i selskab med en lille dreng, og Sokrates fortæller drengen: Jeg véd kun een ting: jeg ved, at jeg ingenting véd. Hvortil den fiffige lille dreng spørger: Og hvor véd du så det fra? Og Sokrates svarer: Fordi det siger min kone Xanthippe.

Lykke er faktisk forbundet med et smil. Læg bare mærke til hvordan smilet breder sig i folks ansigter, når der bliver overensstemmelse og balance mellem hvad de har brug for, og hvad der sker.

Sokrates var - som vi kender ham fra Platon - et meget dydigt menneske, der ikke interesserede sig for udskejelser. Men hans hang til at rive folk ud af deres vildfarelser endte med at skaffe ham af dage.

Han mente, at lykke var det ultimative mål for menneskelivet, men lige som med Epikur må vi dykke mere præcist ned i hvad han mener med lykke:



Han talte jo græsk og brugte ordet eudaimonia. Sammensat af eu- som kan oversættes med “god” eller “sund” og daimon, som betyder ånd eller vejleder. Daimon’er findes i tre udgaver: den gode/sunde vejleder, den onde vejleder/ fristeren Kakodaimon/ Diabolos og den neutrale, som bare er en slags vild natur.

For Sokrates var lykken altså forbundet med et godt, sundt og moralsk liv. Et dydigt liv baseret på at være

retfærdig, modig og ærlig. Og da Sokrates jo også var et menigt medlem af menneskeracen, så gjaldt retfærdighed, mod og ærlighed i lige så høj grad over for sig selv som over for andre. Deraf opfordringen: KEND DIG SELV. For jo bedre man kender sig selv, jo mere er det muligt at leve i overensstemmelse med hvem man faktisk er. Hvem man faktisk er, og hvad der faktisk giver krølle på halen.

Muligt, skriver jeg, for at kende sig selv er ikke nok for at være lykkelig. Det gælder her som i alle andre sammenhænge, at viden uden hjerte kan være noget forfærdeligt noget.

Lykke handler ikke nødvendigvis om hvordan man har det, men i høj grad om, hvordan man tager det. Tager man det med indsigt og handler man på baggrund af visdom og moral (etik er nok et bedre ord), så kan man stadig have en oplevelse af kontakt med lykken.

100 år og en sommer

– se dig selv som 100-årig. Tanker fra en Rom-rejse

Af Knud Ramian

Hvad tænker du om din egen fremtid?

Da jeg gik gaderne tynde i Rom, var der ingen grænser for, hvad man kunne købe med hjem. Jeg har et stort forbrug af lækre notesbøger. Jeg elsker at skrive noter – men mærkeligt nok læser jeg dem sjældent igen. Der er mange fristende notesbøger i Rom, men denne gang købte jeg ingen. Min tanke var: Jeg har nok notesbøger til resten af mit liv.

Næste tanke: Min alder handler ikke kun om, hvor gammel jeg er, men også om, hvor mange år jeg har tilbage. Min

forventning til fremtidens længde styrer mine valg. Den påvirker min oplevelse. Er dette min sidste tur til Rom? Var det min sidste notesbog? Mange annoncer spiller på det, vi skal nå at opleve, læse og se, inden vi dør. Der er i hvert fald købekraft i oplevelsen af restlevetiden. Jeg ville gerne have 20 år mere – men hvordan ville de være?

DR har – måske i anledning af deres eget 100-års jubilæum – lavet en serie programmer om 100-årige i Danmark. Det er lærerigt og opmuntrende at se de mennesker. Det giver livslyst. Man ved godt, at mange 100-årige ikke har det særlig godt, men alligevel er det givende at se de programmer.

Der bliver stadig flere 100-årige. Lige nu er der knap 1.300 i Danmark. Langt de fleste er kvinder. De har svært ved at finde jævnaldrende

mænd – der er kun omkring 150 mænd over 100, men antallet er stærkt stigende.

Du kan finde links til serien “100 år og en sommer” her:

https://www.dr.dk/drtv/episode/100-aar-og-en-sommer_-billard-og-benloese-fugle_510794

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/oensker-du-blive-100-aar-forsker-kommer-med-det-svar-du-ikke-oensker-hoere>

<https://www.dr.dk/om-dr/nyheder/dr100/pia-og-inge-gik-nye-veje-finde-100-aarige>



Hvordan vurderer jeg velfærdsteknologi?(3)

Af Knud Ramian

Dette er den tredje artikel om velfærdsteknologi.

