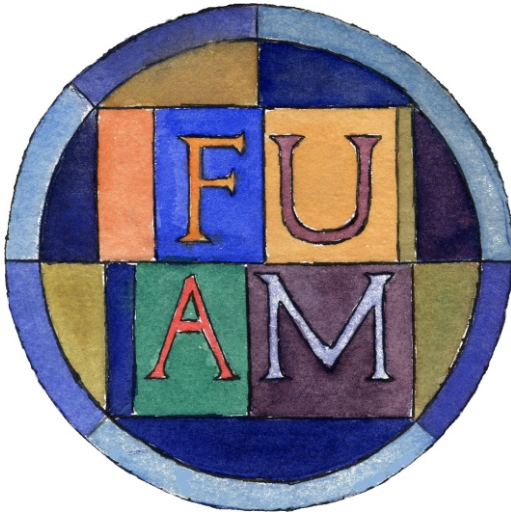




Det går fremad for FUAM
Omsorg er ikke, hvad det var
Sure gamle mænd
Hvad fik du ikke talt med dine forældre om?
At opleve alderen
Senior TV

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2

34. årgang
December 2014

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Helle Snell	2993 8602

Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør:

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

Sidste frist for stof til Nyt fra FUAM nr. 1/2015:
30. april 2015

Læs i dette nummer

Det går fremad	3
Omsorg er ikke, hvad det var	4
Moderne omsorg beg. med villighed til at modtage . . .	6
Sure gamle mænd	9
Senior TV	14
Får du det rigtige ben ud af arbejdslivet?	18
Hvad fik du ikke talt med dine forældre om?	21
At opleve alderen I+II	24
Foråret møder	26
Indkaldes til ordinær Generalforsamling	25

Det går fremad

Hvad man end kan sige om alderdommen, kan man altid påstå, at det går fremad. Sådan har FUAM det også. Dette blad skulle egentlig ikke være udkommet. For at holde os kørende så længe som muligt, besluttede vi kun at udgive et blad om året. Takket være en gave på kr. 10.000 fra Velux-fonden har vi kunnet forsætte FUAM's drift uændret lidt endnu. Og vi er glade for vores blad, som vi nu har udgivet i 35 år. Det er vi stolte af. Der kommer stadig flere deltagere til vores samtalecafeer, og der kommer nye medlemmer i FUAM. Velkommen! Også til at skrive i bladet.

Oprettelsen af den "kærlige kommune" har gjort det tydeligt, at omsorg ikke er, hvad vi troede. Nogen siger, at det er til debat. Vi føler os ikke helt sikre på at det passer, men vi går ind i debatten. Efterårets tema har været moderne omsorg, og der har været livlige samtaler på alle møderne. Der er den personlige omsorg, den faglige omsorg og den offentlige omsorg og det er svært at finde ud af, hvad der er hvad. Der kan læses mere om moderne omsorg inde i bladet, hvor bl.a. Ele Bonde har skrevet om omsorg. Temaet er så vigtigt, at vi fortsætter det på møderne i foråret. Se det spændende program.

Mange bliver lidt fornærmede, hvis man påstår at alderdommen er startet før halvtredsårsalderen. Det er der ikke noget at gøre ved. Man kan lade som om det ikke er tilfældet, men det passer jo ikke. De fleste dør af syg-

domme, som vi har pådraget os tidligt i livet. Alderdommen starter tidligere og tidligere og varer længere og længere. Vi må interessere os for den unge del af livet, hvis vi skal forstå, hvad der kommer til at ske i alderdommen. De 50+årige der bliver ledige på arbejdsmarkedet kan havne i en meget speciel situation, hvor det er svært at komme ind igen. Så kan der være meget, meget langt til folkepensionen, og den lever man ikke altid godt af.

Den sure gamle mand er et af temaerne i dette nummer af bladet. Når redaktøren er så flittig, har han også lov til at skrive om noget, der optager ham selv. Kan han selv undgå at blive en sur gammel mand? De sure gamle mænd fandtes i det gamle Rom, og de findes i dag, men det er lidt af et mysterium, hvordan de bliver det og måske er der mange slags. Der er en anmeldelse af en bog om, hvordan man bliver en glad gammel gubbe, men også en anmeldelse af en samling fortællinger om en mands oplevelser af sin aldring over mere end 10 år. De fortællinger udgives nu af FUAM. Gratis.

FUAM er stadig et sted, hvor vi er optaget af gamle voksne og alderdommen uden benægtelser og skønmalerier, på godt og ondt. Vi skriver blade, så længe vi kan. Vi har et indhold, som du ikke finder andre steder.

Vi sender bladet til mennesker, som vi ved må interessere sig for alderdom. Hvis du modtager dette blad og synes om indholdet, bør du stærkt overveje at støtte FUAM. Ring til vores sekretær Tove Holm og meld dig ind.

