



Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder  
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

Om at blive set  
FUAM fylder 25 år  
Nyt layout

Ældre og fodsundhed  
Frihed, lykke og egoisme  
Mødereferater  
Bognoter og Læsetips

**2**

24. årgang  
September 2004

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

## Suppleant:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør

Traute Larsen, Duevej 17, 8210 Århus V  
Tlf.: 8615 5917 E-mail: traute@mobilixnet.dk

Layout og sats:  
Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge-helmer@vip.cybercity.dk

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 3/2004:  
10. november 2004

## Læs i dette nummer

Leder: Om at blive set . . . . .	3
FUAMs 25 års jubilæum . . . . .	4
Nyt fra redaktionen . . . . .	6
Frivilligt arbejde i nyt perspektiv (ref. marts-møde) . . . . .	9
Om at leve mellem generationerne (ref. april-møde) . . . . .	12
Om at leve alene (referat af maj-møde) . . . . .	17
Ældre og Fodsundhed . . . . .	23
Bed en bøn for verden . . . . .	24
Med alderen (boganmeldelse) . . . . .	25
Alternativ Velfærdskommission . . . . .	29
Kommende møder . . . . .	31

# Om at blive set

Vidste I ikke,  
at gamle mennesker bli'r usynlige?

***Det er da utroligt, så mange gamle mennesker, der er på gaderne, og som går der, hvor vi går, sagde nogle unge skuespillere til hinanden, da de engang øvede på et stykke, hvori der optrådte gamle mennesker.***

"De har altid været der," sagde en gammel skuespillerinde, "I har bare ikke set dem. Vidste I ikke, at gamle mennesker bli'r usynlige?"

Det er skuespilleren Vigga Bro, der fortæller historien og fortsætter med at fortælle, at hun i dag som dengang ser masser af gamle mennesker. Noget har sporet mine tanker ind på dette at blive gammel og puffet andre emner ud. Vigga Bro husker også, at det ikke er så let at være ung, der er usikkerhed, er man nu god nok, og hvad skal man blive til. Det kan godt være, at man er usynlig, når man bliver gammel. Men man véd noget om, hvem man er på godt og ondt.

Man har prøvet sig frem i livet, fortsætter Vigga Bro i antologien "Med Alderen", som er omtalt på side 25 i Nyhedsbrevet. Vigga Bro har sammen med sin mand, komponisten Erik Moseholm, skrevet og opført et stykke

om menneskers angst for alderdommen: Livet går sin gang...og snart skal man jo dø. Det opføres stadig som gæstespil.

Det er vigtigt for mennesker hele livet igennem at blive set. Det giver en vældig kontakt med børn og unge at se på dem og på det, de præsterer. "Se, hvad jeg kan", hvor mange gange hører man ikke børn sige det, når de lige har lært sig en færdighed som at svinge en hulahop-ring rundt om kroppen, stå på et ben, hoppe, sjippe, gribe en bold eller sende den af sted med et godt spark. Du skal se hele tiden, siger børn, hvis man bliver ukoncentreret og slipper deres præstationer et øjeblik.

Hvem har ikke oplevet at blive overset af ekspedienter, når man står og venter på at blive ekspederet, eller næsten væltet, når unge skal skynde sig forbi på gaden. Der er ingen, der bryder sig om at være usynlig. Vi lever, når vi bliver set af andre. Når man giver sig tid til at se på andre mennesker, oplever man en helt anden kontakt med dem. Jeg synes, meget er blevet lettere med alderen. Man tør mere og er ligeglad med, hvad andre tror eller mener.

TL

# FUAM indbyder til 25-års fødselsdagsfest for nuværende og for tidligere medlemmer

**Den 25. oktober 2004 har Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder eksisteret i 25 år.**

Vi holder en fødselsdagsfest for medlemmer. Tidligere medlemmer er også velkomne. Vi kan så tænke over, hvordan en Forening som FUAM har

kunnet eksistere i 25 år. Hvad er der særligt ved FUAM, som har kunnet få foreningen til at overleve. Er der noget karakteristisk, som er særligt "FUAMsk". FUAM har ikke en formand, men foreningens stifter, Knud Ramian, har været primus motor i de fleste af årene og er en uundværlig inspirator i bestyrelsen og foreningen.

## FUAM før, nu og i fremtiden

Det er vigtigt på fødselsdagen at se frem og sige til sig selv: Hvordan bruger jeg FUAM, og har jeg brug for FUAM? Hvad kan jeg tilføre foreningen? Vi var engang en forening for unge og gamle, men i dag er der få unge medlemmer. Hvordan påvirker det foreningens liv, valg af mødeemner, indhold i Nyhedsbreve m.v.? Kan vi tiltrække nye med-

lemmer? Hvordan og hvem vil vi tiltrække? Hvad vil vi med FUAM? Hvordan vil vi tegne FUAM's profil i dag? Vi kan forny vores formålsparagraf. Det får medlemmerne indflydelse på ved at møde op eller henvende sig til bestyrelsen. Under fødselsdagsfesten vil vi inspirere hinanden til fremtidens arbejde.

## Program for

### En alternativ Mortensaften og Fødselsdagsfest

Dagligstuen Møllestien 16.30 – 21.30

Velkomst og introduktion til aftenen ved Knud Ramian

Fællessange

Spisning med minder mellem retterne og udveksling af tanker om

### FUAM før, nu og i fremtiden

Musik klokken 20 ved musiker Svenne Topgaard

Af hensyn til bestilling af maden er det nødvendigt med tilmelding inden den 1. oktober 2004 til Kirsten Trollegaard Jørgensen.

Telefon: 8636 2511

Prisen er 110 kr. for maden.

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen

# Jeg ville ønske, jeg havde kendt FUAM noget før

Berigende diskussioner, visdom, boligrådgivning  
*Samtale med et nyt medlem om FUAM*

***Jeg føler mig vel modtaget i FUAM og befinder mig godt, siger Irma Magnussen.***

På møderne i FUAM tager vi emner op og vender dem og får mulighed for at diskutere. Det gælder både, når der kommer oplægsholdere udefra, og når medlemmerne selv holder oplæg. Møderne er indholdsrige, og der er en god atmosfære og også hyggeligt med samværet efter møderne, finder Irma. Jeg tror, at det er væsentligt at have gode emner, som visdomstemaet, vi har haft sidste vinter. Sådanne tanker stopper ikke ved møderne, men går videre i de kredse, hvor medlemmerne bevæger sig og sætter noget andet i gang. Sådan må det være, mener Irma. Det har også været en god oplevelse at høre om boligforhold gennem Boligrådgivning for Ældre og være med til temadag på Arkitektskolen. De oplysninger, jeg fik med hjem, havde jeg stort udbytte af, husker Irma.

I forvejen kendte jeg Klara Juul-Madsen og kom i gode berigende samtaler med hende. Det kunne dreje sig om en radioudsendelse eller noget, vi har læst, og det var Klara, der tog mig med til møde i FUAM, fortæller Irma Magnussen. Nu har Irma været medlem af FUAM i et par år og

har deltaget i bestyrelsesarbejdet siden sidste generalforsamling.

Irma fortæller, at hun fra hun fra sit 19. år har været en del af familien bag J. Henriksens Handskefabrik og -forretning i Kannikegade. Hun blev oplært i hele arbejdsgangen omkring handskerne: Værksted, tilskæring, systue, håndarbejde som håndsyvede knaphuller i de lange handsker, design, kundekontakt samt ekspedition. Senere fik hun efterhånden ansvar for disponering og indkøb og måtte stå for mere og mere på grund af sin mands sygdom. Til sidst faldt det i hendes lod at afvikle forretningen, som har været i familien i 88 år gennem tre generationer.

Irma kender til foreningsarbejde fra Laryngectomerede (de strubeløse), hvor Irma sammen med sin mand var med i klubarbejdet, idet hendes mand var med både i bestyrelsen i landsforeningen og formand i den lokale klub. Nu er Irma alene og har været pensioneret i 6 år. Dagliglivet fortsætter stadig med hus og have, og familien er forøget med børnebørn. Irma hører radio og læser en del. Ofte er det udsendelser om mennesker eller filosofiske og psykologiske emner, som optager hende, og hun har altid en stak bøger liggende til nærmere studium. Irma vil helst tilrettelægge

sin hverdag, så der er mulighed for at finde tid til egne interesser og også til at være alene, for det er nødvendigt for at finde roen i sig selv og derved få kræfter til at være udadvendt, mener Irma.

Det er mødet med mennesker, der udvikler en, og det er inspirerende at udveksle tanker med andre menne-

sker, man er på bølgelængde med. Jeg kunne ønske, at jeg havde lært FUAM at kende noget før. Jeg kommer aldrig hjem uden at have noget med mig hjem. Der er altid nogen, der giver mig noget, slutter Irma sine tanker om FUAM.

TL

## Fra vor egen verden

### *Tilskud til FUAM fra bladpuljen i 2004*

Bladpuljen har besluttet at give et distributionstilskud til FUAM's Nyhedsbrev, som falder ind under betingelserne: Blade og tidsskrifter af almennyttig eller humanitær karakter eller inden for områderne kultur, undervisning, idræt, miljø eller religion ..... bidrager til demokratisk debat, kulturel eller samfundsmæssig oplysning eller fremmer foreningslivet.

