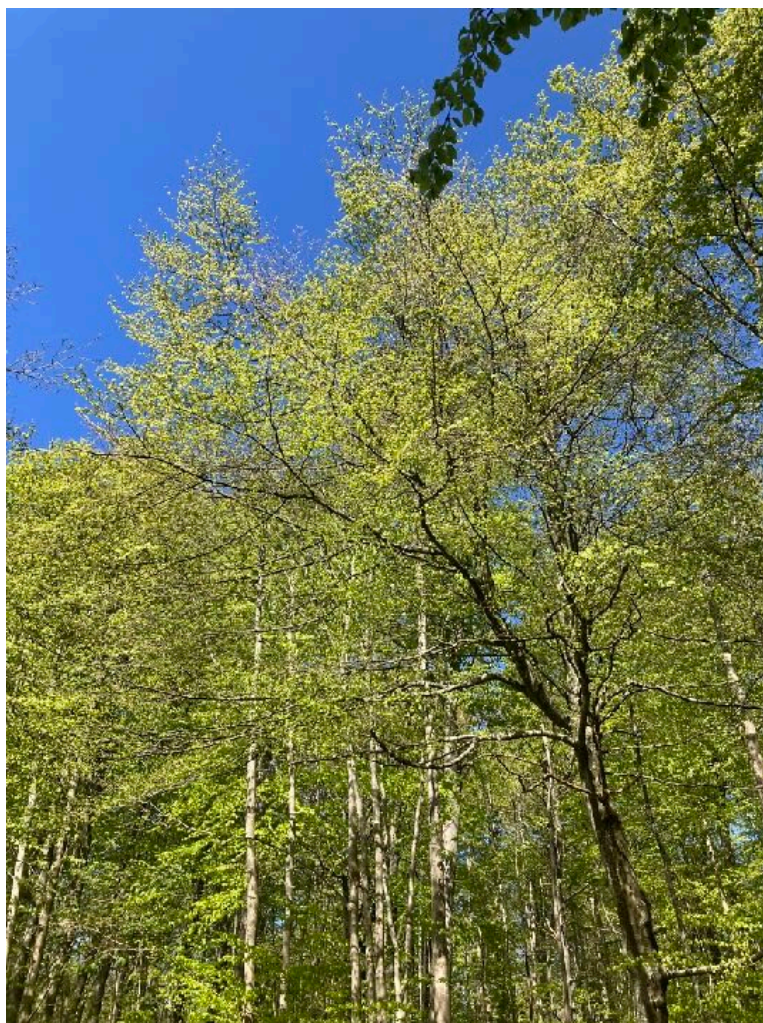




NYT fra FUAM
**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

46. årg. Nr. 5. maj 2026

Nyt fra FUAM – maj 2026 2

Efterårets program 2

Flat-agers: Frihed, forførelse - og lidt pres? 3

Ikke bare kommet hjem - men kommet frem 4

Lykke som fravær af lidelse – eller bare bøv! 6

De tudsegamle er altid ti år ældre end dig selv 8

Fra vugge til grav: Syng for livet 9

Læserbreve 13

Om selvbestemmelse 13

Fra de indre linjer 15

Nyt fra FUAM – maj 2026

Majnummeret kredser om et spørgsmål, der bliver ved med at dukke op i nye former: Hvordan bliver vi set, når vi bliver ældre – og hvordan ser vi os selv?

I dette nummer følger vi debatterne på ældreområdet:

Ældreminister, ældreoprør, Hotel Romantik, seniorbofællesskaber, fødevarecheck, klimamad og rejsekortets digitale benspænd. Der er nok at tage fat på. Vi bringer også Lene Dernerts smukke samtale om at være "kommet frem" i livet – ikke bare hjem, men frem. Knud Ramian skriver om de "tudsegamle", altså alle dem, der er ti år ældre end os selv. Der er tanker om succes og lykke, om flat-agers, fællessang, livshistorier og selvbestemmelse. Kort sagt: Et nummer om alder, identitet, frihed, fællesskab – og om de ord, vi bruger om os selv og hinanden.