Omsorg er ikke, hvad det var

Af Knud Ramian

Temaet i FUAM for tiden er moderne omsorg. Der er nemlig opbrud i opfattelsen af, hvad den offentlige omsorg er for en størrelse. Vi har i efteråret afholdt 3 møder om "Moderne omsorg" og fortsætter temaet i foråret 2015. Ele Bonde har her i bladet en artikel på baggrund af sit oplæg. Jeg har leget med at skelne mellem i hvert fald tre idealformer for omsorg. Den gamle omsorg, den professionelle omsorg og den offentlige omsorg. Måske findes der også idealformer for den private omsorg. Det skal vi blive klogere på i foråret.

Den gamle omsorg beskrives enkelt i den bibelske historie, hvor Rebekka ved brønden ikke bare giver vand til kameldriveren, men også ser, at hans kameler trænger til vand og giver dem det. Omsorg kan også meget enkelt ses, når vi i hverdagen beder en person række os kaffekanden og vedkommende efterfølgende af sig selv sørger for, at sukker og fløde følger efter, eller når vi registrerer, at en kollega ser trist ud, og så sender et ekstra smil og spørger om man kan være til nytte på nogen måde. Kort sagt handler omsorg om at skabe helhed og velvære ved at være opmærksom på en anden persons behov i re-

lation til den aktuelle situation. Omsorg er en del af en naturlig menneskelig relation. Jeg er ikke sikker på, om der findes en moderne udgave af den bibelske omsorg.

Den professionelle omsorg er ikke det samme som den offentlige omsorg. Fagfolkene har deres egne ideer om, hvad omsorg er i deres fag. Før i tiden hed det forsorg. Forsorgen var præget af, at de professionelle i kraft af deres uddannelse så sig selv som bedrevidende, og derfor også påtog sig ansvar og bestemmelsesret. Den sidder stadig i mange fagfolk. Ergoterapeuten Lilly Jensen skriver i en blog: I den moderne udgave skal den professionelle bruge sin uddannelse til at se borgerens hele situation, informere, støtte og skabe indsatser for borgeren, så denne selv kan tage stilling og arbejde henimod det liv, der giver mening og trivsel for vedkommende. Omsorg skal udføres med "rettidig opmærksomhed og omtanke". Omsorg kan ved en "jeg ved bedst tankegang" udføres undertrykkende og føre til omklamring eller decideret overgreb. Modsat kan manglende omsorg føre til svigt og forsømmelse. Både for megen og for lidt omsorg kan betyde, at borgeren oplever manglende anerkendelse og ligegyldighed, hvilket kan medføre følelses-tilstande som usikkerhed, afhængighed, udelukkelse, angst, aggressivitet, fratagelse af frihed og selvverd. Omsorg med rettidig opmærksomhed og omtanke forudsætter en ligeværdig

og demokratisk tilgang til og omgang med andre mennesker.

Den offentlige omsorg i den gamle udgave handlede grundlæggende om en ret man havde, når man havde gjort sin pligt. Retten kunne forhandles, men princippet var at man havde en ret at gøre gældende. Fagfolkene må udøve deres omsorg inden for de rammer, som den offentlige arbejdsgiver afstikker. Den økonomiske krise og det stigende antal ældre bruges som argumenter for, at sådan er det ikke længere. Det offentlige har i stedet et tilbud til dig. Det handler først og fremmest om en hjælp, der gør dig bedre i stand til at klare dig selv. Et tilbud som du forventes at sige ja til. Opfattelsen af, hvad det vil sige at klare sig selv omfatter også, hvad du kan få af hjælp fra din familie, venner og naboer. Der tales om en pårørende-pligt, som udføres med glæde. Derudover omfatter omsorgen primært personlig pleje til dine skavanker. Kommunen ved godt, at der hører mere til et godt liv, men det

er ikke det offentliges opgave længere. Det er bedst, hvis det offentlige i stedet hjælper til med at skaffe frivillige fra egne og private organisationer. Det er det, man i Århus kalder den kærlige kommune. Det er tanker, som en stor del af kommunerne tilslutter sig. Denne udvikling sker samtidig med, at de fleste kommuner rent faktisk skærer ned på udgifterne til deres gamle - så besparelserne går altså ikke kun til det stigende antal ældre.

Disse tre idealformer for omsorg lever i mig side om side både i gamle og moderne udgaver. De har hver deres stærke og svage sider. Man kan godt tillade sig selv at være forvirret. Hvilken udgave jeg tager i anvendelse i en given situation kan være lidt uforudsigeligt og i hvert fald give anledning til rigtig mange misforståelser. Når gamle normer er i opbrud skal de nye forhandles - hver gang. Det skal der være tid, overskud og helbred til. Det bliver tit vanskeligt.

Hvad er seksualitet hos gamle voksne?

En undersøgelse fra Aarhus Universitet af, hvordan man har defineret gamle voksnes seksualitet i forskningen viser at man fortrinsvis har defineret den som masturbations- og samlejeaktivitet. På den måde bliver det pr. definition en forfaldshistorie. Ved at anvende en bredere opfattelse af seksualitet vil man opdage at gamle voksnes seksualitet udvikler sig over

årene. Det har man bare ikke forsket ret meget i.

Kilde:

Broe, N. and L. Larsen (2014).

“Den evige flamme.”