Der gemmer sig en stille visdom i bilmarkedet. Tænk på det væld af bilmærker, som stort set kan det samme – og alligevel har hver sin fanskare. Nogle falder for prisen, andre for farven, lyden eller bare følelsen. Når vi vælger bil, slår den menneskelige forskellighed ud i fuldt flor.

Men når vi taler om velfærdsteknologi, skrumper mangfoldigheden ofte ind. Kommunaløkonomiske hensyn og standardiserede løsninger risikerer at sætte valget ud af mine hænder. Og det er et problem – for også her spiller den menneskelige forskellighed en afgørende rolle.

Den menneskelige forskellighed

Mange udviklere af velfærdsteknologi er ingeniører med øje for funktionalitet. Det giver god mening: Kan teknologien fjerne eller mindske et handicap? Men ligesom biler ikke kun handler om transport, handler teknologi heller ikke kun om funktion.

Hvis teknologien skal bruges – og blive brugt med glæde – skal den passe ind i mit liv. Den skal tale til min hverdag, mine værdier, min stolthed og mine vaner. Og nogle gange også til mine pårørende.

Hvorfor fejler teknologien?

Meget velfærdsteknologi virker på papiret – men fejler i virkeligheden. Ikke fordi den teknisk set ikke virker, men fordi den ikke passer til det menneske, der skal bruge den.

Et par eksempler:

- En rollator kan være en fantastisk hjælp, men også et symbol på skrøbelighed. Når den får en indkøbskurv og ligner noget, man bruger i Brugsen, eller lavet af lækre materialer bliver den lettere at acceptere.



- Et høreapparat kan forbedre kommunikationen markant, men hvis det opleves som stigmatiserende eller svært at bruge i sociale sammenhænge, bliver det liggende i skuffen. Her er designet godt, men funktionaliteten for kompliceret

Hvad betyder noget?

Når jeg skal vurdere teknologien, ser jeg ikke kun på, om den virker. Jeg spørger:

1. Gør den mit hverdagsliv lettere – eller mere besværligt?

Teknologi skal hjælpe med de små opgaver: At tage tøj på, gøre sig klar, komme ud ad døren. Hvis det bliver mere bøvlet end før, ryger den ud.



2. Giver den mening i mit liv?

En teknologi kan skabe glæde, hvis den føles naturlig. Den kan føles meningsløs, hvis den ikke passer ind. Eller skabe utilfredshed, hvis den løser opgaven – men ikke på min måde.

3. Hvordan påvirker den min selvfølelse?

Jeg vil ikke mindes om mine svagheder hver gang, jeg bruger noget teknologisk. Jeg vil føle mig som mig selv. Derfor elsker jeg, at mit nødkald er bygget ind

i et elegant armbåndsur. Specielt kan nogle digitale løsninger stille krav til mig, som jeg ikke kan honorere og som får mig til at føle mig dum. Derfor glæder det mig, hvis der altid er nogen med god tid, jeg kan ringe til, når det kokser for mig.

4. Styrker den min selvbestemmelse og frihed?

En rollator i kulfiber, der kan tages med i flyet som håndbagage, eller et iltapparat, der passer i en skuldertaske – det giver mig handlefrihed.

5.Hvad betyder den for min sociale deltagelse?

Teknologi påvirker mine relationer. Hvis den forhindrer besøg, gør den mig ensom. Hvis den åbner nye døre, giver den mig fællesskab.

Hvor går jeg hen for at få uvildig hjælp?

Brille- og høreapparatbranchen er gode eksempler. De har lært at tage højde for, at mennesker er forskellige. Men det betyder også, at det kan være svært at finde rundt i – og svært at skelne nødvendige funktioner fra "tilkøb".Hvor mange programmer skal mit høreapparat have? Hvad for noget brilleglas passer bedst til mit liv? Jeg savner uvildig vejledning og testresultater. I stedet skal jeg som forbruger vide rigtig meget for at kunne vælge rigtigt.

Hvad kan vi lære?

Velfærdsteknologi er ikke kun teknik – det er menneskelig tilpasning. Og det skal mærkes. Jo mere teknologien understøtter mit liv, min værdighed og min deltagelse, desto større chance er der for, at jeg tager den til mig.Borgerne skal være med til at udvikle og vurdere teknologi med større blik for det levede liv. Jeg vil spørges – ikke kun til sidst, men fra starten.

Det handler ikke bare om, *hvad* teknologien kan. Det handler om, *hvem* den er til for. Hvordan tager man hensyn til det? Det handler fjerde artikel om.



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