Debatterne på ældreområdet

Der er stadig usikkerhed om, hvordan ældreområdet bliver politisk placeret fremover. Kommer der en ældreminister? Og vil en ny minister overtage de ambitioner, der allerede er sat i gang?

Samtidig fylder alderdommen i medierne. *Hotel Romantik* har fået stor opmærksomhed. Mange ser programmet som en livsbekræftende fortælling om kærlighed, mod og lyst til livet. Andre spørger, om deltagerne bliver fremstillet for nuttede eller nedladende. Begge dele er værd at diskutere.

Ældreoprøret har været i *Deadline* (se [her](#)). Her dukker et vigtigt spørgsmål op: Er det de ressourcestærke ældre, der nu skal gøres synlige – eller er det stadig de svage ældre, der præger billedet?

Seniorbofællesskaber er også blevet et varmt emne. Det, der tidligere var aktivistiske projekter, er nu blevet interessant for boligudviklere. Men et spørgsmål mangler stadig: Er seniorbofællesskaber indrettet til også at kunne være sidste station?

Der er desuden debat om fødevarecheck, klimamad på plejehjem og rejsekortets digitale udfordringer. Mange kan ikke bare "blive digitale" fra den ene dag til den anden. Derfor er der forslag om, at alle over 65 år skal kunne rejse gratis med offentlig transport, indtil der findes en løsning (Se [her](#))

Endelig har redaktøren lagt stemme til et interview med Dorte Boss Kyhn: "Nej tak til halvrustne hofter, boomere og ravkædesegment" i *Ældre Sagens* blad. Se [her](#)

Efterårets program

Der er som sædvanlig månedsmøde den anden onsdag i hver måned kl. 14.30-16.30 i Klostercafeen, Klostergade 37 i Aarhus.

Efterårets program er stadig under forhandling. Resultatet melder vi ud i næste blad. Sæt allerede nu datoerne i kalenderen.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

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

Sådan styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

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

Flat-agers: Frihed, forførelse - og lidt pres?

Kært barn har mange navne

Af Lene Dernert, psykolog og næstformand i FUAM

Før i tiden blev man "pensionist", når man forlod arbejdsmarkedet eller nåede en bestemt alder. En enkel betegnelse, der i dag føles noget trang. I denne tid, hvor individualitet er en kerneværdi, opstår der i stedet et væld af alternativer, som man – alt efter personlighed – kan spejle sig i. Måske er du "det grå guld", "seen-ager", "voksen+" eller en del af et "silver-segment"? Måske føler du dig som "aldersaktivist" med meget på hjerte? Aktuelt er begrebet "**flat-agers**" poppet op.



Hvad er en flat-ager?

Sociologen Emilia van Hauen var den første herhjemme til at formidle begrebet. En flat-ager betegner den gruppe, især kvinder over 50, der gør op med den traditionelle opfattelse af alder som noget med begrænsninger, "empty nest"-syndrom og en generel følelse af, at det går ned ad bakke. Som navnet antyder, "flader" alderen i stedet ud. Livet fortsætter på aktiv og energisk vis, kendetegnet ved nysgerrighed, sanselighed og en følelse af tidløshed. Det manifesterer sig i alt fra nye uddannelser og rejser til nye venskaber og kærlighedsforhold. Som flat-ager oplever man en enorm, nærmest berusende frihed, som bruges til at bryde med storknede normer og sætte sig selv fri af omverdenens forventninger og fordomme.

Et kritisk blik:

Fortællingen om flat-agers og den aldersløse frihed er tillokkende, men den kalder på et mere nuanceret blik. For har alle adgang til at være flat-ager? Ofte kræver det en solid økonomi og et godt helbred at udleve de nye muligheder. Samtidig rejser det spørgsmålet om køn: Hvorfor er det primært kvinder, der skal/kan "genopfinde" sig selv efter de 50? Endelig må man spørge, hvorvidt der implicit ligger et socialt pres i at skulle være evigt aktiv, nysgerrig og i bevægelse. På denne måde kan forhåbningen om at leve et flat-ager-liv blive et lidt opslidende ideal.