Tilskuddet er afpasset det gennemsnitlige sidetal og antallet af årlige eksemplarer udsendt til abonnenter eller betalende medlemmer. Der er tildelt et foreløbigt beløb (knap 200 kr.), som justeres senere. Det er en anerkendelse, at FUAM har opnået et tilskud i stedet for den portostøtte, som faldt bort den 1.3.04.

## FUAM får nyt logo og ny forside

I anledning af FUAM's 25 jubilæum dette efterår har bladet fået et nyt logo fra dette nummer, som er 24. årgang for FUAM's nyhedsbreve. Det er min mand maleren og grafikerens Hans Ludvig Larsen, som har lavet logoet

efter et udkast, som bestyrelsen har godkendt. Hans Ludvig har lavet tegninger til nyhedsbrevene siden 1997, da jeg blev redaktør. Vi har bedt ham om at skrive lidt om logoet og sine tegninger i anledning af det nye logo.

*"Cirkelformen og bogstavernes placering i cirklen har jeg overtaget fra det hidtidige logo. Bevægelsen har jeg prøvet at opnå på anden måde. Ved firkantede felter af forskellig størrelse og gråtone, fra det lyseste grå til det rent sorte har jeg forsøgt at få dynamik ind i kompositionen. Skriften er Romersk åben versaler (store bogstaver). Den er tegnet af Jan van Krimpen i 1927 og kaldes også Romerantikvaen. Denne skrift ligger til grund for vores nu brugte skrifttyper.*

*Det har været en fornøjelse at tegne til bladet. Motiverne er små stemningsrids fra hverdagene eller glimt fra årstiderne i haven eller vindueskarmen. Denne gang er det en brombærbusk, der vokser op ad en mur (side 11). Jeg har lavet flere store tegninger og akvareller af motivet, så jeg er blevet fortrolig med det og kan lave en forenklet tegning af det. Forhåbentlig er der noget af sensommerens lys bragt over på siden i bladet. Den anden tegning er af en lupin, de run-*

de blade med deres flige og den ene endnu blomstrende blå (side 8). For at få farvespillet frem, har jeg lavet den sort”

## Ny layout og komposition

Børge Helmer, Storhøj Desktop har professionelt udformet nyhedsbrevens layout og sats siden i begyndelsen af 90'erne. Børge Helmer har i anledning af det nye logo arbejdet med flere udkast til en ny forside til bladet. Vi vil præsentere læserne for et par af disse, inden vi lægger os fast på den endelige udformning. Næste nr. af 2004 bliver derfor med en anden ny forside, men vi vil beholde det blå kartonomslag. Vi vil gerne høre læsernes

mening om de(n) nye forside(r), og har bedt Børge Helmer skrive lidt om udformningen.

”Da jeg blev præsenteret for Hans Ludvigs udkast til et nyt logo til afløsning af ”genbrugscirklen”, var min første tanke: det M er da for bredt og F'et er for smalt, og da jeg så det klæbet ind på en gammel forside slog det mig, at detaljerne i det nyt logo ville forsvinde, hvis det skulle klemmes ned i størrelse.

Men med et større logo var der nu ikke længere plads til så meget tekst. Var det nødvendigt med ”FUAM's NYHEDSBREV”? Og skulle vi fortsat have ”smagsprøver” på forsiden? Mine overvejelser resulterede i udkastet nederst i venstre spalte:



Navnet i logoet, den forklarende tekst og ”smagsprøver” samt dato angiver, at det blad, man har i hånden, kommer fra FUAM og informerer om, hvad der foregår i denne forening. Umiddelbart forekom det mig dog, at siden var for bar, at logoet svævede rundt i et tomrum. Ad et par mellemstationer landede jeg derfor på det udkast, I finder på forsiden af dette nummer. De to rammer med runde hjørner ”samler” logo og tekst. Samme rammer går igen på bagsiden af bladet.

Man skal ikke ændre noget bestående blot for at forandre. Resultatet skulle helst være både bedre og smukkere. Så er der læsere af vores udmærkede blad, der har gode forslag til ændringer, er de særdeles velkommen til at kontakte os.”





Referat fra FUAM-mødet onsdag den 10. marts 2004

## Frivilligt arbejde i nyt perspektiv

Er vi i stand til at tænke nye tanker, og bruge vores erfaringer og livsoplevelser til noget?

*Kirsten Trollegaard stod for dagens oplæg, som bringes i manuskript:*

***I efteråret arbejdede vi med emnet visdom. Hvad har vi lært af livet ? Kan den viden, vi har fået, bruges til noget ? Kan den bruges på tværs af generationerne ?***

Et stort emne, som vi gennem hele livet kan nærme os skridt for skridt, hvis vi har vore sanser indstillet på at søge dens kilder, og de er mange, har vi opdaget!

***I FUAM er vi med i en forening, hvis mål er at udvikle alderdommens muligheder, og en forening for de uprøvede ideer, tanker og projekter.***

Det har vi prøvet at leve op til gennem årene, og vi har haft et stærkt ønske om at gøre det på tværs af generationerne. Ind imellem er det lykkedes at få en dialog i gang, og mon ikke vi hver for sig er blevet inspireret til at bruge det i vores egne liv, hver for sig?

***Drømmen har vi i hvert fald endnu.***

***Er vi i stand til at tænke nye tanker, og bruge vores erfaringer og livsoplevelser til noget?***

Noget, der kan give grobund for nye former for fællesskaber ?

Hvad er det, vi vil prioritere i nuet – og i fremtiden ? Hvad er det mest værdifulde, vi kan dele med hinanden, og derved give videre til de mennesker – børn, der skal leve videre efter os ? Hvordan gør vi det?

Vi er en privilegeret generation på mange måder, der efter arbejdslivet frem for alt har tid, - og endda måske kræfter og overskud til nærvær, samvær, samtale, leg, oplevelser. Nogle af os har stor glæde af at bruge alt dette og mere til på børnebørnene, andre kunne måske tage hul på at bruge tid på børn og unge i det hele taget?

Jeg tror personligt ikke på, at vi efter arbejdslivet alle sammen skal søge ind i diverse foreninger for ældre, hvor vi ofte kun er sammen med vores egen generation.

I slutningen af januar var vi, min mand og jeg, på Testrup Højskole for 4. gang. Her er ca. 1/3 af eleverne på holdet unge studerende. En af de unge sagde i ugens løb til mig, at han helt oprigtigt syntes, det var meget mere givende at være med her, end på et andet kursus, han havde været til, hvor kun de unge var med!

***Her er det så, jeg vil invitere jer indenfor i mit eget mini-univers:***

Og jeg har kaldt det: ”Frivilligt arbejde i nyt perspektiv”.

I næsten hele mit liv har frivilligt arbejde betydet meget for mig og gjort mit liv rigere. Det gælder også det at være så heldig at kunne være med i vores fællesskab her i FUAM.

Mit arbejde gennem mange år som ergoterapeut har betydet, at jeg har levet tæt på mennesker i alle aldersgrupper gennem lange perioder.

En af de ting, jeg har drømt om, har været at kunne øse af de oplevelser og erfaringer, jeg har fået med mig om, hvad der er vigtigst at have med som ”værktøjer”/ ”bagage” i livet. At give det videre til dem, der skal bære det videre ind i fremtiden, nemlig børnene og de unge, der kommer efter os.

Det er en stor glæde efter arbejdslivet at få mulighed for at prioritere, hvad man helst vil bruge sin tid på.

For mig er det som altid det frivillige arbejde sammen med andre mennesker.

Det lyder af meget, når jeg fortæller om det, men for mig hænger tingene sammen.

Lige nu er det en flok piger, der sammen med deres forældre har valgt, at de ville være spejdere. De træder som jeg selv lidt udenfor samfundets faste systemer for at være med i et fællesskab på tværs af generationer, hvor vi selv kan bestemme, hvad vi vil bruge vores tid på.

Det handler om nogle af de ting, jeg har nævnt, som vi gerne vil give vores børnebørn. Om det, jeg vil kalde livsemner.

Om undren over det skabte, om at fortælle historier og have tid til bare at være *til* sammen.

Om at acceptere og respektere hinandens forskelligheder, få venner, måske for livet, lære en masse praktiske færdigheder, lære nogle af de sange, der er værd at have med sig.

Være sammen i naturen og virkelig få øje på den. Og allermest få dem til at opdage, at det handler om mig og dig og ikke kun om ”mig”.

To af de fem fællesskaber, jeg er med i, er pigerne også ved at lære at kende:

Den ene er vennegruppen for nye danskere og danskere i Ebeltoft, hvor vi holdt Lucia- og julefest sammen. En herlig oplevelse.

Den anden er det hjælpearbejde, jeg er med i i Rusland, i Moskva. ”Mine” piger har nu fået en 3. klasse i en lille skole i Moskva som pennevenner. Vi mail’er til hinanden, og sender billeder og mapper om os selv og vores omverden til hinanden.

