



Onsdagsmøder i FUAM

3

”At bo for sig selv –

3

Gå af med dit gamle gods og guld

4

Er livslang læring for alle et blålys?

4

Til de aldrendes oprør

5

Aldring er livslang

6

“At sige NEJ er at give sig selv en krammer”

7

Gammelklog” – leveråd og livsindsigter

8

Refleksioner over 100 samtaler om liv, død og mening

10

Fra de indre linjer

12

NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

45. årg. Nr. 9 sept 2025



Velkommen til et spændende FUAM-efterår,

Kære læser

Så blev vi færdige med "Hotel Romantik"-seniorudgaven af "Gift ved første blik". Det siges, at have været en stor succes, der viste de ældre voksnes livslyst. De var dejligt forskellige, og det var modige mennesker. Der er mange af slagsen, for der er vist fyldt op til næste runde. Man kan vel indvende, at hvis man ville vise positive sider af seniorlivet, er deltagernes kærlighedsliv måske ikke det billede, jeg helst ville sidde tilbage med.

Det var også i denne måned, det blev dokumenteret at mænd lever længere, hvis de går til læge årligt, og at man i Åbenrå vil forsøge med at lave plejehjem i borgernes eget hjem. Læs mere i næste nummer.

Efteråret nærmer sig – og med det en ny sæson af *Onsdagsmøder i FUAM*.

I dette nummer af *NYT fra FUAM* inviterer vi dig med til spændende oplæg og vigtige samtaler om livet, som det former sig, når vi bliver ældre – og måske klogere.

Vi stiller skarpt på, hvorfor så mange danskere bor alene, hvordan vi håndterer "gamle sager" og hvilke muligheder der findes for læring hele livet – også på plejehjem. Og så inviterer vi naturligvis til årets julefrokost, hvor fællesskab og deltagelse er i højsædet.

Du kan også læse om de aldrendes oprør, der er i gang og som findes i hele Norden. Knud Ramian gør sig personlige tanker i den anledning om alder, alderisme .

Gunnar Hatt har stadig fat på lykken, når han taler om værdien af at sige både NEJ og JA til livet.

Lene Dernert har læst om kloge gamle og anmelder en bog om emnet. Det giver mulighed for debat og refleksioner, der forhåbentlig sætter tanker i gang – og skaber lyst til dialog.

I FUAM dyrker vi kunsten at se muligheder - altid - allevegne – sammen.

Så tag din nysgerrighed med og vær med til at udforske det lange voksenliv med os.

På gensyn – og god læselyst!

Husk vi kan mødes til frokost kl. 13 inden onsdagsmøderne går i gang kl 14.30

Aldring er udfordringer
og muligheder.

Det er vi sammen om!

Vi dyrker kunsten at se
muligheder - altid-
allevegne - sammen

Sådan styrker vi
hinandens selvværd,
livsmod og handlekraft.

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



Onsdagsmøder i FUAM

Efteråret 2025

Vi mødes den anden onsdag i hver måned.

Vi spiser frokost sammen fra kl. 13.

Onsdag d. 8. Oktober kl. 14.30-16.30

"At bo for sig selv – hvorfor er vi danskere verdensmestre i at bo alene?"

Oplæg: Rikke Sand Andersen

Professor MSO, Medical Anthropology,
Department of Public Health (IST), Research Unit of General
Practice, SDU & School of Culture and Society (CAS), Department
of Anthropology, AU (Tilrettelægger: Knud Ramian)



I hvert andet danske hjem bor der kun én voksen, og rigtig mange ældre bor alene. I medierne og i daglig tale udlægges den udvikling ofte som en social udfordring – ensomhed, skrøbelighed, fravær af familie. Men det at bo alene, særligt som ældre, er ikke kun et fravær af relationer eller familie. For mange afspejler det også muligheder og fleksibilitet, måder at være intime på eller sociale på. Jeg fortæller kort historien om aleneboende ældre i Danmark og jeg argumenterer for, at de mange forskellige erfaringer og livsvilkår der knytter sig til "det at bo for sig selv" skal forstås i lyset af relationen mellem velfærdsstat og familie. Det at mange bor alene, er ikke kun et tegn på social opløsning. Det er også et udtryk for velstand, velfærd og relationel fleksibilitet.

Onsdag d. 29.10 kl. 13.30 - 15.30

Gå af med dit gamle gods og guld

OBS! Folkehuset Brabrand, Voldbækvej 92, Brabrand

Tidsånden kalder på downsizing, minimalisme og bæredygtighed. Men at afhænde ting samlet gennem et langt liv kan forekomme uoverskueligt. Vi skal blive klogere på, hvilke psykologiske og praktiske barrierer, der er forbundet med oprydning; samt hvordan man kommer i mål, hvis man gerne vil lykkes med et lettere og enklere liv.