Anbefaling:

Har du fået lyst til at vide mere? Så vil jeg anbefale podcast-serien "Flat-agers – lev livet uden alder". Her finder du et intro-afsnit med Emilia van Hauen og journalist Marie-Louise Truelsen samt samtaler med en række kendte kvinder, der alle ser sig selv som en del af flat-ager-kulturen. Endvidere har Knud Ramian skrevet "Bekæmp alderdommen – Giv din alder et kælenavn" " Læs [her](#)

Ikke bare kommet hjem - men kommet frem

Af Lene Dernert, psykolog og næstformand i FUAM

Han fylder 90 til næste år. Vi sidder i en samtale overfor hinanden, som vi har gjort det i årtier. Men samtalen har ændret karakter. Før i tiden drejede det sig om de store armbevægelser og livets lavpraktiske forhold. Nu er vi tydeligvis kommet ind i en anden liga, hvor eksistentielle dilemmaer og problemstillinger er de altdominerende. Midt i vores udveksling siger han: "jeg er kommet frem", hvilket får mig til at studse.

Jeg er vant til vendingen: "kommet hjem" i betydningen man kommer hjem til sig selv, eller hjem til trygheden. Men han sagde "frem". Der er en verden til forskel. At komme hjem er en tilbagevenden; at komme frem er en ankomst.

Fra kalendertyranni til nærvær og livets fylde

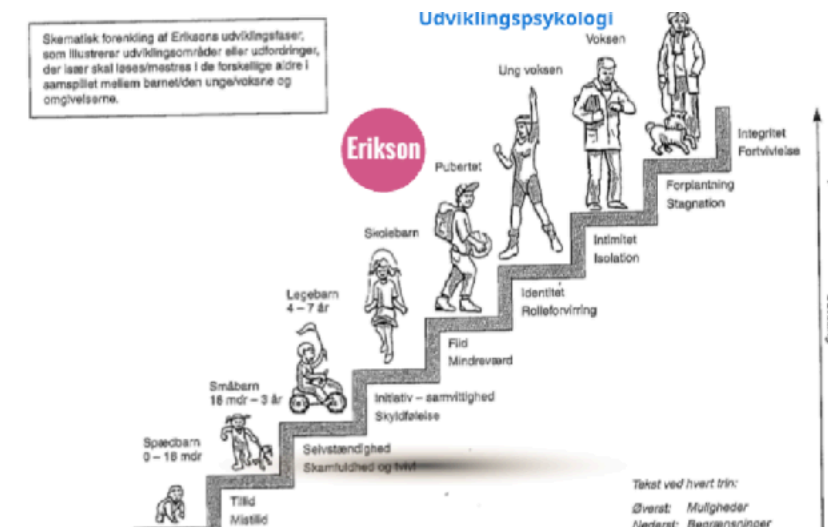
Jeg betragter ham – ligesom på ny. Han er født i 1937, og har naturligvis ændret prioriteter gennem tiden. Det slår mig særligt, hvor lidt han planlægger - hverken for nutiden eller fremtiden. Jeg bliver beskyldt for at være "kalendertyrannisk" – nok er det kærligt ment, men nu jeg er alene om det. Sammen har vi haft en usædvanlig stor aktionsradius og været meget "unterwegs". I overført betydning har vi altid taget lyntoget og helt konkret har vi faktisk taget shinkansen. Vi er stået af på et væld af stationer og sust forbi ligeså mange. Men nu er han trådt ud på perronen og kommet frem. Det ser fredeligt ud, og ikke som den store trang til at revolutionere verden. Der er noget udpræget harmonisk over det, som kommer til udtryk i behovet for at være på god fod med omgivelserne og især de nære familierelationer. Uvenskaber eller brud mellem familiemedlemmer er det frygteligste at forestille sig. Heller ikke store ønskedrømme er på tapetet – altså ingen berømmelig "bucket-list". Den positive fortolkning af at være landet på denne destination er, at nærvær tydeligvis er det centrale.

Livets fjerde alder eller ottende fase

Den legendariske udviklingspsykolog Erik Erikson hævdede, at menneskelivet kan opdeles i otte faser med hver sit tema. I den sene alderdom opstår dilemmaet mellem ego-integritet og fortvivlelse.