Til jul arbejdede pigerne med et terningspil, så de fik penge til en H.C.Andersen bog på engelsk til deres russiske venner, der allerede har læst engelsk i et år.

For mig er det en dejlig oplevelse at få livet til at gro på den måde. Et mini-univers, hvor jeg håber og tror, at også de små tiltag kan gøre en forskel.

*Tak til jer, fordi jeg har fået lov at dele mine tanker med jer i dag.*

Kirsten

Efter oplægget uddybede Kirsten Trollegaard sine oplevelser på Testrup

Højskole, hvor filosofi, musik, teologi og psykologi er bærende fag. Dette år var temaet: "Tanken i Tonen".

Kirsten har selv oplevet, hvordan salmevers kan give styrke og glæde i hverdagen. Der var også spørgsmål til hjælpearbejdet for Paulus Samfundet i Rusland, hvor Kirsten har været to gange og haft musiske oplevelser,

som bekræftede et udsagn fra højskolen: Når ordene slipper op, tager tonerne over. Vi drøftede også et begreb, som Kirsten kaldte Vandregæld, at man har modtaget noget, som man gerne vil give videre til andre.

TL



# Om at leve mellem generationerne

Dagens oplæg ved Traute Larsen er et led i visdomstemaet ”Hvad har vi lært af livet?”

## **Traute fortæller:**

Inden jeg kommer rigtig i gang vil jeg bekende, at familie ikke er idyl alt sammen. Som ung havde jeg det valgsprog, at familien har fanden skabt. Men sådan ser jeg ikke på det mere, nu holder jeg af dem, som de er. Hele den pukkelryggede familie.

Jo ældre jeg selv bliver, jo mere prøver jeg at huske på, hvordan min mor og min svigermor var som bedstemødre og på, hvordan min egen bedstemor var, som jeg husker hende. Hvordan klarede de for eksempel at have de store familiefødselsdage? Hvad gjorde de, når der var ballade i familien? Har de, der kom før mig, prøvet det samme? Ja vi mennesker er jo alligevel de samme på godt og ondt, selv om tiderne forandrer sig.

De gamle har givet meget til familien, til os og vore børn. Min svigermor hentede vore børn i børnehaven eller fritidshjem hver fredag kl. 14. Det var ugens bedste dag for børnene. Jeg arbejdede til kl. 20, så det var dejligt at vide, at de altid havde en god dag. Jeg synes, det forpligter. Vandregave kaldte Kirsten det ved sidste møde. Det man selv gerne vil give - ikke nødvendigvis tilbage til giveren, men videre til andre - næste generation. Hun hjalp også med pasning, når børnene var syge.

Min mor havde et tæt forhold til især vores ældste, de kunne lide at male akvarel sammen og er i dag også meget glade for hinanden - selv om de ikke ses så tit.

At leve så tæt på de gamle i familien er både en glæde, fordi vi er så glade for, at vi har dem, og samtidig en bekymring, for de bliver jo svagere, og hvornår bliver det værre? Og hvor længe kan det gå? Min svigermor døde den 14. januar i år. Hun havde da været svag og sengeliggende det meste af tiden siden september. I mange år havde min mand først hentet vore to børn hos Bedstemor hver fredag, siden fortsatte han med at tage ud til sin mor alene hver fredag og spise sammen med hende, da hun var blevet alene. Senere, da hun fik sin aftensmad fra et lokalcenter, havde han selv sin mad med og spiste sammen med hende. Det var ugentlige besøg med indkøb i nogle år, så to gange ugentlig og til sidst besøgte min mand sin mor hver dag ved spisetid for at hjælpe med at skære maden over og måske også hjælpe med at spise. Det kunne de begge hygge sig ved. Bagefter kiggede de i avisen. Min mand læste måske overskrifter for hende eller noget andet, der kunne fænge. Måske så de i familiealbum og snakkede om gamle dage. Fjernsynet

var ikke mere interessant som tidligere.

Det kan ikke undgås, at vi kommer til at tænke på, hvordan vi selv vil klare at blive ældre og uvægerligt svagere og måske magtesløse og hjælp-trængende. Min svigermor var sig selv og beholdt sit eget væsen til det sidste. Hun tog det, som det kom, og kun et par gange har jeg hørt hende sige: "Åh, jeg er til så meget besvær". Men ellers var hun tilfreds og sagde: "De passer mig godt her", om personalet på plejehjemmet.

Tankerne melder sig: Kan jeg selv blive tilfreds med det, som bliver budt mig? Hvor meget oplever man sin egen afmagt? Her forleden søndag, den 1. søndag i fasten, talte vores sognepræst om, at det var et stort ønske for alle, når de blev spurgt, at være uafhængige, at kunne klare sig selv livet ud. Men vi er jo til for hinanden, hvorfor er det så slemt at være afhængig? For det må også jeg tilstå, at jeg gerne vil kunne klare mig selv, ikke ligge til last, kunne have økonomi til at købe en hjælp, når vi ikke selv kan klare det mere. Vi er hjælpeløse, når vi kommer til verden og helt afhængige af andre. Vi vil nok ikke se i øjnene, at vi måske bliver hjælpeløse igen som gamle. Vi håber, det ikke rammer os, at netop jeg kan forblive uafhængig. Når vi tænker på, hvor godt det er at kunne give en hånd og hjælpe andre, bør vi jo ikke nægte andre den glæde at kunne hjælpe os, når vi er trængende. Det tænker jeg også på. Hvordan bliver jeg, kan jeg lære at tage imod?

Min mor er på vej mod 94 år. Vi er fire søskende, der alle kommer hos

min mor. Hun klarer sig med hushjælp til rengøring, og vi børn handler for hende. Min søster bor tæt ved og kommer næsten daglig. Jeg tager ud en gang om ugen, brødrene lidt mindre. Min mors syn er dårligt. Hendes mand er på plejeafdeling i samme lokalcenter. De har begge fået gode ydre rammer om det stadig mere skrøbelige helbred.

Alt i alt er jeg taknemmelig, fordi jeg har haft de gamle, og de har taget sig af mig og lært mig så meget. Men jeg mener, at man må tage de gode ting op og forsøge at give dem videre efter egen evne. Livet giver os mange chancer for at begynde forfra med den nye generation og opleve livet sammen med dem.

Jeg vil gerne give noget igen til vore børnebørn. Noget som hører til vores liv, noget som egner sig, noget de kan have glæde af nu, og som vi også selv kan lide at have med at gøre. Jeg har hentet vore tre ældste børnebørn mindst en gang om ugen, ofte flere gange. De har ofte overnattet hos os og jeg har fulgt dem i dagpleje, skole og børnehave, en overgang tre forskellige steder. Det tog en time at aflevere dem om morgenen og en time at hente dem på tre steder. Det gjorde jeg ofte for at aflaste forældrene. Når de kom hos os, har det virket meget inspirerende på dem, at min mand er maler og altid er i gang med at tegne, male eller skære eller trykke grafik. Ofte kom de tre piger ikke inden for døren, før de ville have malevoksdug på spisebordet og i gang med farver og pensler. I andre perioder har det været syning, som de tre ældste stadig dyrker og som jeg

godt kan lide at beskæftige mig med og hjælpe dem med. Noget de kan lave som gaver til fødselsdage eller jul.

Nu er børnene store 11-16 år. Her trækker kammeraterne og fritidsklubben mere, så nu er det oftest kun den yngste af de tre, der kommer. Hun nyder det stadig. Og det gør vi også. Vi ved, det ikke varer ved. Når de store kommer, bliver de helt nostalgiske. Det er livets gang, det er som det skal være.

Det samme gentager sig for vores næste kuld på nu 5 år og 2 år. De kommer en gang om ugen fast. Men de bor på en nabovej, så vi ser dem ofte langt mere. De er så små, at de følger meget med i alt vores, og der er ikke noget forbehold, de elsker at få lov at være hos os. Vi har plads og senge til børnebørnene, men vi kan godt mærke forskel på nu og for 15 år siden. Dengang sagde en af mine kolleger, at man er glad, når de kommer og glad, når de går. Jeg vidste ikke, hvad hun mente, jeg synes der blev så tomt i huset, når de gik. Men i dag nyder jeg også, når de går, det må jeg indrømme, jeg bliver simpelthen mere træt. Vi har et lille barnebarn på tre måneder, så der er stadig noget at se frem til og glæde sig til.

Trautes oplæg ovenfor fik tankerne "sat i sving" hos tilhørerne. Jeg (Kirsten) vil prøve at samle dem lidt:

Vi har med Trautes oplæg om at leve mellem generationerne fået et stærkt og levende billede af en familie i dagens Danmark, der har forstået at leve tæt på og med hinanden. Det må være varmt og godt at kunne det! I

dag bor mange familier jo ofte langt fra hinanden i de forskellige generationer. Vi har så forskellige liv.

Livskunsten må være at se de muligheder, der er, i de liv, vi selv lever. Være tilstede og vågne og føre de tanker, vi selv er fyldt af, ud i livet. Ikke sammenligne os med andre, men glæde os over at få lov til at få indblik, udblik, tanker, vi kan arbejde videre med, hos og i os selv, når vi tager et så svært emne op som tema for vores samvær.