Oplæg: Lene Dernert

cand.psych./MHH Medlem af FUAM's bestyrelse.

Tilmelding senest 24.10

Onsdag d. 12. November kl. 14.30-16.30

Er livslang læring for alle et blålys?

Om nye læringsmuligheder på plejehjemmene.

Vi mennesker er nysgerrige - hele tiden

Vi næres ved at opdage nyt - hele tiden.

Gennem livslang læring forbliver vi mennesker - hele livet.

Oplæg: Kurt Wissendorf Møller

Skaber og leder af 'Center for Ældrepædagogik'. Forfatter til 'Den moderne alderdom' (1996) og 'Ældrepædagogik - et postindustrielt design' (2000)

(Tilrettelægger Christian Christensen)

Onsdag d. 10. December kl. 13.00

Julefrokost for alle.

Har du lyst til at medvirke? Kender du en sang? En der kan synge eller spille? Lad os det vide.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes



Til de aldrendes oprør

Af Knud Ramian

Vi står midt i et paradigmeskift ! Jeg har samlet nogle tanker, som jeg vil dele i den kommende tid. De kan være nyttige for det nye spirende oprør. Der er i hvert fald røre i de 'nye gamle'. En af de udløsende faktorer er konstateringen af de mange negative forestillinger, der er om mennesker allerede efter de 50 år. Det er som om 'de gamle' bliver yngre og yngre. Det er i høj grad alderismen på arbejdspladserne, der er i fokus denne gang. Der er mange gode grunde til at gøre op med de mange fordomme, som omgiver det aldrende menneske, og som de aldrende ofte selv er en del af. Du kan følge med i Ældreoprøret på deres facebook side med samme navn.

Jeg bevæger mig til hverdag rundt mellem de mange forældede forestillinger om det aldrende liv. De fleste er variationer over alderstrappen, hvor vi topper midtvejs i livet, og resten er en ren nedtur. Der er brug for bedre billeder og brug for mere grundlæggende at gentænke det lange voksenliv. Jeg tager afsæt i nogle tanker om moderne menneskers aldring, som jeg tror vil være hjælpsomme. Tiden er kommet til, at jeg lægger begrebet 'alderdom' ned i kategorien 'truede ord'. Tiden er inde til at tænke i 'aldring'. Mine tanker vil komme i små portioner. Der er allerede kommet flere. Du kan finde dem her.

Tanke nr. 1

Aldring er livslang

Af Knud Ramian

For det første må det slås fast, at aldringen starter tidligt i livet. Den er vi fælles om. Vi forholder os til alder hele livet. Det begynder, når vi som fireårige insisterer på at være "fire år og to måneder". Alder er noget, vi måler os selv og hinanden på hele livet. Den er både et psykologisk pejlemærke og en social skillelinje. Unge kan frygte at blive 30, midaldrende prøver at udsætte de 50, og når vi endelig når de ældre, vi tidligere anså for 'alderdom', møder vi de fordomme, vi selv har været med til at holde i live. Jeg har gennem livet udsat andre for aldersfordomme, og nu rammer de mig selv.

Når man kan vælge 79-årige til præsident kan det ikke passe, at man sender 70-årige på pension.

Alder er ikke bare et tal.

Alderen er en alvorlig sag – den er en del af selvopfattelsen, og derfor er alderisme noget, der skal tages alvorligt i alle livets faser. WHO har påpeget, at også unge rammes af alderisme. Bekæmpelsen må derfor ikke kun handle om mennesker i den sene del af livet, men om hele samfundets forhold til alder. Jeg vil gerne være med til at udvikle et nyt sprog – et sprog, der kan afspejle, at jeg er stolt af at aldres, ikke blot ældes.

Aldring er en fælles erfaring hele livet.

Det vil jeg gerne være sammen med de yngre om. Min alder er en central del af min selvopfattelse – hele livet. Alder er grundlag for alderismer hele livet. WHO dokumenterer, at de unge er lige så udsatte for alderismer som de ældre. Skal alderisme bekæmpes, er målgruppen i lige så høj grad de unge. Henning Kirk og Lone Kühlmann skriver, at vi skal blive i de voksnes rækker. Det lykkedes, da min gode ven Ole Lund fandt ud af, at vi jo bare kunne kalde os voksen+.