I vores samtaler hører jeg heldigvis mest til integritet. Han er optaget af at komme til rette med de valg, der er truffet gennem et langt liv, og de konsekvenser, de har haft. Han ser ikke længere på sit liv som tilfældige brudstykker, men som et, ganske vist kompliceret, men alligevel sammenhængende





forløb. Barnet under krigen, familiefaderen/karriere-/ ægtemanden i de tidlige opgangsår og i de senere privilegerede år, senioren i den aktive 3. alder nu "den ældre herre" er alle forenet i sin helhed. Han er en sejler af natur og har smidt sit indre anker.

At se ind i solen

Jeg stiller ham det uundgåelige spørgsmål: Er det endestationen, du er "kommet frem" til, eller

kører der flere tog?

Han giver mig ikke et klart svar. Måske er det selve pointen: Den fremtidige destination er klar, men vejen derhen er, og må forblive, uklar.

Det minder mig om en anden sværvægter inden for psykologien, nemlig Irvin Yalom, der siger at, når man taler om døden er det, som at se ind i solen; man må skyndsomt se væk igen for ikke at blive blændet. Jo.... vi taler om døden, men ikke længe ad gangen, og eftersom planlægning ikke er i høj kurs, drejer tilværelsen sig mest om at have opmærksomhed på det der foregår her-og-nu; det er også blevet så moderne. Jeg har hæftet mig ved, at andre jeg taler med i den aldersklasse, også er mest optagede af det nære og mennesker, der betyder mest i hverdagen.

Konklusion

Som jeg nu opfatter det, kan ytringen om "at være kommet frem" sidestilles med en ultimativ sindsro eller indre balance. Det er en dyb erkendelse - og en kommen til rette med ens livshistorie og den person man nu engang er blevet. Det er fortællingen om en mand, der ikke bare er kommet hjem; men er nået hele vejen frem. Jeg har ladet et omkvæd af Anders Blichfeldt udgøre et punktum.

Tik tak tik tak tiden går
Dage blir til uger, måneder til år
Sig hvad du vil sige, gør hvad du vil gøre
Livet er stort, det blir ikk' større
Tik tak find din egen vej
En dag kører toget videre uden dig
En dag skal du dø, en dag skal du væk
Men all' de andre dage skal du ikk'
Tik Tak tik tak tiden går.

Lykke som fravær af lidelse – eller bare bøv?

af Gunnar Hatt



Forestil dig, at du sidder med en varm kop te og kigger ud ad vinduet. Der er ikke noget særligt ved dagen. Du har ikke vundet noget, der er ingen store nyheder, og du føler dig ikke specielt begejstret. Men der er heller ikke noget, der gør ondt. Ingen konflikt, ingen jag, ingen indre støj. Bare ... ro.

Det er måske ikke et øjeblik, man normalt ville kalde "lykkeligt". Men måske burde man det. For i det stille fravær af alt bøvlet opstår noget andet: en stille fryd, en form for salighed, som ikke er afhængig af noget bestemt – men blot af, at intet står i vejen.

I buddhismen har man et ord for alt det, der forstyrrer denne fred: dukkha. Ordet bliver ofte oversat til "lidelse", men det er egentlig en lidt snæver og misvisende oversættelse. Dukkha kommer fra pali, det sprog, mange af de tidligste buddhistiske tekster blev skrevet på, og dækker alt fra fysisk smerte til almindeligt bøv og irritation. Det kan være frustration over en forkert parkeret bil, tomheden efter et opbrud eller den nagende fornemmelse af, at man burde være et andet sted i livet.

Så når buddhismen siger, at livet er dukkha, betyder det ikke nødvendigvis, at alt er lidelse i dramatisk forstand. Det betyder, at der næsten altid er et eller andet, der gnaver, skubber, mangler eller støjer – enten uden for os eller inde i os.

Men buddhismen siger også, at dukkha ikke behøver være det sidste ord. Der findes en vej ud af det. Ikke nødvendigvis gennem store forandringer i verden omkring os – men gennem en forandring i, hvordan vi forholder os til verden. Når vi slipper begæret efter, at tingene skal være anderledes, og ikke længere klamrer os til, hvad vi tror, vi har brug for, opstår der en indre frihed.