PSYKOLOG NYT NR. 16: 4-8

<http://infolink2003.elbo.dk/>

PsyNyt/Dokumenter/doc/18462.pdf

Moderne omsorg begynder med villighed til at modtage

Af Ele Bonde, diakon

Har vi glemt betydningen af et langt liv? Er vi så pressede i forsøget på at finde nye løsninger i forsorgen for vores gamle, at vi taler hen over hovedet på dem? Umyndiggør dem?

Mange af vores gamle har nydt et godt, langt og ikke mindst selvstændigt og myndigt liv. Men uanset hvad, så må det være hårdt og sorgfuldt efter et langt liv kun at være genstand for omsorg. Hvordan kan vi bevare betydningen af et langt liv? Til gavn for os selv og de gamle?

Som leder af besøgstjenesten ved Hasle Kirke har jeg selvsagt ikke noget at gøre med den daglige pleje og legemlige omsorg. Jeg er med andre ord dejligt fri for de forpligtende daglige gøremål, der må udføres af alt for få hænder. Desto mere må vi i besøgstjenesten øve os i relationen mellem den omsorgsgivende og den omsorgstrængende og lære at give vores erfaringer videre.

Her vil jeg bidrage med to impulser:

1. At tage imod er at skabe lighed
2. At lade sig berige er at give respektfuld omsorg

At tage imod er at skabe lighed?

På mit kontor står to gyngestole. Af og til tager jeg stolene med ud i byen og stiller dem på offentlige steder for at

fortælle om besøgstjenesten. At være på besøg er at sidde og gyngesammen. Jeg holder meget af det billede, fordi man ikke kan tage plads i en gyngestol og samtidig være på vej. Uvilkårligt synker man ned i stolen og får dermed hjælp til at være til stede med sig selv og ikke kun med den omsorg, man ønsker at give. Med sig selv, som menneske ved siden af et menneske. Det vil sige, også med de behov, man har. Moderne omsorg er for mig at se at give omsorgen tilbage til dem, der har brug for den.

Måske er det provokerende. Måske tænker vi straks på de mennesker, der melder sig til et stykke frivilligt omsorgsarbejde, fordi de selv har brug for omsorg. Det er en hårfin balance, som jeg må være meget opmærksom på, når jeg lytter til en ny besøgsven. Men jeg er mindst lige så opmærksom på den anden grøft, hvor besøgsvenner har svært ved at tage imod. Det skaber ulige forhold.

I en ægte relation giver begge parter noget, hvor det, der bliver givet, blot trænger til at blive set og taget imod. Det er allerede til stede. Vi kan forestille os en omsorgsgivende – Jeg – der tager på besøg hos en omsorgstrængende – Du:

Jeg investerer mine kræfter, * du investerer din tillid. * Jeg giver dig mine skridt, * du giver mig din stol. * Du giver mig dit ansigt, * jeg giver dig mine spørgsmål. * Jeg giver dig mit an-

sigt, *du giver mig din historie. *Jeg byder dig en ret af min sjæleføde, *du tilsætter salt og deler retten med mig.

Sådan skaber vi lighed. Ligheden kommer ved, at vi ser det, den anden investerer, giver, byder eller tilsætter. Med taknemlighed. Der er noget, gamle og svage altid kan gøre endnu. Helt til det sidste. Det er at velsigne. I de gammeltestamentlige fortællinger er velsignelser beskrevet som de gamles naturlige pligt. Den gamle spurgte den yngre: Hvad mere kan jeg gøre for dig? Og den gamle grundede over de velsignelser, han eller hun ville give videre til den ene og den anden. Lad det være en opfordring til jer som gamle, men også en bevidsthed, der skaber den åbenhed hos os andre, der lader os se de små velsignelser, når de er der. Moderne omsorg er at give omsorgen tilbage til dem, der har brug for dem.

Vælg selv din erindring

At lade sig berige er at give respektfuld omsorg. Det andet er, at vi skaber respektfuld omsorg ved at lade os berøre og berige. Da jeg sagde ja til at lade besøgstjenesten, lovede jeg mig selv, at jeg ville gøre mit arbejde af glæde. Jeg ville være sammen med mennesker, fordi det glæder mig - alt andet syntes mig at være respektløs. Dermed har jeg givet mig en udfordring, som har krævet noget af mig at løse. For der er møder med mennesker, der gør mig uendelig træt i sjælen og så tung, at jeg ikke ved, hvordan jeg skal komme over til mit kontor.