Tænk vi, ud fra visdomstemaet på dagens emne om at være (til) mellem generationerne, er livet, lige nu i vores samtale, dels vendt mod dem, der var/er før os, mod dem, der kommer efter os, og mod vores egen tid, her og nu.

Af dem, der var/er før os, kan vi lære noget om *livsvilje*, om en svigermor, der altid sagde: "Man må gøre det, man kan". *Om mennesker, der blev forbilleder for os i vores eget liv.*

Om tanker, der melder sig hos os i mødet med de rigtig gamle:

Hvordan vil jeg selv kunne være tilfreds?

Vil vi kunne se i øjnene, at vi kan blive hjælpeløse? Kan jeg lære at tage imod hjælp? Kan vi lære både at gi' og at modtage?

Vil mine børnebørn huske mig, når de bliver store?

Manges højeste ønske er at være uafhængige og kunne klare sig selv.

De hjælpeløse vil også gerne "være gode" og finde frem til noget, de kan hjælpe andre med. Det er utrolig vigtigt for mennesker, at der er nogen, der har "brug for en". Man vil

ikke være en byrde for andre. Man vil gerne holde sig "givende", øve sig i det, blive set, blive holdt af.

Ikke være for stolt til at bede om hjælp!

Hvad med samværet med ens egne gamle? Hvordan kan det bedres?

Her kom et par forslag: Man kan have en "logbog": Forklare de gamle hvordan, hvor længe, hvorfor---, når det gælder samvær. Det giver større tryghed, og man kan glæde sig til næste besøg.

Bygge nye traditioner op omkring dem og os andre, f.eks. "En store havedag" o.l.

Det er kun fantasien, der sætter grænserne.

Om livet med de nye generationer dukker der ligeledes tanker op:

Hvad er det, vi kan give dem med sig?

Hvordan kan vi komme til at betyde noget for hinanden?

Vi opdagede, at der "var energi i nostalgien". Har man delt gode stærke oplevelser med hinanden, vender de unge tilbage til en, som i eksemplet med barnebarnet, der skrev hjem fra sin udlandsfærd: "Mormor, vi skal gøre nogle af de ting sammen, som vi gjorde engang!"

En af de smukkeste tanker, når det handler om livet mellem generationerne, er den, vi har fået fra forfatteren Ellen Lissner. Hun kalder det "vandregæld. Mange af os står i gæld til mennesker, der var før os. Vi fik ikke altid, medens de var her endnu, gengældt dem det gode, de gjorde for os.

*Lad os "tænke stort" og give det, vi fik, videre til dem, der kommer efter os!*

Referat ved Kirsten T.J.

---

## Kigger du jævnligt ind på FUAMs hjemmeside?

Som omtalt i sidste nummer af nyhedsbrevet har vi siden slutningen af februar haft en hjemmeside som supplement til bladet. En af fordelene ved en hjemmeside er, at den er et hurtigt og effektivt bindeled mellem bestyrelse og medlemmer. Og den er billig, fordi den hverken skal trykkes eller sendes med posten.

### **Besøgstal**

Vores "husvært" holder øje med, hvor mange gæster, der besøger hjemmesiden. Ifølge hans statistik så be-

søgstallene i de forløbne måneder ud som følger:

Marts:	159	April:	36
Maj:	60	Juni:	8
Juli:	54	August:	86

Som du ser, har der ikke været trængsel, så der er rigelig plads til dit besøg.

Ros og ris kan du sende til webmasteren på:

[borge-helmer@vip.cybercity.dk](mailto:borge-helmer@vip.cybercity.dk).

Læs også noten:

"Ældre vil på nettet" på side 22

# Frihed, lykke og egoisme

*Det lykkeligste menneske i Europa er en dansker i fast parforhold, og det skyldes, at fortrinsvis lykkelige mennesker kommer til at leve i parforhold. Eller sagt på en anden måde: Man skal være lykkelig for at blive gift. På trods af at der i dag er flere single-husstande end husstande, hvor der bor to eller flere personer, har de, der lever i faste parforhold, det dobbelt så godt, som dem, der ikke gør. Danskerne føler sig således mere lykkelige og tilfredse end alle andre europæere, viser en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt 40.000 mennesker i 33 europæiske lande. Sådan har det været, siden Danmark kom ind i EU, og danskernes tilfredshed har endda været stigende siden 1973. Det skyldes, at Danmark er et land med mange og tætte sociale bånd, og at foreningslivet er meget stærkere i Danmark end i resten af Europa, mener professor *Peter Gundelach*, Sociologisk Institut ved Københavns Universitet, som har redigeret bogen "*Danskerens særpræg*". Den viser også, at vi er mindre religiøse og mere demokratiske end andre europæere, men vi er ikke så frisindede, som vi tror og ligger i bunden, når det gælder de værdier, vort velfærdssamfund er bygget på.*

Tilfredsheden beror på, at danskerne føler, at de har mere styr og indflydelse på deres eget liv, men det kan også skyldes, at vi er nemmere at stille tilfredse og har let ved at lade os nøje. Alligevel kan tilfredsheden føre til en

vis lukkethed og selvtilfredshed. I al vores lykke er Danmark det europæiske land, der er mest negativt over for velfærdssamfundet. Vi ligger simpelt hen i bunden, når vi bliver spurgt, om det er meget vigtigt, at samfundet sørger for, at alle får dækket de basale behov for mad, bolig, tøj, uddannelse og sundhed, eller at samfundet sørger for at udjævne store indkomstforskelle i befolkningen (kun 28 pct. finder en sådan omfordeling vigtig). Det kan skyldes, at vi tager dette for givent. Men også, at danskerne er mere optaget af deres personlige frihed og sætter den over lighed. Faktisk hører vi til de mest frihedselskende overhovedet. Og så er vi kendetegnet ved at have en national stolthed - med fare for nationalchauvinisme - der overgår stort set alle andre. Derfor er det heller ikke hvem som helst, vi vil lukke ind i vort hjemlige paradis.

Tolerancemæssigt er danskerne delte. Eksempelvis er der et vist mindretal, der ikke synes, at fri abort og homoseksualitet er i orden. Endvidere er danskerne gennemsnitligt politisk interesserede, deltager i frivilligt arbejde og har tillid til demokratiske institutioner.

Bagsiden af danskernes tilfredshed er ifølge Peter Gundelach, "at der ikke er så meget kraft i folk, der er så tilfredse. Det er utilfredsheden, der skaber forandringer. Der er lidt magelighed og tilbageledethed i Danmark".

*Kilder:*

*Politiken 11.3, Berlingske Tidende 12.3. og Information 13.3.*



# Om at leve alene

*Tove Holm stod for dagens oplæg,  
som bringes i manuskript*

***Det er ingen hemmelighed, at jeg nyder min tilværelse som enlig.***

Men det kan være svært at videregive ”en opskrift” på, hvordan man bliver glad og tilfreds med den status. Tilfredsheden hænger måske sammen med, hvordan man blev alene.

Nogle mennesker har levet hele deres voksne liv alene. Nogle ønskede måske at leve i et parforhold, men fandt aldrig ”den rigtige”. Andre ønskede måske at leve alene – og den sidste gruppe bliver større og større. Den måde man oplever at være alene på, hænger sammen med, hvorfor man lever alene:

Er man blevet alene efter en ægtefælles død?

Var det efter et langt og lykkeligt ægteskab?

Eller var ægteskabet vanskeligt og problemfyldt?

Blev man alene efter ægtefællens pludselige død, eller var det efter et langt og svært sygeleje, hvor man tankemæssigt havde indstillet sig på det, og hvor man kunne føle døden som en lettelse – både for den, der fik fred, og for en selv.

Eller blev man alene efter en skilsmisse?

Blev man forladt, eller ønskede man at komme ud af et konfliktfyldt parforhold?

En af mine bekendte blev alene, da hendes mand døde efter et langt, lykkeligt ægteskab. Hun fortalte, at hun havde haft en følelse af at blive båret på hænder gennem ægteskabet. Som i alle andre ægteskaber havde der været vanskelige tider, især på grund af perioder med økonomiske vanskeligheder, hvor hun havde måttet yde mere, end hun selv havde troet, hun kunne, men det havde knyttet dem tættere sammen og havde givet hende en ny selvtillid. Tabet af ægtefællen føltes ubærligt, og savnet blev ved med at lægge en dæmper på hendes livsglæde.

*Omvendt har jeg mødt mennesker, som – selvom ægteskabet ikke var problemfyldt, men ”ganske almindeligt” – følte en uventet frihed ved at blive alene.* For nogle mennesker er det svært at tillade sig at føle glæde over den frihed, som de ikke selv har søgt, men en anden af

mine bekendte sagde, at hun ville ønske, hun havde turdet blive alene noget før, for hendes liv var blevet helt domineret af hendes mand.