Og det er her, den stille fryd viser sig. Ikke som jubel eller rus, men som en dyb salighed, en fornemmelse af, at der ikke er noget i vejen. At vi ikke mangler noget. At vi endelig er landet et sted, hvor vi kan trække vejret helt ned i maven og bare være.

Det er måske ikke den slags lykke, man ser reklamer for. Men den har en kraft, som den ydre verden sjældent kan

matche. Den larmer ikke. Den vifter ikke med flag. Men den holder. Og den gør ikke ondt bagefter. af Gunnar Hatt

Forestil dig, at du sidder med en varm kop te og kigger ud ad vinduet. Der er ikke noget særligt ved dagen. Du har ikke vundet noget, der er ingen store nyheder, og du føler dig ikke specielt begejstret. Men der er heller ikke noget, der gør ondt. Ingen konflikt, ingen jag, ingen indre støj. Bare ... ro.

Det er måske ikke et øjeblik, man normalt ville kalde "lykkeligt". Men måske burde man det. For i det stille fravær af alt bøvlet opstår noget andet: en stille fryd, en form for salighed, som ikke er afhængig af noget bestemt – men blot af, at intet står i vejen.

I buddhismen har man et ord for alt det, der forstyrrer denne fred: dukkha. Ordet bliver ofte oversat til "lidelse", men det er egentlig en lidt snæver og misvisende oversættelse. Dukkha kommer fra pali, det sprog, mange af de tidligste buddhistiske tekster blev skrevet på, og dækker alt fra fysisk smerte til almindeligt bøvlet og irritation. Det kan være frustration over en forkert parkeret bil, tomheden efter et opbrud eller den nagende fornemmelse af, at man burde være et andet sted i livet.



Så når buddhismen siger, at livet er dukkha, betyder det ikke nødvendigvis, at alt er lidelse i dramatisk forstand. Det betyder, at der næsten altid er et eller andet, der gnaver, skubber, mangler eller støjer – enten uden for os eller inde i os.

Men buddhismen siger også, at dukkha ikke behøver være det sidste ord. Der findes en vej ud af det. Ikke nødvendigvis gennem store forandringer i verden omkring os – men gennem en forandring i, hvordan vi forholder os til verden. Når vi slipper begæret efter, at tingene skal være anderledes, og ikke længere klamrer os til, hvad vi tror, vi har brug for, opstår der en indre frihed. Og det er her, den stille fryd viser sig. Ikke som jubel eller rus, men som en dyb salighed, en fornemmelse af, at der ikke er noget i vejen. At vi ikke mangler noget. At vi endelig er landet et sted, hvor vi kan trække vejret helt ned i maven og bare være.

Det er måske ikke den slags lykke, man ser reklamer for. Men den har en kraft, som den ydre verden sjældent kan matche. Den larmer ikke. Den vifter ikke med flag. Men den holder. Og den gør ikke ondt bagefter.

De tudsegamle er altid ti år ældre end dig selv

Af Knud Ramian

Vi har længe vidst, at de, der er 10 år ældre end os selv, er gamle. Det kan vi jo se med de bare øjne. Det viser sig nu, at det gælder fra ca. 25-års alderen og frem. De 20-årige synes de 30-årige er oldsager. Osv. livet igennem. Vi 'ser' dem som gamle. "Det kan alle da se" (hvis de har min alder). For mange år siden blev jeg inviteret til komsammen i rådhusen. Det er sådan en slags pensionsconfirmation for de pensionsmodne, så de kan føle sig inviteret ind til pensionsalderens mange herligheder. Jeg mødte op for at mødes med alle, der var født i samme måned som jeg for 67 år siden. Sikke et syn! De var tudsegamle alle sammen. Jeg måtte tage mig sammen: Knud, de er altså li'som dig! Men jeg kunne ikke se det.



Under Coronakrisen mødte vi frem til vaccination efter fødeår og det samme syn gentog sig. Lange rækker af sorte jakker, blå jeans og kondisko.

Tudsegamle var de. Jeg måtte gentage argumentationen for mig selv, (men jeg kunne jo selv se, hvor gamle de var) Forleden var jeg til familiekomsammen i sommerhuset, hvor en af de yngre veltrænede midaldrende havde konstateret det samme. De andre i halvtredserne var tudsegamle. Nu begyndte jeg atter at undre mig. De halvtredsårige? Jamen, hvor langt ned i

alderen optræder det fænomen?