Løsningen er at vælge sin erindring. Jeg vælger selv, hvad jeg ser,

hører, mærker, lugter og husker. Jeg vælger min erindring. Og jeg vælger på baggrund af, hvad der berører og beriger mit liv, hvad godt jeg kan tage med mig fra et møde med et menneske, der trængte til omsorg. Det er ikke en måde at fortrænge de svære forhold, som jeg har mødt og burde tage mig af. Tværtimod hjælper det mig til at bevare eller finde lysten og overskuddet til netop at gå i forsvar for og tage mig af denne omsorgstrængende. Det er en lille og kraftfuld øvelse, som alle kan udføre, og én der i øvrigt hurtigt vil få en virkning på resten af ens liv. Men den kræver indøvelse:

En hed sensommerdag kommer jeg til en ældre dame, som jeg har lovet at hjælpe med at pakke en dags tid. Hun skal flytte til en mindre bolig, og det er en uoverskuelig opgave, for hun er samler. Hendes søn, som bor og arbejder i Nordindien, var blevet forhindret i at komme og hjælpe med flytningen i tide. Jeg kommer ind, og der er kaos, virkelig ud over det usædvanlige. Det er svært at vide, hvor jeg skal træde. Jeg kan hverken få øje på en begyndelse eller ende. Kvinden i stuen er også usædvanlig og har sin egen orden. Både i huset og i livet i almindelighed. Vi finder frem til en måde at arbejde på, og vi pakker og smider ud tæt side om side - en hinke-dans omkring tingene. En udmattende dans rundt omkring et helt menneskets liv. Udmattende, for hun skal være ude af huset om tre dage. Undervejs kommer der et par mennesker, der har fået lov til at tage de modne og saftige blomster fra haven. De råber ind og sørger nøje for ikke at træde over dørtærsklen og derved

blive fanget ind i dette menneskeliv. Da jeg går, forlader jeg en træt og glad kvinde, kasserne tårner sig op. Men der synes at være uendelig meget endnu.

Jeg går derfra og er bekymret. Mens jeg kører ad landevejen med en kop kaffe, standser jeg min bekymring og lader dagen passere for mine indre sanser. Jeg ser således det levende lys, som stod tændt midt i rodet, da jeg kom ind. Jeg genhører hendes små fortællinger om alting og ser, hvordan hun behandler tingene med deres fortællinger så nænsomt, som var de alle

værd at blive pakket ind i fløjels. Fra den mindste papirlap til den fine porcelænsfigur. Jeg husker hendes glæde over, at blommerne ikke skulle gå til. Og hendes bekymring over naboens kat.

Sådan valgte jeg mine erindringer. Og i mit valg kan jeg få øje på og tage det til mig, der nærer mig og gør godt. Så let og dog af og til så svært er det at bevare betydningen af et langt liv. Lad os give omsorgen tilbage og vælge vores erindringer med omhu.



linoleumsnit E. J.

Mora by, Sverige

Hans Ludvig.

Sure gamle mænd

Af Knud Ramian

Det tager mig efterhånden længere tid at blive god igen, hvis jeg bliver irriteret. Jeg ved godt, at jeg er irriteret, men jeg kan ikke gøre meget andet ved det end at gå for mig selv, til det er gået over. Det irriterer mig selvfølgelig. Så opdagede jeg, at der var udkommet en bog "Håndbog for glade gubber"(se anmeldelsen af bogen her i bladet). I omtalen stod der, at bogen ville gøre sure mænd glade. Det passer ikke! Den bog gør de glade gladere og tiltaler ikke de sure gamle mænd. Jeg er nu gået i gang med at undersøge fænomenet "sure gamle mænd". Jeg har været på rundrejse i medierne og forskningen. Det blev en lang rejse, og jeg tror ikke den er slut endnu.

Den positive nyhed fra forskningen er ellers, at vi bliver gladere og gladere med alderen, og langt op i alderen. Alligevel bliver myten om de sure gamle mænd - men også koner - ved med at leve. Skyldes det, at de sure kun findes blandt de meget gamle, eller er det kun en meget lille del af os, der bliver til sure gamle mopper eller gnavpotter? Er det bare en overflade? Måske er det bare en myte, som vi får

underbygget på film? Måske er det et ondt rygte spredt af sure kvinder? Mændene siger som sædvanlig ikke noget. Hvis de findes, hvad kan man så stille op? Gamle sure mænd beken-der sig ikke på internettet, men der er en del og kun kvinder, der brokker sig over dem. Måske befinder den sure gamle mand sig i en meget alvorlig situation.

Det viser sig, at der er mange opfat-telser af fænomenet sure gamle mænd og langt flere end jeg kan nå at behandle i dette nummer. Jeg præ-senterer her nogle af brikkerne til puslespillet. Det er nok klogt at lægge sit eget.

Der har været gnavne mænd altid

Den gnavne gamle mand synes ikke at være et nyt fænomen. I bogen Takt og tone fra 1921 viser Emma Gad, at de gnavne gamle mænd også fandtes den gang. Hun påpeger også, hvad god takt og tone er i den forbindelse, men hun fælder samtidig en hård dom:

»I Hjem, hvor en sådan Gnavenhed er en tyngende Plage, må naturligvis Hustruen gøre, hvad hun formår, for at udviske den og få Børnene til at forstå, at Gnavenhed i Hjemmet er en såre almindelig Egenskab hos ældre Mænd. At tale til Manden om det vil næppe føre til noget Resultat. Når Mænd først er blevet gnavne, er der ingen Vej tilbage.«

»Men for dem, der endnu ikke er blevet det, kan der være grund til et advarende Ord, for Gnavenhed er oftest kun en dårlig Vane, som har ødelagt mangt et Samliv, og måske en af de hyppigste Årsager til Ægteskabets Ruin.«