De aldrendes rækker

Man kan også sige, at de unge og de unge voksne skal med i 'de aldrendes rækker'. Her mangler jeg lidt sprog. Jeg vil helst ikke ældes og slet ikke forældes. Fra den nordiske oldtid og frem har "ælde" været en grim gammel kone, som selv guden Tor ikke kunne hamle op med. Vi må kunne samles om at ville "aldres" hele livet og glædes over det, med mindre sygdom forhindrer os.

For-aldring

En gentænkning skal rumme en 'for-aldring'-tilgang – ikke 'imod-aldring'. Derfor skal alderisme bekæmpes allerede i skolen – ikke først på arbejdsmarkedet. Kræv at livslære om aldring bliver en del af folkeskolens pensum.

“At sige NEJ er at give sig selv en krammer”

Af Gunnar Hatt

Sagt af en ung skuespillerinde i en radioudsendelse. Desværre fik jeg ikke fat i navnet, så jeg kan kun forholde mig til udsagnet.

Jeg blev lidt fascineret, for jeg synes det var godt sagt. Men som altid kan man ikke bare trække noget ud af dets sammenhæng. Gør man det alligevel, så ødelægger det noget af forståelsen, for skuespillerinden sagde NEJ i forhold til filmroller, som ikke lige var hende. Med andre ord: hun holdt fast i sig selv. For at bevare sin egen drivkraft - og den har hun rigeligt af.

Med andre ord: når hun sagde nej til noget, så sagde hun JA til sig selv. At sige NEJ, det har vi kunnet lige siden vi sad i den høje stol og slog ud efter skeen med hirsegrøden så den havnede rundt omkring, fordi vi var utilfredse.

Men har vi overdrevet det med at sige NEJ - og ikke lært nok om at sige JA?

Jeg husker Tine Bryld i P4. Hun var engang min chef - en af de få chefer jeg har haft. Jeg blev så irriteret på hende, fordi hun gang på gang i P4 fortalte de unge piger, at de skulle sige NEJ. Aldrig at de også måtte lære at sige JA til det, de så havde lyst til at være med til. Dette evindelige NEJ skulle de unge mænd så tolke, for det var jo indlysende, at et NEJ ikke altid var et entydigt NEJ. Vi måtte så gætte, hvad de så havde lyst til at være med til. Hvis vi ikke ville være med til gættelegen var vi kedelige, og hvis vi gættede forkert, så havde vi ikke forstået et NEJ.

NEJ er jo blot halvdelen af opgaven med at give sig selv en krammer. For NEJ er jo at gå væk fra noget. Men NEJ har ingen retning - eller så at sige alle retninger, nemlig væk. Vi kan forkaste vores forældres væremåder, men det er jo barnligt at forvente at andre så skal bruge en masse tid og energi på at gætte, eller slå hånden af dem fordi de er afventende og ikke hopper på limpinden og deltager i gættelegen.

Når jeg overhovedet skriver om dette, så er det fordi det er min oplevelse, at alt for mange ældre er kommet i NEJ-mode - måske især fordi der er så meget, vi efterhånden ikke kan. Men i stedet for at gå så meget op i hvad vi ikke kan, så kunne vi måske reservere lidt af den tænketid, som vi har masser af, til at fokusere på, hvad vi har lyst til, hvad vi vil sige JA til og stadig udforske alderens muligheder. Lykken er jo at åbne sig for nærværet og samværet.



Gammelklog" – leveråd og livsindsigter

Anmeldt af Lene Dernert, cand.psych./MHH og
Bestyrelsesmedlem i FUAM

Visdom kommer med alderen – siges det. Denne bog af **Stine Buje** er en kavalkade af det at være Gammel OG Klog, hvorfor titlen i sig selv er yderst rammende.

Bogen er bygget op over 15, mere eller mindre kendte 70+ årige danskeres, intense fortællinger om deres livsindsigter og livsråd, sidstnævnte som en håndskreven vignette.

Forfatteren holder sig helt i baggrunden - der er ingen psykologisering eller teoretisering; blot de 15 menneskers stærke, ærlige og meget personlige fortællinger – fra karsken bælg. Således kan man som læser uforstyrret hengive sig til "de 15's" beskrivelser samt reflektere over sit eget liv. På trods af mangfoldigheden er der 3 forhold der går igen:

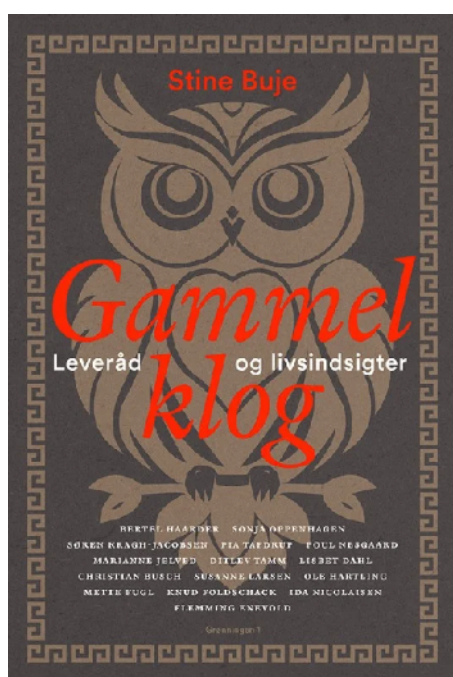
1. Relationer

Næsten alle nævner hvor vigtige tætte fortrolige relationer er. Ligeledes at bevare dem livet igennem og ikke mindst i alderdommen. Fællesskabet "holder ånden i live", og selv i et godt og langt ægteskab må man give hinanden frihed og plads til en åben og nysgerrig tilgang til andre mennesker.

Venskaber og sociale kontakter er altafgørende for livet og lykken. Det modsatte er isolation og den deraf følgende ensomhed. Een siger meget præcist, at selve meningen med livet er relationer, og udtrykker det således: "må jeg være i live, når jeg dør".

2. Noget større end mig selv

Endnu en livsindsigt er at se sig selv i en større sammenhæng. Ikke altid på religiøs vis, men snarere som noget eksistentielt, hvilket jo selveste Kongen også udtrykker i sit motto. Der tales om ansvaret for at skabe nødvendige forandringer, og om det ansvar man har for "sin næste". Dette taler imod visse træk i den gældende tidsånd, hvor individualisme sættes højt. Ligeledes har håbet en fremtrædende plads. Hvis man kan formulere sit håb, kan man umærkeligt komme i retning af at nå dem. Som én siger: "håbet om en ny begyndelse, er det største i den menneskelige ånd".



3. Sorg, taknemmelighed og kærlighed

Et langt liv vil uundgåeligt indebære tab, vemod og sorg, f.eks. ved dødsfald og sygdom. Dette bringer en nærliggende følelse med sig, nemlig taknemmelighed over at have haft noget ganske værdifuldt i sin liv. Der er tale om en dyb eksistentiel erkendelse af, at vi ikke kan holde fast i det gode for evigt. Det er livets vilkår, at det gode/livet, på et tidspunkt vil glide os af hænde. Sorg og taknemmelighed er forenede modsætninger som i mottoet "sorg er kærlighedens pris". Johannes Møllehave har engang udtalt: "skynd dig at få noget du kan blive ulykkelig over" ! Én af de 15 er blevet enke 3 gange, og hun er dybt taknemmelighed over at være blevet elsket hele 3 gange, mere end hun er optaget af sine tab.

*"Gammelklog" – leveråd og livsindsigter, 232 sider, af Stine Buje, cand.comm., debattør, foredragsholder og podcastvært
Forlag: Grønningen 1, 2024 Set til kr. 240-*



- Jyllandsposten bragte 2/8 en dybt alderistisk artikel om bedsteforældregenerationen, der som billedet viser drikker, dyrker sex, fylder fængslerne. Artiklen er hovedsageligt fyldt med tal fra USA, der forsøger at vise, hvordan de yngre ældre voksne kan kaldes for nutidens problembørn. Det er naturligvis noget sludder. Det er en generation, der er blevet ældre, og som stort set lever som de altid har gjort. Der er intet opsigtsvækkende.
-

Artikel nr. 2 fortsat fra sidste nummer

(Indledning) Jeg takkede Marlene for en spændende tekst, men indrømmede, at det ikke lige var svaret på det spørgsmål, jeg troede jeg havde stillet. "Tak for din artikel. ...men.....Det var slet ikke det jeg tænkte på! (min fejl) Jeg blev optaget af, hvad du selv lærte af de kloge mennesker, som du havde med i dit projekt. Hvad bed sig fast i dit eget liv? Har du også gjort dig tanker om det? Så er der måske til en del 2. Tålmodigt skrev Marlene nu et yderligere svar

Refleksioner over 100 samtaler om liv, død og mening

Af Marlene Torm Gertsen



Arbejdet med mine to bøger, *Hvad skal der stå på din gravsten?* og *Hvorfor er vi her?*, har været en rejse, der ændrede mit eget blik på livet og på de mennesker, jeg mødte undervejs.

Jeg satte mig for at samle 100 stemmer og deres ord om eftermæle og livets mening, men opdagede hurtigt, at arbejdet handlede mindst lige så meget om, hvad der sker i rummet mellem spørgsmål og svar.