En dansk undersøgelse tyder på, at det starter allerede i 25 års alderen, hvor mange begynder at føle sig yngre end deres jævnaldrende! Det er kun ganske lidt, men tydeligt. I fyrreerne topper det. Her vil vi i gennemsnit føle os 20% yngre end vores jævnaldrende. Vi må altså have indrettet vores sanseapparat, så vi har en ganske præcis vurdering af andre menneskers alder. Det er ikke noget vi tænker over, det er noget vi ser. Men vi ser altså os selv yngre. En af de gode forklaringer er, at jo mere negative forestillinger man har om aldringens fortrædeligheder jo mere forsøger man at beskytte sin selvfølelse ved at føle sig yngre. Oplevelsen af at føle sig yngre end sin alder fortæller altså noget om, hvor meget man mere eller mindre bevidst frygter alderen! Og det starter allerede i ungdommen. Alderismerne har dybe og tidlige rødder. Heldigvis ser vi anderledes på mennesker, der står os nær. Men det er en anden artikel.

Kilde: Rubin DC, Berntsen D. People over forty feel 20% younger than their age: subjective age across the lifespan. *Psychon Bull Rev.* 2006 Oct;13(5):776-80.

Fra vugge til grav: Syng for livet

af Knud Ramian

(Alt for lang artikel, jeg ved det godt. Læs den alligvel)

Vi sang fællessange hele FUAM-mødet onsdag d. 13.5 Stig Hansen og Knud Ramian havde valgt et rigtigt FUAM tema: Livets sange. Vi sang sange fra vugge til grav.

Vi har tre danske "sangskatte". Den ene er den der findes i sangbøgerne og som vi bruger til fællessang. Den anden er lejlighedssangen skrevet til de nære i anledning af livets store begivenheder: dåb, konfirmation, bryllup, og familiefester. Lejlighedssangen er specielt dansk. Den tredje er den organiserede korsang.

Fællessangen er dansk kulturhistorie

Fællessangen har fulgt os siden 1700 tallet. Alle store begivenheder har der været skrevet sange om. I midten af 1800-tallet var det krigene mod Tyskland og alle i min generation kan i hvert fald synge med på "Den tapre landsoldat" Dengang jeg drog af sted. Fællessangen er et sikkert bindeled mellem danskere. Hver eneste forening med respekt for sig selv har en sangbog. I sidste århundrede blev der fundet 123 sangbøger. I 1970 blev der kortlagt over 500 foreningsangbøger.

De gamle synger- men ikke om sig selv

De gamle voksne synger også. Der er mange sangbøger, der retter sig mod et modent publikum. Sangbøgerne findes selvfølgelig med stor skrift for svagtseende, "De gamle synger" "De grå synger" "Sangen har vinger" "Åh disse minder". Det er sange som man kan huske fra sin ungdom, sange som kan genkendes og vækker minder fra gamle dage.

Der er ikke mange sange om at blive gammel. Men de findes. Jeg har gennem en årrække samlet på disse sange om at blive gammel. Jeg kalder dem "Sange fra det lange liv." Jeg er kommet op på over 100. Jeg har også forsøgt at få nogen til at være med til indsamlingen - uden større held, men du er stadig velkommen. Det er ikke altid, det er så tydeligt, at de handler om at blive gammel. Nogle af dem hører til blandt de elskede sange i sangskatten. Det er sange, vi har med os fra ungdommen. Tag 'Jens Vejmand' af Jeppe Aakjær og Carl Nielsen. Jens Vejmand var en gammel mand. Vi aner ikke noget om hans ungdom. Den vakte røre fra dag et, da den blev skrevet i 1905. Det var dengang, da tyende, der end ikke havde stemmeret gjorde oprør. Sangen handler også om alderdom. Jens Vejmand er "på sine gamle ben", opslidt af et livs arbejde. Men i sangen bliver han ikke bare en stakkel.