Emma Gad så ikke rigtig nogen udvej, og sådan er billedet for mange også i dag. Jeg har fundet mange beskrivelser af den sure gamle mand, der minder om nedenstående fra en brevkasse i ugebladet Hjemmet:

“Efter at min mand er holdt op med at arbejde, er han gået fra at være en travl, men glad mand, til at være et surt, tvært gammelt brokkehoved. Det påvirker mig rigtig meget. Min mand og jeg er i begyndelsen af 70'erne. Jeg gik på efterløn for en del år siden, mens min mand først stoppede med at arbejde, da han var i midten af 60'erne. Vi talte tidligere ofte om alt det, vi skulle, når han også holdt op med at arbejde. Han havde meget ansvar, og han havde også tit meget travlt. Så selv om jeg godt vidste, at han var meget glad for sit job, så forstod jeg ham godt, når han sagde, hvor meget han glædede sig til at kunne læse en bog, få malet – det har altid været hans hobby – se børnebørnene, ja, alt det, der bare bliver mere tid til, når der ikke er et job at passe længere. Desværre er det så bare gået ganske anderledes, siden han stoppede. Han får hverken læst eller malet, men ser alt for meget tv. Når børnebørnene er her, beklager han sig over, at de larmer og roder. Han er så negativ, når vi har gæster, eller når jeg en sjælden gang får ham lokket lidt med ud. Jeg tænkte, at han måske bare li-

ge skulle vænne sig til at være herhjemme, men det er ikke blevet bedre med tiden. Tværtimod. Når jeg prøver at tale med ham om det, bliver han sur. Jeg har masser af enlige venner, der gerne vil rejse og i det hele taget opleve noget, men jeg føler jo ikke, jeg kan tillade mig det. På den anden side kan jeg slet ikke holde ud at se på ham der foran fjernsynet hver eneste dag. Hvad gør jeg? “

Her er et anonymt læserbrev i dagbladet Information (2013) fra en kvinde. Hun citerer også Emma Gad og fortsætter:

“Ham, vi taler om her, er træt, gammel, bange for alderdommen, har en efterhånden dårlig hukommelse, drikker for meget, sover for dårligt og hører lige så ringe. Bunden blev nået i går, da han under middagen underholdt min lillebror, som havde knoklet for os med praktiske gøremål hele dagen, om mit manglende seksuelle engagement og lyst til ham i det hele taget.“ Det er vel forståeligt, når hun skriver at hun kan have lyst til at gå sin vej, og samtidig ikke synes at man bare kan smide mennesker væk som brugt tøj.

Når livets besværligheder begynder at tårne sig op

I en ny amerikansk undersøgelse har man fulgt 1300 mænd siden 1960'erne. De er nu mellem 53 og 85 år. Undersøgelsen indsamlede personernes vurdering af begivenhederne i deres liv. Var det store eller små begivenheder? Var de positive eller negative? Undersøgelsen viser - på linje med andre undersøgelser - at vi har et

personligt tilfredshedsniveau, som er forbavsende stabilt livet igennem. Det ser dog ud til, at livet generelt bliver bedre med alderen. Der er færre besværligheder i livet, og man klarer dem bedre. Der kommer også flere glæder med stigende alder. Dette mønster ændrer sig imidlertid efter 70 årsalderen. Her stiger antallet af besværligheder (tab af ægtefælle, venner, kognitive vanskeligheder, tab af førlighed) og for nogle bliver det ikke så let at klare besværlighederne i livet som tidligere. Begivenhederne er jo ofte også voldsommere. Desværre siger denne undersøgelse ikke noget om kvinders reaktioner på livets begivenheder, men måske kan vi her finde sporene til den sure gamle mand.

Der er mange forklaringer

De fleste forklaringer synes at være eksistentielle forklaringer. Det er et hårdt slag for den gamle voksne mand at miste sit arbejde, sin fysik, etc. Der er rigtig mange små tab forbundet med at komme i den sidste ende af tresserne. Der er faktisk ikke så meget at grine af. Tage Voss sætter det på spidsen: "Seniets problem bliver en vandring, som ikke har noget mål. Man er blevet for gammel til at forestille sig mål forude. Man har kort sagt forstået, at man ingen fremtid har. Derimod må man opleve, at vandring videre frem blot fjerner en fra en fortid, som man var hjemme i, klarede sig i, muligvis endda holdt af, og hvori man kunne definere sine målsætninger. Seniets mål er et, man ikke kender og som muligvis ingenting er. Men som man i hvert fald ikke længes efter, som man ikke kan lide, og som

man er uden ønske om at nå. Det er en vandring bort fra noget, ikke frem mod noget. Og derfor svært at finde lyst til at fortsætte."