Jeg kender også et ægteskab, hvor hustruen på et tidspunkt flyttede hjemmefra, men hun tog dog aldrig skridtet til en skilsmisse. Hun vidste, at det ligesom alle andre skilsmisser ville blive smertefuldt for dem begge, for de holdt trods konflikterne meget af hinanden. Hun havde også en følelse af,

at det ville ødelægge hendes mands tilværelse. Nu har de boet hver for sig i mange år, men afstanden er ikke større, end at de kan ses jævnligt. Hun tager sig stadig af nogle praktiske ting, og han kommer på søndagsbesøg hos hende. De kan stadig dele glæden over at gå i teatret sammen eller rejse sammen, og det er en selvfølge, at de begge deltager i familiefesterne. De har simpelthen taget konsekvensen af, at de ikke har det godt sammen, hvis de skal gå op og ned ad hinanden hele tiden.

### *Modstand mod forandring*

Om man kan finde ud af at leve alene afhænger helt af den synsvinkel, man anlægger. Jeg tror, at der indbygget i mange mennesker er en modstand mod forandring, men hele livet oplever vi forandringer. Måske er vi tilbøjelige til at glemme, at det, vi ser som problemer, også forandrer sig. Vi vælger selv, om vi vil se det positivt eller negativt. Det er almindeligt, at mennesker har svært ved at give slip på deres fortid. Hvis vores opfattelse af os selv er afhængig af, hvad vi en gang kunne, eller hvordan vi engang så ud, eller hvordan livet formede sig, da vi var to, og vi i stedet accepterer, at forandringer er et grundlæggende princip for alt liv, kan vi måske også bedre acceptere de vilkår, vi nu engang får. I det hele taget mener jeg, at det er vigtigt at have evnen til at give slip på det, der engang var, og prøve at finde glæden ved det liv, vi lever nu.

### *Jeg ønskede en stor familie*

Jeg vil gerne fortælle lidt om, hvordan jeg har oplevet at blive alene. Lige fra

jeg var en stor pige har jeg glædet mig til at få børn, og der har altid været mange mennesker omkring mig. Da mine egne børn var vokset hjemme fra, havde jeg arbejde som professionel familieplejemor. Det var et krævende og dejligt arbejde, og det beholdt jeg, også efter at jeg besluttede at blive skilt som 65-årig. Først da jeg var 69 år, blev jeg helt alene, og jeg var meget spændt på, om jeg kunne finde ud af det.

Det kunne jeg godt, og det skyldes flere ting, men først og fremmest følelsen af frihed. I mange år fyldte min familie, og ikke mindst mine børn og mit arbejde meget, og i de sidste 19 år, hvor jeg var familieplejemor for voksne psykiatriske patienter var jeg meget bundet.

Derfor var det noget helt nyt for mig, at jeg kunne begynde at dyrke interesser uden for mit hjem.

Jeg fik også frihed til at nyde roen og stilheden omkring mig uden at have en følelse af at skulle leve op til andres forventninger.

Jeg kunne omgås de mennesker, som jeg gerne ville være sammen med uden at tage hensyn til en partners ønsker. Jeg kunne oven i købet invitere andre til at bo hos mig en tid, hvis jeg havde lyst til det.

Det kom der en masse godt ud af, da min niece fra New Zealand for et år siden skrev, at hun gerne ville lære Danmark og sin familie her at kende og spurgte, om hun måtte bo hos mig. Hun havde fået opholdstilladelse i to år, og jeg sagde ja til, at hun kunne bo hos mig ind til videre. Den gang anede jeg ikke, at det ville blive til stor gavn for mig, men det viste sig, at hun

kom her en måned før, jeg skulle indlægges til en hofteoperation. De første 4 uger efter min udskrivelse var hun en ren foræring til mig, og hun bor her stadig. En dag vil jeg igen være alene, og jeg ved, at jeg vil have det godt med det, men mit liv blev rigere, fordi jeg oplevede tiden sammen med hende og lærte hende at kende.

## *Venner*

Mange gamle mennesker klager over, at deres venner dør, og de bliver alene tilbage. Det kan man gøre noget ved, hvis man i tide finder venner i flere aldersgrupper. Jeg tror, at gamle mennesker er lidt for beskedne, de tror ikke på, at de yngre virkelig har lyst til at omgås dem. Men det er ikke min erfaring, og jeg har stor glæde af at omgås mennesker i alle aldre.

I mange år, hvor familien og arbejdet fyldte så meget, havde jeg ikke jeg ikke tid til at dyrke venskaber, men inden jeg for snart 11 år siden flyttede til Århus, havde jeg fundet gode venner på Djursland, og jeg var helt klar over, at det måtte være min opgave at fastholde de venskaber. Dertil er kommet de venner, jeg har fået her i Århus, og det har da været dejligt at opleve, at det er muligt at stifte nye venskaber, uanset hvor gamle vi er.

## *Frivilligt socialt arbejde*

Frivilligt socialt arbejde er blevet mere og mere værdsat og vil sikkert fortsætte med at blive det, fordi samfundet bliver mindre indstillet på at sørge for den del af arbejdet med de gamle, som har med omsorg at gøre. I det hele taget er det ikke de bløde værdier,

der bliver værdsat i nutidens Danmark.

Min frihed betød blandt andet, at jeg blev meget involveret i arbejdet med flygtninge og indvandrere. Da jeg kom til Århus, blev jeg overrasket og skuffet over den hårde tone, der herskede over for flygtninge og indvandrere – ”de fremmede” var alt andet end populære. Jeg ringede til Dansk Flygtningehjælp og spurgte, hvad jeg som et enkelt menneske kunne gøre, og de foreslog mig at have kontakt med en flygtningefamilie, og dermed lærte jeg en iransk familie at kende, som er blevet mine gode venner.

De sidste 6 år har jeg ledet en samtalegruppe i Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere. Det har været en spændende oplevelse at lære mange andre nationaliteter at kende og høre mange forskellige menneskers fortællinger om, hvordan deres tilværelse har formet sig. De sidste to år har jeg været rådgiver i flygtningehjælpen her i Århus, hvor jeg også har oplevet et spændende samarbejde mellem ”de gamle” og de unge, som under deres studietid finder ressourcer til at være med i et socialt arbejde.

Jeg har stadig mange mennesker omkring mig – og hvis jeg føler mig alene, kan jeg altid få kontakt med mennesker, jeg sætter pris på.

## *Børnebørnene*

I mange år er vi næsten uundværlige, når vores børnebørn er syge, eller der bare er brug for en babysitter. De bånd, der bindes mellem børnene og bedsteforældrene, er stærke, men det

er vigtigt, at vi tidligt lærer hinanden at kende. Vi får glæden ved at følge en helt ny generation, vi stivner ikke helt så meget i den tid, der var vores, og vi lærer måske igen at undres, når vi oplever børnenes undren over mange ting, som er selvfølgelige for os. Vi får også et helt andet og meget tættere forhold til vores voksne børn, når vi på den måde kan leve med i deres liv.

### *Det svære*

Nogle tænker måske, at jeg maler et alt for lyst billede af det at leve alene, og jeg vil gerne indrømme, at der er tidspunkter, hvor jeg savner en at dele en oplevelse med. Hvis jeg har haft gæster, kan det føles tomt, når de går. På samme måde er det, hvis min familie har været på besøg. Men det er

også i det daglige, jeg kan savne en at dele en oplevelse med. Alle de små spontane ting: ”Har du set det” – eller ”hvad mener du om det”.

Men som I har hørt, er mine dage fyldt med så mange spændende og vigtige opgaver, at jeg kun glæder mig, når jeg en gang imellem kan se, at der er et par dage, hvor der ikke er planlagt noget.

Ensomhed? Nej. At være alene er ikke noget ynkeligt. Man lærer at finde nye værdier, at dele oplevelserne med nogle andre, og når jeg siger, at jeg er glad for min tilværelse som enlig, skyldes det også, at jeg vælger en synsvinkel, som ikke lader alt det ubehagelige eller triste skygge for glæderne i mit gode hverdagsliv.

## Tanker fra dem, der var med til mødet:

Vigtigt, hvor ens børnebørn bor. Mine bor langt væk. Det kan være svært.

Bedsteforældre har brug for børn og børn for bedsteforældre.

I FUAM havde en gruppe for 17 år siden tanker fremme om, man kunne være aflastning for forældre til syge børn, en slags tanter. Der blev arbejdet godt på projektet, men det lykkedes ikke rigtigt. Dog holder tre af mødrene fra den gang og fire gamle sammen endnu. Vi håber, det bliver ved. Vi mødes cirka hver anden måned om aftenen til en kop kaffe. En 89-årig, der ikke ville undvære et møde, måtte for at være med, gå fra Beder til Mallings! I København har der også været et for-

søg med at passe syge børn, men pensionisterne havde ikke tid!

Det værste er at have børn og børnebørn tæt på, som man aldrig ser.

At flytte efter sine børn:

To gamle er flyttet til Ry for at komme tæt på familien. Børnebørnene er ved at være store, og de har så travlt.

Vi skal ikke kun satse på vores børn. Der skal også være plads til en selv og interesserne.

Det kræver noget af en at have venner og at få bekendte.

Om det med at kompensere. Jeg vil hellere sige at finde nye muligheder.