Det blev tydeligt for mig, at det kræver et levet liv og en vis erfaring at tage stilling til sit eftermæle. Hos de yngre var det svært at få svar, ikke fordi de ikke ville, men fordi de ganske enkelt ikke havde været konfronteret med døden som tema.

Den yngste, jeg interviewede, var komikeren Christian Fuhlendorff, der på det tidspunkt var 38 år. Mange jeg mødte, var slet ikke klar til at tale om døden, og det blev en vigtig læring: samtaler om døden forudsætter, at man selv har taget stilling til den.

Mine spørgsmål havde dog en effekt – ofte langt ud over selve interviewet. Jeg blev forundret over, hvordan samtalerne rykkede ved informanternes egne liv. Efter et interview til Go' Morgen Danmark fortalte Jesper Skibby på direkte tv, at mine spørgsmål havde ført til en dyb samtale med hans hustru om den sidste tid. Værten Louise Wolff sagde åbent, at bogen havde påvirket hende personligt. Denne erfaring blev gentaget igen og igen: spørgsmålene fungerer som en åbner – ikke bare for den interviewede, men for deres familier og for læserne.

En central overvejelse for mig var, hvor meget jeg skulle forklare og fortolke. Jeg ønskede at vise sider af kendte mennesker, vi tror, vi kender, uden at tygge det hele for læseren. Derfor valgte jeg, at sætningerne skulle stå alene, så beskueren selv kunne reflektere. Hvorfor skriver Finn

“Bare vent”

Finn Nørbygaard

“Jeg er på vej”

Stine Bosse

Nørbygaard “Bare vent” eller Stine Bosse “Jeg er på vej”? Den refleksion er læserens. Dog ændrede projektet sig undervejs, da jeg mødte Mikael Bertelsen, som ikke havde en sætning, men i stedet havde valgt selve stenen til sin grav. Hans fortælling og overvejelser fik også plads – netop fordi projektet handler om, hvordan vi finder mening på forskellig vis.

Samtalerne førte mig også ind i nye erkendelser. Efter en tv-udsendelse blev jeg kontaktet af en bedemand, som takkede for, at bogen satte fokus på gravsten i en tid, hvor mange vælger at sprede asken. Han fortalte, at mange vender tilbage, fordi de savner et fysisk sted at gå hen. Han nævnte forskning, der viser, at selv lyden af lågen til en kirkegård kan sænke pulsen. Den viden havde jeg ikke før, men den giver mening – og den fik mig til at se værdien i ritualer og steder på en ny måde.

At arbejde med bidrag, der i nogle tilfælde var hårde mod dem selv, lærte mig også om respekt. Jeg forsøgte at udfordre, hvor jeg syntes, det blev for barskt, men valgte til sidst at lade ordene stå, som de stod. Ordene tilhører dem, der bærer dem. I arbejdet med Hvorfor er vi her? blev det vigtigt for mig at sikre en bredde i stemmerne. Jeg interviewede både børn, ældre, troende, ateister, mænd og kvinder. Et særligt minde var besøget i en børnehave, hvor det krævede omhyggelig forberedelse at stille åbne spørgsmål, så børnene ikke kom til at svare det, de troede, jeg ville høre.

Jeg har siden oplevet, at spørgsmålet “Hvad vil du gerne huskes for?” kan være en lettere indgang end det mere konfronterende “Hvad skal der stå på din gravsten?”. I foredrag, især når jeg viser små videoklip af bidragsyderne, oplever jeg, at samtalerne breder sig blandt tilhørerne – der opstår et fællesskab om at tale om noget, vi ellers sjældent deler.

Humoren har været en vigtig følgesvend gennem hele processen. Den har gjort de svære samtaler lettere at bære. Jeg har lært, at når vi taler om, hvad andre mener om liv og død, åbner vi også for, at samtalen kan fortsætte derhjemme. Bøgerne har vist sig at være samtalestartere. De giver plads til refleksion – og måske et nyt blik på livet, før det er for sent.

Til min konfirmation fik jeg oplæst dette skriftsted:

"Hvis du tror skal du se Guds herlighed"

Det har jeg oplevet er sandt, og tænkte at DET skulle stå på min gravsten.

Men så efter min fars bisættelse opdagede jeg at hvert bogstav koster (smiler) så nu har jeg tænkt at der skal stå "Jesus lever" i stedet.

For mig er døden ikke et punktum, jeg tror vi har det bedste foran os.

Fortsættes i næste nummer.

Fra de indre linjer

FUAM's Bestyrelse 2025

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
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