Med de eksistentielle forklaringer følger også de eksistentielle løsninger - som er stribevis af gode råd. Det mest gentagne råd er, at den gamle mand skal træffe en beslutning - en gang for alle. Jeg vil være optimist. Lade fortid være fortid, tage sin skæbne på sig og lære sig at sige: Skidt pyt. Han skal så finde sig passende interesser, være aktiv, motionere og følge alle de gode råd, der hører til en aktiv alderdom. Jeg fandt en blokke, der som svar til Tage Voss skrev: To pensionister i Sønderjylland blev spørgeskema-interviewet om deres livskvalitet og helbred. Et af spørgsmålene lød, om de i forhold til sidste år oplevede en større eller mindre grad af livskvalitet. Den ene pensionist svarede, at han oplevede, at det gik dårligere, for han kunne ikke længere gå uden at måtte bruge en stok. Den anden svarede, at nu gik det meget bedre, for han havde skaffet sig en stok og kunne derfor lettere bevæge sig rundt.

Jeg skal ikke afvise, at de eksistentielle gode råd virker på sure gamle mænd. Jeg har bare ikke fundet et eneste dokumenteret eksempel på, at det virker - d.v.s. at en sur gammel mand har besluttet sig for at blive optimist og er blevet det. Jeg har kun fundet de gode råd. De er sikkert forebyggende, men det er jo også svært at bevise.

Er det psykisk sygdom?

Bag en sur gammel mands væsen kan der også gemme sig en depression, og

der er vist almindelig enighed om, at gamle mænds depression netop kan være præget af vrede og sommetider også af skyldfølelser. Der kan også være tale om en begyndende demens. Det kan være meget svært at afgøre, om surheden hænger sammen med en psykisk sygdom, der skal behandles som sådan. I mange tilfælde kan det også være ligegyldigt, for den sure gamle mand ser ikke sig selv som et problem, og han vil ikke undersøges og ikke i behandling, før han eller hans pårørende er kommet meget langt ud. Den ubehagelige konstatering er, at der er altfor mange specielt enlige ældre mænd, der begår selvmord.

Surhedens biologi

Der er selvfølgelig også forslag til biologiske forklaringer. En af de hyppigste forklaringer handler om, at den sure gamle mand har fået et svækket testoteron-niveau. Det falder hos mange mænd allerede fra 45-års alderen med dyk omkring de 60. Der er en lidt komplicerede dynamik omkring testoteron, men et lavt niveau af testoteron hænger tilsyneladende sammen med en række symptomer: svingende humør, fedme, impotens, søvn- og hukommelsesproblemer mv.

Det kan også være med til at forklare, at det måske ikke altid kun handler om at tage sig sammen. Så kunne man vel bare tage nogle testoteron-piller? Der synes dog at være enighed om, at det ikke er en sikker behandling for gnavenhed. Derimod er der ikke så meget forgjort ved at øge kostens indhold af fødevarer, der kan øge testosteronniveauet så som

olivenolie, kokosolie, torskerogn, broccoli, granatæblesaft mv. Virkningen af den slags ved man så ikke noget om. Derudover er rådene de sædvanlige: Lev en aktiv alderdom! Men det er jo netop det, man ikke kan sige til den sure gamle mand uden at han bliver endnu mere sur.

Måske styres vores levealder langt nede i cellerne.

I de næste måske lidt langhårede afsnit skal vi langt ned i vores celler. Engelske forskere med Andrew Steptoe i spidsen har fundet ud af, at længden på nogle strenge i kromosomernes ender – telomerer - kan forudsige, hvor lang tid det tager mænd at komme sig over en stress-situation. Inde i cellerne findes kromosomerne, som bærer rundt på vores arveanlæg. Vi skal interessere os for enderne på disse kromosomer. De hedder telomerer. Telomerer er beskyttende strenge på kromosomernes ender. Med alderen bliver disse ender kortere. Der er en sammenhæng mellem telomerernes længde og cellernes alder. Hvis telomererne bliver for korte, vil cellen dø. Rygning, fedme, sukkersyge, forhøjet blodtryk, kræft og hjertesygdomme hænger sammen med kortere telomerer. Der er også en sammenhæng mellem psykologisk stress og kort længde af telomerer.

De sure kromosomer

Denne undersøgelse havde til formål at undersøge, hvorfor denne sammenhæng findes. Forskerne var specielt interesserede i et enzym - telomerase (TA) - som gør telomererne længere. TA bliver mere aktivt under akut stress. Derfor kunne korte telo-

merer og høj TA aktivitet være et tegn på en stresset organisme.

333 sunde mænd og kvinder mellem 54 og 76 år blev delt i grupper. En gruppe med lange telomerer, en gruppe med korte telomerer, en gruppe med korte telomerer og lavt TA niveau og en gruppe med korte telomerer og højt TA niveau. Alle forsøgspersonerne blev nu stillet over for opgaver, der var skabt til at skabe psykologisk stress. Det betød øget puls og blodtryk. Niveauet af stresshormoner steg også. Når en opgave var afsluttet, viste det sig, at nogle mænd fandt det lettere at vende tilbage til det normale niveau end andre mænd. Mænd med længere telomerer var hurtigere til at vende tilbage end mænd med korte telomerer. Mænd med kortere telomerer og lav TA funktion vendte hurtigere tilbage til det normale end mænd med kortere telomerer og høj TA funktion.