En har levet alene, haft kærester, men ikke boet sammen med nogen

af dem.

Flyttede tæt på sin familie, fordi hendes datter ønskede det. Selv sagde hun: "Man skal ikke flytte efter sine børn", hvortil datteren svarede: "Men man skal flytte efter sine børnebørn".

Mit liv har formet sig sådan, at jeg har været i et godt arbejdsfællesskab, i et familiehus. Jeg elskede det, og de andre medarbejdere blev mine venner. Jeg måtte slippe det. Det er vigtigt, at man har en base, udover sine børn.

Referat ved Kirsten T.J.

---

## Folkepensionister – et fattigt liv?

*Det at være fattig kan defineres på forskellige måder, og derfor bliver resultaterne forskellige.*

***Der har været fem forskellige instanser, der har forsøgt at fastlægge, hvor mange på 67 år og derover, der kan betegnes som fattige. Hver metode har sin forudsætning og resultaterne spænder fra 1,3 til 50%. Tallene er hverken fup eller fakta, det er alt sammen "fakta".***

Alderens nye sider 2004, nr. 1 har temaet: Et fattigt liv? Det er referater fra et debattmøde afholdt af Videnscenter på Ældreområdet, som er baggrund for nyhedsbrevets indhold. Diskussionen om, hvor mange folkepensionister, der er fattige, er ufrugtbar, da det er et regnestykke uden facitliste", opsummerede seniorforsker Merete Platz sin vidensopsamling: Folkepensionister – et fattigt liv? og hun konkluderede, at den fattigdom, der eksisterer blandt pensionisterne, er skævt fordelt både demografisk, geografisk og socialt. Vi bør i stedet for diskutere, hvad der er et acceptabelt

leveniveau i vort samfund – også for folkepensionister, sagde hun. En undersøgelse har vist, at der er flere rige, som har venner, men at kontakt til børn og familie ikke er økonomisk afhængig af økonomi, og der er heller ikke flere fattige, som er kontaktsvage.

Men der har vist sig en sammenhæng mellem økonomi og levevilkår især på helbredssiden. De, der ikke har supplerende indkomst synes oftere, at deres helbred er dårligere, der er ikke så mange fysisk aktive, flere har psykiske problemer og er oftere uønsket alene.

### *Alderdommen afspejler vore tidligere liv,*

slog socialrådgiver Gunvor Auken, SiD fast. For efterlønnere og pensionister er et godt helbred afgørende for et godt liv samt at have en ægtefælle, børn og børnebørn og noget, man gå op i og være stolt af. Omvendt er det slemt, hvor man føler sig alene, har dårligt helbred, lider af depression, og hvor mismod sænker sig. Man er ikke

en del af et fællesskab og har ikke noget at være stolt af." Jo tidligere man forlader arbejdsmarkedet, jo mindre sandsynligt er det, at man har samlet forråd. Det gælder især førtidspensionister og andre, der er på overførselsindkomster. Der er en meget stor sammenhæng mellem arbejdssituationen og forberedelsesgraden. Der er ikke lige mange – og her er faglærte og ufaglærte overrepræsenteret – der har haft penge at lægge til side af, eller som har haft muligheder for at være omfattet af arbejdsmarkedspensionerne. Danske ældre er de mest tilfredse i EU kunne Gunvor Auken oplyse, det tilskrev hun, at de har en velerhvervet ret til pension og ikke er afhængige af ægtefælle og børn.

### *Hellere rask og rig end syg og fattig*

Redaktør for Alderens nye sider, Anne Brockenhuus-Schack har sammenskrevet temaet om Et fattigt liv? Mange aspekter indgik i debatten. Her er fokus på helbredets betydning i alderdommen. Andre emner er arbejdsmarkedspensionernes indflydelse på fremtidens fordeling af folkepension

og samt den såkaldte brøkpension, hvor statsborgere, der har boet under 40 år i Danmark får folkepensionen nedsat med brøkdele. Der er unge i dag, som må tage flere uddannelser for at komme ud af arbejdsløsheden, de kommer tilsvarende senere ud på arbejdsmarkedet og når ikke at få skrabet så meget sammen til pensionen. I den anden ende af aldersskalaen bliver mange afskediget som 55-årige og får derved ikke så god mulighed for at forberede sig til pensionsalderen. Efterlønsreformen har forkortet tiden med efterløn fra 7 til tre år.

De økonomiske vismænd vil i en kommende rapport kaste lys over formueforhold og overførsler på tværs af generationer. Man vil se på forbruget, på formuen og formueflytninger fra de gamle til deres voksne børn. Vi vil se på, "Hvem der har skummet fløden på bekostning af andre". Hele temanummeret af Alderens nye sider er spændende læsning. Vidensopsamlingen kan ses og udskrives fra hjemmesiden

[www.aeldreviden.dk](http://www.aeldreviden.dk)

Traute Larsen

### *Noter fra Videnscenter på Ældreområdet nr. 11*

## *Ældre vil på nettet*

Antallet af danskere med adgang til Internet fortsætter med at stige, og stigningen er markant for de ældre aldersklasser. Ud af 100 danskere har de 83 adgang til nettet, og selv om det for de 60-74-årige "kun" er 54 pct., der har denne adgang, har stigningen inden for denne gruppe været den kraftigste i de seneste år.

*Kilde: Ritzau 26.5.2004*

# Eventyr på fodrejsen

*Fødderne skal bære det hele – hele livet*

**Sunde fødder er en forudsætning for at kunne bevæge sig rundt uden gener, de giver mobilitet og skaffer os frihed til oplevelser efter eget valg.**

Samtidig skal fødderne udgøre et solidt og stabilt fundament, så vi ikke snubler eller falder. At kunne bevæge sig på sine fødder hvorhen og hvornår, man har lyst, er en gave, man kan have glæde af hele livet. Den gave skal man påskønne. Derfor er det vigtigt at forstå årsagerne til erhvervede skader på fødderne, erkende disse og ikke mindst vide, hvorledes disse skader kan forebygges. Så klart skriver ÆldreForum i forordet til sit temahefte: Ældre og fodsundhed.

## *”Ældre & fodsundhed”*

er en letlæst og overskuelig publikation, som på videnskabelig basis gennemgår fodens funktion og anatomi, den aldrende fod og fodtøjets betydning for folkesundheden. Hertil kommer en oversigt over hyppige fodproblemer, daglig pleje, øvelser og behandlingsmuligheder. De almene aldringsprocesser medfører ofte nedsat blodforsyning, tør hud, mindre fedtvæv i huden samt slappe ledbånd og muskler. Hertil kommer eventuelle fejlstillinger på grund af u hensigtsmæssigt fodtøj brugt over længere tid. Der er også et par artikler om diabetes og fodproblemer. At holde sine fødder kan være svært, hvis man har problemer med synet eller med at nå fød-

derne på grund af gigtsygdomme eller stivhed i musklerne.

## *Der er i 1986 oprettet en Forening for Fodsundhed*

i anledning af problemer med smertefuldt arvæv, som radioaktiv bestråling mod fodvorter har påført en del mennesker. Behandling med radium mod problemer med fodvorter er for længst forladt, og foreningen har udvirket, at der gives tilskud til behandling af arvæv som følge af radioaktiv behandling. Foreningen er siden vokset sig stor, da der er behov for oplysning om trusler mod fodsundheden ikke alene på grund af dårligt fodtøj, manglende fodpleje samt flere diabetespatienter, men i højeste grad på grund af stillesiddende og mangel på motion i dagligdagen. Foreningen udgiver et medlemsblad ”Fodnoter” nogle gange årligt.

Hjemmeside: [www.fodsundhed.dk](http://www.fodsundhed.dk)  
giver flere oplysninger.

Sammenhæng mellem almen sundhed og fødderne er meget vigtig, og det er heftets fortjeneste, at det giver relevant, letforståelig oplysning til plejepersonale samt til alle andre, der interesserer sig for egne fødder.

*ÆldreForum sender gerne sine temahefter ud*

### **Adresse:**

Skibshusvej 42,3. 5000 Odense C.  
Telefon 6548 4050.  
[www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

# Bed en bøn for verden

*Om livsværdier, religion og helbred hos ældre*

***I nogle religiøse samfund lever medlemmerne op til seks år længere end normalbefolkningen, og de har langt mindre risiko for at få kræft og hjerte-kar sygdomme.***

Måler man livstilfredshed og glæde scorer medlemmerne også højere end normalbefolkningen, især scorer de ældre medlemmer højere. Det er cand.psych. Peter la Cour, der skriver om livsværdier, religion og helbred hos ældre i *Alderens Nye sider*, 2004, nr.2. Fra de undersøgelser om sammenhænge mellem religiøsitet og helbred, der kommer i stigende strøm i disse år, ved man, skriver han, at det ser ud til at have stor betydning, at livet bliver ved at være meningsfuldt at leve trods omskiftelser – det vil sige, at personerne har en tillidsfuld forestilling om noget meningsfuldt, der er større end dem selv. Det ser også ud til, at en religiøs grundindstilling følges ad med en levevis, hvor personerne gennem lang tid passer nogenlunde på sig selv. Disse religiøst meget aktive medlemmer har altså statistisk set et langt og lykkeligt liv, og selv om det vel er de færreste, der vil bytte med

dem – så er spørgsmålet vel, om vi aligevel ikke kan lære af det?