*Du er anbragt blandt andet skrammel
Fjernt fra livet du drømte om.
Du er udslidt og du er gammel.
Du har fået din alder dom.*

Om Festsange

Den anden sangskat er lejlighedssangen skrevet til de nære i anledning af livets store begivenheder: dåb, konfirmation, bryllup, og familiefester. Man kan undre sig over, at festsange kun findes i Danmark.

Der er lejlighedssange tilbage i 1800-tallet. Nogle få har fundet vej til Højskolesangbogen - men flere end man skulle tro.

Min egen forklaring er, at festsangen er en gave på linje med de øvrige gaver. Tænk på de fantastiske sangskjulere. Festsangen erstatter talen. Kun få var vant til at stille sig op og holde tale - og slet ikke bedstemødre, men de skrev sange. Det har ændret sig i takt med at fremlæggelser i Folkeskolen er helt almindelige. Nu er det at rejse sig op og tale for andre uproblematisk for mange. Talen stiller faktisk meget færre krav end sangskrivningen. Sangen kan godt tage mange timer at digte. Festtalen kan improviseres over nogle talepunkter. Men sangen har en fordel: at man med garanti bliver gladere af at synge.



Jeg har skrevet mange festsange, men de der er skrevet til 60 årige, duer ikke til 70-årige osv. Jeg samler også på festsange, derfor har jeg en samling af festsange. En enkelt er over 100 år gammel. Jeg kalder samlingen "Syng familien glad". Mange familier har en eller flere sangskrivere. Jeg er en af dem, min mor var en anden. Min svigermor skrev også sange. Sangene skriver historie, for de udtrykker også den tid, de er skrevet i. En af de ældste sange i min samling er en sang til mine bedsteforældres guldbrillup i 1942. Der var tysk besættelse, så selvfølgelig er sangen skrevet på "Vift stolt på Kodans bølge" En rigtig krigersang.
"Er verden af lave, dog feste vi vil"

Sang er en følelse

Fællessange er en fælles følelse.
I en sang er der altid følelser. Når vi synger sammen udtrykker vi følelser - sammen. Det er en af glæderne ved at synge. Vi kan synge ord, som vi aldrig ellers ville kunne få i vores mund, men som netop udtrykker vores følelser.
De fælles følelser kan deles af rigtig mange mennesker og blive meget store følelser. Jeg får tit en klump i halsen, når jeg synger følelser sammen med andre. Kærligheden i dens mange former kan måske bedst udtrykkes i en sang. Tænk at have sunget sammen med 110.000 mennesker i fælledparken d. 1.9.1940 vel vidende at kl. 19.00 sang atter tusinder rundt

omkring i Danmark den samme sang om kærligheden til sproget. Skrevet af HC Andersen: "Moders navn er en himmelsk lyd.....

Den næste er næsten gledet ud. Der er om kærligheden til Danmark "Jeg elsker de grønne lunde".

Korsang er fællesskab

Danmark er fyldt med kor. Man skyder på mellem 3-5.000. Når vi blir gamle eller svagelige kan vi få det lidt sværere med at synge, men det er der råd for. Det er meget nemmere at få noget til at lyde, når vi synger i kor. Derfor er der mange gamle i de danske kor. Der kan de dyrke sangglæden og synge "Oldefars morgensang" af Knud Stenbæk med melodi af Niels Viggo Benzon.

Nyd desserten efter livets ret,
Til du mæt af dage
Bruger din returbillet.



Syng dig rask

Sygdomme er ikke ønskelige, men de kommer med tiden. Der er mange undersøgelser, der viser at sange har utallige positive effekter på helbredet. Ikke mindst kan sang og sygdom binde os sammen. Hvad er det vi dør af i den høje alder. Vi dør af hjerte-karsygdomme, lungesygdomme, kræftsygdomme og demenssygdomme. De tre sygdomme har ført til oprettelse af kor spredt over det meste af Danmark. Her kan man synge med de kræfter, man har. Derfor findes der lungekor, hjertekor og demenskor, hvor man kan give fællessangen fuld gas med de lunger, det hjerte og den funktionsevne man nu har. Lungeforeningen har over 100 kor rundt omkring i landet. Det er videnskabeligt bevist at livskvalitet og funktionsevne tit stiger, når man deltager i disse kor. I modsætning til fællessangen er korene som regel ledet af professionelle. Som alle fællesskaber udvikler de ofte deres egne sange. Hjertekorene kan synge Stille hjerte, sol går ned..... Demenskorene kom sent til men nu er der 200 kor i landet. En af favoritterne er: Glemmer du, så husker jeg det ord for ord.