Den psykologiske testning, viste at mænd med de korte telomerer og en høj TA-aktivitet scorede højere på "fjendtlighed" og viste mindre optimisme end andre mænd. De oplevede også mindre social støtte. Måske tyder resultaterne på, at gruppen med korte telomerer og høj TA-aktivitet var mere slidt og befandt sig i en mere vedvarende stress-situation. Denne forskel fandtes kun hos mændene, og der er ingen forklaring på, hvorfor det forholder sig sådan.

Tegner der sig et billede i alle disse brikker?

Måske. Vi kan forestille os, at mænd kan have svært ved at håndtere begivenheder i deres liv efter arbejdslivet.

Selve tabet af arbejdsidentiteten kan opfattes som et nederlag. Yderligere funktionssvækkelser opfattes også som nederlag. Det har de svært ved at tale med nogen om, fordi det at tale om det, opleves som et yderligere nederlag. Sådan har nogen mænd måske haft det et helt liv. Således kan den onde cirkel være startet, der fører til den længerevarende stress-reaktion, hvor det bliver svært at være optimist, hvor man lettere bliver irriteret, og hvor det tager længere tid at blive god igen. Når det reaktionsmønster først har sat sig fast, er den sure gamle mand dannet, og han er meget svær at gøre glad.

Kilder:

Tage Voss, i Politiken januar 2011 og i bogen "At visne lige glad"

Ugebladet Hjemmet,

Dagbladet information

Oregon State University. "Aging men: More uplifts, fewer hassles until the age of 65-70.

"ScienceDaily. ScienceDaily, 20 February 2014.
<www.sciencedaily.com/releases/2014/02/140220095001.htm>.

Reference: Proceedings of the National Academy of Sciences search

Proceedings of the National Academy of Sciences search and more info website

Billeder af FUAM



Det er altid sin sag, at komme på TV, men i uge 42 og uge 43 kom hele to udsendelser om FUAM.

I den første udsendelse får man først baggrunden for FUAM's motto "FUAM gør noget ved din alder". Er man tvivl om, hvad FUAM er for noget, kan man have god gavn af udsendelsen. Knud Ramian fortæller i første del om, hvordan FUAM er en platform, hvor medlemmerne kan udvikle de projekter og ideer, de brænder for. Den anden del af udsendelsen handler om Kirsten Trollegaards eksempel: "Det internationale hjørne" i Ebeltøft. Det er en forening eller klub for frivillige og lokalt boende ny-danskere i Ebeltøft kommune. To frivillige og en familie fra Afghanistan fortæller om klubbens aktiviteter.

FUAM's motto "FUAM - gør noget ved din alder" bliver også tydeligt i den anden udsendelse med interview med tre bestyrelsesmedlemmer - Tove Holm, Lisbeth Thorendahl og Traute Larsen, der hver især har kastet sig ud i uprøvede ideer og projekter med: - en indsamling af beretninger fra forældre til voksne børn, både de gode og svære fortællinger - om ældrebyrden, der kan vendes til ældrestyrken bla. i et boområde, hvor man nu hjælper hinanden - et ønske om en studierejse til "De Hogeweyk" - en by i Holland for demensramte, der kan gi-

ve inspiration til nye projekter i Danmark og - at bryde tabuet om døden og tale med familien om ens egen begravelse. Vi har været glade for udsendelserne. De giver et godt billede af, hvem vi er. Vi kan også se, at der er flere besøg på vores hjemmeside.

Det er stadig muligt at se udsendelserne på internettet på:

www.seniortv.dk

De kan også købes på CD ved henvendelse til SeniorTv for kr. 100 eller lånes hos FUAM. Der står mange bag sådan nogle udsendelser: Ide, interview: Jeannette Cold. Kamera: Jens Forchhammer, Knud Pedersen, Erik Steen Christensen. Lyd: Jytte Brikner. Redigering: Jens Forchhammer. Programansvarlig: Jeannette Cold. Ansv. producent: Ole Mortensen.

Veje til nye muligheder

Al statistik viser, at de fleste gamle voksne fortsætter deres liv, som de levede det, da de forlod arbejdsmarkedet. Mange går og tænker på alt det, som de kan få tid til og mulighed for den dag døren til arbejdslivet lukker sig. Der kan være både tid og muligheder, men de fleste er jo tilfredse med det liv, de lever, og de laver kun ganske små ændringer, som oftest består af mere af det, der var i forvejen. Det er derfor særlig interessant, når mennesker i en høj alder tager hul på helt nye muligheder. Bag de to TV udsendelser om FUAM står der, som

man kan se bla. Jeannette Cold. SeniorTV er blevet en helt ny del af hendes tilværelse. Jeannette er gammelt FUAM-medlem, så det var helt natur-

ligt at bede hende fortælle lidt om hendes vej til nye muligheder.

Senior TV - en af alderdommens muligheder

Af Jeannette Cold

Hvis nogen havde sagt, at jeg skulle blive TV-tilrettelægger som 75-årig, så ville jeg have troet, de havde spist søm. Jeg kommer et helt andet sted fra.