Peter la Cour refererer til en psykolog, som omkring 1902 har beskrevet menneskets religiøsitet som han opfatter som en følelse, der hører med til menneskets standardudrustning. Og han sammenligner religiøsitet og musikalitet, hvor nogle har meget fra naturens hånd, andre har mindre, men alle kan få noget ud af arbejde med sin egen musikalitet. På samme måde forholder det sig med religiøsitet, der er megen liv og glæde forbundet ved at være sin eksistentielle søgen og nysgerrighed bevidst. Livsværdier, der rækker ud mod en større sammenhæng, kommer vel især, når man er aktiv på området.

Der er 1200 undersøgelser om religion og helbred samlet i ”Handbook of Religion and Health” udgivet i 2001 på Oxford University Press hvorfra Peter la Cour refererer i den meget personlige artikel i *Alderens nye sider*, 2004, nr.2, som han har kaldt: Bed en bøn. Han opfordrer til, hvis man allerede er religiøst aktiv til at bede en bøn for verden. Det er på alle måder gavnligt, om ikke andet, så for den, der beder.

TL

Har du meldt dig til jubilæumsfesten?

*Blad om til side 4!*



## ”Du ved slet ikke, hvor kort livet opleves, når man kommer i min alder”

**Det var min mor, der sagde det til mig, da hun var omkring 65 år. Nej det vidste jeg ikke, jeg var 35 år.**

Endnu da jeg var 50 år, prøvede jeg at holde igen på tiden, at få tiden til at gå langsommere ved at løbe hurtigere. Nu har jeg opgivet min kamp mod tiden, jeg når det, jeg når. Det er psykoterapeuten og skribenten *Kirsten Sarauw*, der som 60-årig skriver om sin mor, og de tanker hun har gjort sig i de første år efter moderens død næsten 87 år gammel.

Kirsten Sarauw har været tæt på sin mor i dennes sidste leveår. Sammen har de øvet sig i at gå med rollator, og hun har gennemlevet sin mors for-

stærk kvinde og synes, hun ved at leve så tæt på sin mor i den skrøbelige alderdom har fået langt større forståelse for moderens liv og skæbne, perspektivet er blevet længere. Hver generation er et led i slægten, og vi må løse vores slægtspensum så godt, som vi kan, og overrække stafetten til næste generation til videre forarbejdning, skriver hun. I stedet for den ungdommelige bebrejdelse mod forældregenerationen indtræder en følelse af fællesskab med vore forældre i den menneskelige opgave, det er at tage skæbnens udfordringer op i den slægt, man lever i. Kirsten Sarauw skriver meget personligt, at det var årenes gave til hende, det nye inderlige forhold til sin mor, hvor hun fik re-

### Med alderen

*En antologi Aschehoug, 2004*

Ni kvinder, der var unge i 70'erne fortæller om, hvordan det opleves at blive gammel og om de valg, alderen fører med sig.

skellige stadier af aldring og forfald og derved erkendt, at aldringen også vil komme til hende selv. Jeg er en olding og vil have lov til at være en olding, var hendes mors kommentar til ”aktivering”. At være sig sin alder bevidst og ikke bruge omskrivninger som senior og ældre var befriende, mener Kirsten Sarauw. Hun mindes sine tidligere års kampe med moderen som

pareret sin barndoms sår og forsonet sig med sin slægtsmæssige skæbne foruden en slags indvielsestid til sin egen alderdom.

Jeg har læst Kirstens Sarauws bidrag til antologien flere gange og med meget stor glæde over hendes ærlige forholden sig til tilværelsen og evne til at analysere, hvad der sker med hende selv. Hun er cand.teol og virkede

som præst i 17 år i den danske folkekirke, før hun tog uddannelse som psykoterapeut bl.a. på grund af svigtende helbred. Hendes konklusion er, at alderdommen ikke blot er meningsløs og et lidelsesfuldt appendiks til det "egentlige" liv, som vi lige så godt kunne være foruden. Men hver alder har sin særlige betydning i livs-

historien både for os selv og som tegn og påmindelse for dem, der kommer efter os.

Antologien rummer en række andre læseværdige bidrag, men det er Kirstens Sarauws bidrag, som hun kalder "En milepæl", som jeg hermed kan anbefale.

Traute Larsen

## Fleksibelt, æstetisk og langtidsholdbart byggeri til ældre

***ÆldreForum har indbudt danske arkitekter og byplanlæggere til en temadag om fleksibelt byggeri til ældre, og det er der nu kommet en ny pjece ud af.***

Den beskriver, hvordan det er muligt at bygge offentlige bygninger som skoler eller industriens bygninger om til tidssvarende og funktionelle ældreboliger. Heftet opfordrer til, at der allerede ved planlægning af nye offentlige bygninger, skoler eller ældreinstitutioner kan tænkes i moduler, som relativt hurtigt kan ændres i takt med befolkningssammensætningen. Hvis man på forhånd tænker fleksibilitet ind i løsningerne, kan funktionsskift i offentlige bygninger blive mindre resourcekrævende.

Arkitekt Bente Lindstrøm skriver generelt om foranderlighed og fleksibilitet i boligen og illustrerer med eksempler på gamle og nye bygninger, der er velgennemtænkte og foranderlige. Arkitekt Karen Zahle har en billed-

introduktion om plejeboligen, hvor der er tænkt på fælles opholdsmuligheder både til hygge og til forskellige aktiviteter i tilknytning til det lille private velindrettede boligafsnit for den enkelte, hvor døren kan lukkes. Dette til forskel fra et afsnit med et historisk rids, der viser billeder af tidligere tiders sovesale på hospitaler, hvor fattige ældre blev lagt til sengs for at dø. Andre afsnit viser i tegninger og skitser, hvorledes skoler, børneinstitutioner og industribygninger kan laves om til ældreboliger. Aalborg kommune fortæller om erfaringer med at lave industribygninger, henholdsvis en margarinefabrik, et jernstøberi og en pølsefabrik om til ældreboliger.

Titlen er:

*Flexibelt byggeri til ældre. Fra fortid til nutid – fra nutid til fremtid. 2004.*

Kan rekvireres hos:

*ÆldreForums sekretariat*  
Skibshusvej 42,3. 5000 Odense C.  
Telefon 6548 4050.  
[www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

# Use it or lose it!

**Seniorforskeren og lægen Henning Kirk gør i en ny bog "Hjernen bag erfaring" op med den forestilling, at vor hjerne med årene langsomt forringes, så vi til sidst forsvinder ind i glemslens landskab, når vi dør.**

Han viser med udgangspunkt i den seneste hjerneforskning, hvordan hjernen fungerer og hvordan vi aktivt kan holde den spændstig og levende - og

så når vi bliver ældre. Hele livet kan man både lære og huske, og bogen gennemgår, hvordan erindringens landskab udfolder sig. Et af bogens synspunkter er, at depression ofte forveksles med demens hos ældre. I et særskilt kapitel behandles blodprop i hjernen, hvor genoptræning er en af behandlingens grundpiller.

*Bogen, der er på 208 sider og koster 249 kr., er udkommet på Akademisk Forlag.*

---

## Redaktørskifte for Gerontologi og samfund

Anne Leonora Blaakilde, cand. mag i folkløstik og retorik, bliver ny redaktør for Gerontologi og samfund. Anne Leonora skrev i 1999 en debatbog: Den Store fortælling om Alderdommen, en fængslende og afslørende bog om, hvordan sproget udtrykker samfundets negative syn på alderdommen, idet hun dog opfordrede til at fortælle andre historier om alderdommen.

Det var tidligere Christine E. Swaner, som var redaktør for Gerontologi og samfund samt institutleder og forsker ved Gerontologisk Institut siden 1989. Hun skal nu være studievejleder på Masteruddannelse i Geronto-

logi og i Rehabilitering på Syddansk Universitet. Gerontologi er kommet på dagsordenen for at blive.

Gerontologi og samfund er medlemstidsskrift for Dansk Gerontologisk Selskab, hvis formål er at virke for udbredelse af gerontologisk viden ved at fremme forskning, undervisning og uddannelse inden for alle gerontologiens delområder. Det er et tværfagligt, videnskabeligt tidsskrift, som er i sin 20. årgang. Vi vil fortsat følge med og referere her i FUAM's nyhedsbrev fra Gerontologi og samfund, hvor Knud Ramian er med i redaktionskomitéen

# Flere indvandrere bliver besøgsvenner

**Tæt på hver tredje nye frivillige i hovedstadens Røde Kors har anden etnisk baggrund end dansk.**

Hver måned har afdelingen 16 nye besøgsvenner på kursus. Op mod hver femte af dem er unge fra Japan, Kina, Iran, Irak, Serbien, Hviderusland og andre lande. Ifølge konsulent Janni Pedersen har tilstrømningen stået på i de seneste to år. De melder sig, fordi de gennem deres opdragelse føler stor tilknytning til ældre og vil udvise omsorg over for dem. Andre

fordi de gennem mødet med den ældre kan lære noget om Danmark.