Læserbreve

Læserbreve har den fordel, at de skal være korte og at man kun behøver at have en enkelt mening. Jeg er begyndt, at have en del meninger til begivenhederne omkring mig. Dem bringer jeg nu også her.

Mit håb er naturligvis, at du kunne have lyst til at prøve kræfter med en mening.

Om selvbestemmelse

I anledningen af at Ældre Sagen afholder en høring

Af Knud Ramian

Selvbestemmelse er et af de ord, som principielt er positivt og gennem tiden er det blevet brugt til mangt og meget. Det er også et nøgleord omkring assisteret selvmord. Hvad er selvbestemmelse, når hele ens omverden ikke ønsker en længere? Når det eneste, man ikke kan vælge, er en tilstrækkelig palliativ indsats, for det kan kommunen ikke altid tilbyde. Selvbestemmelse er en bærende værdi i Ældreloven. Derfor er det vigtigt at forholde sig til fænomenet.

Selvbestemmelse luner - det er varm luft

Som beskrevet ovenfor er det blevet tydeligt, hvor kompliceret selvbestemmelse er. Derfor bør hårene rejse sig på dit hoved og dine ører stivne, når nogen begynder at tale om den. I det øjeblik nogen begynder at fortælle hvad selvbestemmelse er, er de nemlig på glatis. Det kan du nemlig kun definere for dig selv.

Der er gjort mange velmenende forsøg, som altid ender i formynderi, ved at nogen bestemmer for andre, hvad deres selvbestemmelse indeholder. Er det selvbestemmelse, at kunne låse sin dør og selv tage ansvaret for sin nat? Er det selvbestemmelse selv at bestemme, hvornår du vil stå op om morgenen - en gang imellem. Er det selvbestemmelse, om du vil ha' børstet tænder? Er det selvbestemmelse at kunne vælge mellem flere retter til frokost. Kan nogen huske klippekortet? Det var en ret. Det satte selvbestemmelsen i højsædet, men forsvandt da det ikke længere var statsbestemt! Selvbestemmelse er som et af Trumps valgløfter. Det virker, mens det bli'r sagt, resten er varm luft.

Hvordan finder man ud af hvad selvbestemmelse er?

Det vigtigste spørgsmål er nemlig ikke at definere, hvad selvbestemmelse er. Det er afgørende spørgsmål er: Hvordan finder du ud af, hvad selvbestemmelse kan betyde for nogen - f.eks. borgeren. Det kan du naturligvis kun i samtale.

Samtalen er desværre også vanskelig, da borgeren jo på forhånd har udviklet sine forestillinger om, hvad der kan være muligt. Et morgenkys af hjemmehjælperen er nok på forhånd afskrevet. osv. Hvad der derfor kan tales om, er fuldstændig afhængigt af relationen til det menneske, man taler med.

Valgmuligheder er et gode

I FUAM arbejder vi på at få øje på muligheder. Altid, alle vegne.. Valgmuligheder er en af dem. Der er næsten altid valgmuligheder. De er bedre end gode råd, hvis du får hjælp til at få øje på dine valgmuligheder. Det styrker selvbestemmelsen.

Det offentlige skal arbejde på at udvikle valgmuligheder overalt, hvor det er muligt. Klippekortet i ældreplejen var sådan en valgmulighed. Du fik stillet personaletid til rådighed: "Brug den (næsten) som du vil". Vogt over valgmulighederne, de er en slags rettigheder. Problemet er, at det næsten altid koster noget at skabe valgmuligheder. Da valgmuligheder ikke anses for en kerneydelse på trods af, at det er den vigtigste værdi i ældreloven, forsvinder de nemt, hvis der skal spares.

Fra de indre linjer

FUAM's Bestyrelse 2026

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

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

Kirsten Piltoft 22 85 55 84

Suppleanter

Stig Hansen 28 73 49 96

Karin Wiedemann 30 57 64 46

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storchøj, 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