Samtidig henvender flere og flere pårørende til demente sig til frivillige organisationer for at få hjælp og støtte et par timer om ugen. Det viser en rundringning til disse organisationer. En af grundene til den stigende efterspørgsel er, at demens ikke længere er tabu. En anden årsag er, at der er skåret ned på den kommunale ældrepleje, så hjemmeplejen har mindre tid til at være sammen med de ældre.

Kilde:

*Kristeligt Dagblad 22. og 29.4.*

---

## Mangfoldige glæder ved en stor ældrebefolkning

**Cand.psych. Henrik Brogaard er heltidsansat på plejecentret Sølund, København, hvor godt 400 ældre mennesker bor.**

Han har samtaler med de ældre og deres pårørende og har supervision af de ansatte. Henrik Brogaard beskriver i en kronik på bagsiden af 2004, nr.2 af Gerontologi og samfund sine iagttagelser. Der er de mørke sider af tilværelsen, ofte dør 30% af beboerne i løbet af et år. Der er også de mest lyse, livfulde og betagende farver, menneskelivet kan fremtrylle, når syge og lidende gamle mennesker har over-

skud til smil, opmuntrende bemærkninger og morsomheder. Der er livsmod og livslyst på trods, og sådanne mennesker bliver levende monumenter over menneskets imponerende livskraft og styrke.

Men Henrik Brogaard finder, at de medarbejdere, der er tættest på de gamle, har alt for stramme tidsplaner. Det er medarbejderne, der med sig selv som vigtigste arbejdsredskab skal være de gamle medborgere til hjælp og støtte døgnet rundt. Medarbejderne kommer daglig i berøring med megen sorg, vemod, smerte, angst og håbløshed og de skal bære det hele og arbejde hårdt fysisk, samtidig med

# Alternativ Velfærdskommission

***Regeringen har nedsat en snæver velfærdskommission, der skal undersøge, hvor stort det fremtidige træk på velfærdssydelserne vil blive, hvordan det kan finansieres uden at øge skatterne og hvordan velfærdssystemet kan reformeres i retning af at hjælpe de grupper, der har mest behov.***

En række borgere med et bredt fagligt kendskab til samfundslivet er bekymrede over den udvikling, som har fundet sted i det danske samfund i de senere år. De mener, at en virkelig velfærdskommission kræver både et bredere kommissorium og en bredere sammensætning.

De er bekymrede over de mange stramninger, som har ramt de svageste i samfundet: arbejdsløse, kontanthjælpsmodtagere, indvandrere og flygtninge. De er også skeptiske over for krav om strengere straffe, drastiske ændringer i miljøpolitikken og i dansk udviklingshjælp til de fattigste lande i verden.

Under kampagnen "Skab et Danmark, vi kan være bekendt" har de

at de skal være til støtte og opmuntring. Medarbejderne fortjener anerkendelse og respekt for deres indsats, mener han.

Forøgelsen af menneskets gennemsnitlige levealder er tegn på menneskehedens livslyst, mener Henrik Brogaard og foreslår, vi glæder os over

besluttet at nedsætte "en alternativ velfærdskommission", hvis primære sigte er at forbedre kvaliteten af social- og arbejdsmarkedspolitikken, men som samtidig løser en stor del af velfærdssamfundets økonomiske problemer.

Formand for kommissionen er professor *Bent Rold Andersen*.

Der er lavet en underskriftsindsamling, der løber året ud. Herefter vil "appellen" og underskrifterne blive sendt til Folketingets partier og medlemmer, samtidig med at der indrykkes annoncer i dagspressen.

Hvis man ønsker at tilmelde sig, kan man indsætte 50 kr. på

GIRO 735 4452 eller  
Pengeinstitut Reg.nr. 1551,  
Konto nr. 735 4452

*SocialpolitiskForening  
Dortheavej 61, 3.  
2400 København NV*

mærket "Mobilisering"

Yderligere oplysninger findes på  
[www.mobilisering.dk](http://www.mobilisering.dk)

*Tove Holm*

denne kendsgerning. Han mener: At de mangfoldige glæder ved en stor ældrebefolkning medfølges af stigende udgifter til en mindre del af denne befolkningsgruppe er kun en potentielt forædlende udfordring for det civiliserede samfund i det 21. århundrede.

# Seniorers Konkurrencekraft

## Ændrede holdninger til ældre medarbejdere

**Seniorer har mange af de kvaliteter, som virksomhederne lægger mest vægt på - engagement, kvalitetssans og ansvarlighed.**

Alligevel har de fleste ældre svært ved at få job efter en fyring, for virksomhederne er ikke klar over, hvor store fordele der er ved senior-ansatte, konkluderes der i en ny rapport, som Nordisk Råd har lavet i de fire nordiske lande. Den danske del af undersøgelsen er udført af Rambøll Management for Ingeniørforeningen. Holdningen til ældre medarbejdere er på vej til at ændre sig, men vilje til ændring eksisterer side om side med de

gamle holdninger, vurderer *Jesper Wégens*. Og han fortsætter: Mange virksomheder formulerer i dag en seniorpolitik, men de fyrer alligevel de ældre først, når det begynder at gå skidt økonomisk.

En ligeledes ny undersøgelse, *Seniorers Konkurrencekraft*, viser klart, at ledige seniorer bør søge job i små virksomheder. Da de får mindre efteruddannelse end de yngre, er de billigere for de små virksomheder, der er mindre sygefravær og seniorerne har flere kompetencer, som disse virksomheder efterspørger.

Kilder:

*Morgenavisen Jyllands-Posten og Erhvervsbladet 6.5. samt Politiken 17.5.*

---

## Noter fra Videnscenter på Ældreområdet nr. 11

# Virksomhederne mangler seniorkultur

“Hvis en arbejdsplads har en god seniorkultur, betyder det, at der er positive sociale og kulturelle opfattelser af ældre medarbejdere, ikke fordi de er ældre, men fordi det anerkendes, at de har flere erfaringer, som man sætter pris på”, skriver cand. mag i folklørisik og retorik, kulturgerontolog *Anne Leonora Blaakilde* i en kommentar. Hun medgiver, at der ikke er mange af disse arbejdspladser, og at

det kræver, at man arbejder med holdninger til alder og alderdom, og med forholdet mellem viden, erfaring og fornyelse.

*Anne Leonora Blaakilde* er ny redaktør af tidsskriftet ”Gerontologi og samfund”.

Kilde:

*Berlingske Tidende 20.5.*

# Kommende møder

*Tema:*

*Den moderne familie*

Onsdag den 8. september 2004

*Signalement af den moderne familie*

Oplæg ved Klara Juul-Madsen

Onsdag den 13. oktober 2004

*Problemer i den moderne familie*

Karen Gammelgaard fortæller om erfaringer fra sit arbejde i et familiehus

Onsdag den 10. november 2004

*FUAM bliver 25 år.*

Vi holder Tema-aften om Nostalgi

En alternativ Mortensaften og

Fødselsdagsfest med spisning

Se nærmere side 4

December er mødefri

Onsdag den 12. januar 2005

holdes igen medlemsmøde

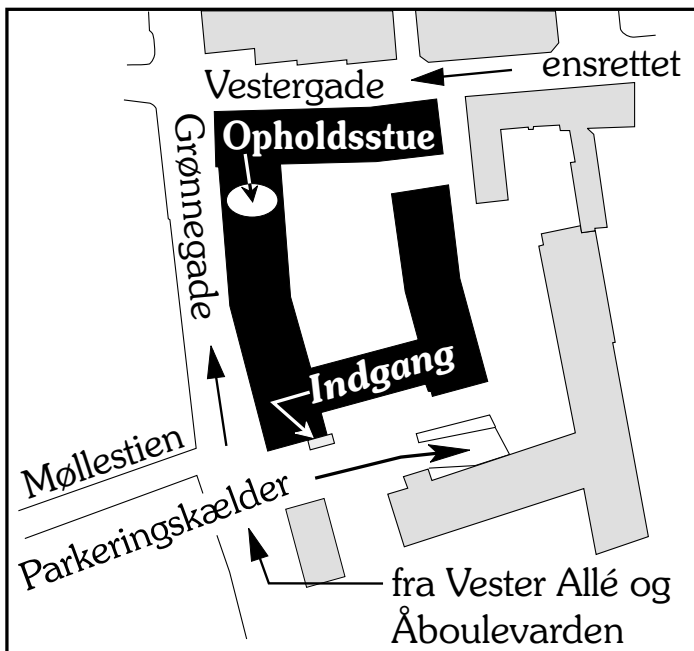
*Sted: Dagligstuen*

*i Lokalcenter Møllestien*

*Grønnegade 10, Århus C*

*Tid: kl. 16.30 - 18.00*

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)



## Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm

Åkrogs Strandvej 43

8240 Risskov

Telefon 8617 9065

E-mail: [toveholm@adr.dk](mailto:toveholm@adr.dk)

Foreningens gironummer:

572-6646