Jeg er uddannet ergoterapeut, har haft flere job i psykiatrien, og har i mange år undervist på Ergoterapeutskolen Aarhus i teori og skabende udtryksformer. Samtidig startede jeg for 23 år siden SINDs Pårørenderådgivning sammen med en pårørende og er fortsat frivillig medarbejder der. Men det, jeg er blevet meget optaget af i dag, er TV i Senior TV Østjyllands regi. Det er blevet til ca. 30 produktioner, som jeg har været tilrettelægger eller medtilrettelægger af på 4 år. Måske er det den slags, der kan ske, hvis man er åben over for alderdommens mange muligheder

Seniorpårørende som målgruppe

I SINDs Pårørenderådgivning er jeg tovholder for en seniorgruppe, hvor deltagerne er pårørende til en voksen psykisk sårbar datter eller søn. Hvad gør det ved en, når man er pårørende i 10 – 20 – 30 år og ofte er den eneste

nærmeste til den psykisk sårbare. Da senior-pårørende og deres situation var ukendt for omverden, søgte jeg gennem SINDs Pårørenderådgivning midler med henblik på at lave en undersøgelse om deres livsvilkår. Center for Kvalitetsudvikling i Aarhus ved Knud Ramian lavede undersøgelsen, ”Seniorpårørendes hverdag – og deres møde med systemerne.” Der var reception ved udgivelsen og ros til projektet og nye udfordringer i form af rådgivning til bedsteforældre til børn, hvor far eller mor var psykisk sårbar. Dette førte til ”Bedsteforældregrupper”. Men man er stadig seniorpårørende og efter et stykke tid endte rapporten på en hylde, hvilket jeg langt fra var tilfreds med. Så hvad nu?

Senior TV som en mulighed

I foråret 2010 afholdt Sundhed og Omsorg et møde for frivillige foreninger. Her deltog jeg som repræsentant for SINDs Pårørenderådgivning. Da mødet var slut, kom to fra Senior TV og lavede et lille interview med mig om SINDs Pårørenderådgivning. Jeg fik at vide, at det ville blive udsendt på en lokal kanal. Og så glemte jeg alt om Senior TV, indtil tanken slog mig, at

TV måske var en mulighed for at få nogle budskaber ud til omverden.

På Senior TVs hjemmeside så jeg, at man bare kunne møde op en tirsdag formiddag til redaktionsmødet.

Det gjorde jeg medbringende en folder om seniorgruppen. En af mødedeltagerne så folderen og foreslog, at der kunne laves en udsendelse herom, hvortil jeg svarede, at det ville jeg gerne.

Det blev til udsendelsen "De berørte" (feb.2011) om at være seniorpårørende over tid. Jeg troede, at det kun var den udsendelse, jeg ville lave, men jeg blev så optaget af, at kunne få nogle budskaber ud, som jeg syntes fik for lidt plads bl.a. inden for psykiatrien, som var det område jeg havde arbejdet med på den ene eller anden måde.

Det blev til andre udsendelser "Musik åbner døre" dec. 2011, "Kost og Psykiatri" april 2012, "Aflastning af pårørende til demente" feb. 2013 "Erindringslejligheden – Den Gamle By, Aarhus" maj 2013 og "Bedste til et udsat barn" april 2014. De kan alle ses på www.seniortv.dk

De sidste to udsendelser jeg har medvirket til er "Alderdommens muligheder 1 og 2" omhandlende FUAM – Forening til Udvikling af Alderdommens Muligheder" okt. 2014, en forening der startede for 35 år siden. Ved et af FUAM's møder i foråret 2014 mødte jeg en kollega, der fortalte om sit frivillige arbejde med FUAM som platform.. Jeg skyndte mig straks at foreslå, at vi skulle lave en udsendelse med FUAM som platform.

Hvordan foregår produktionen?

Når jeg får en ide, forelægges den på redaktionsmødet med henblik på godkendelse. Derefter kommer researchfasen, udarbejdelse af en synopsis med målsætning og forslag til en optagelsesguide og interviewspørgsmål, som jeg er ansvarlig for. Der laves aftaler med de medvirkende i udsendelsen og med det team – to fotografer og en lyd kvinde – der står for alt det tekniske. En udsendelse må kun vare 28 min., men der er altid optaget meget mere end det. Den ene fotograf og jeg laver redigeringen sammen, som er et større arbejde i sig selv. Selve klippearbejdet med dækbilleder mv. står fotografen for. Det er et meget fint og intenst teamarbejde. Det er som at lægge et puslespil, hvor vi skal få brikkerne til at passe sammen, hvor rammen ofte lægges først, og hvor indholdet mange gange må bytte plads, så billeder, lyd, musik og tekst supplerer hinanden. En programguide udsendes til en lang række mennesker og institutioner. Som medlem af Senior TV betaler vi 25. kr. om året. Senior TV må hvert år søge midler til det tekniske udstyr – nye filmapparater, reparation af gamle mv. Alle udgifter vedr. befordring betaler vi selv. Men alle hobbyer koster jo noget.

Det er frivilligt arbejde

Da alt arbejdet i Senior TV er frivilligt, er tempoet med at lave udsendelser op til en selv. Men da der skal produceres nye udsendelser til de to kanaler, vi udsender på Stofa's TV Aarhus og TDC's YouSee lokalt, ligger der også en vis forpligtigelse til ikke at

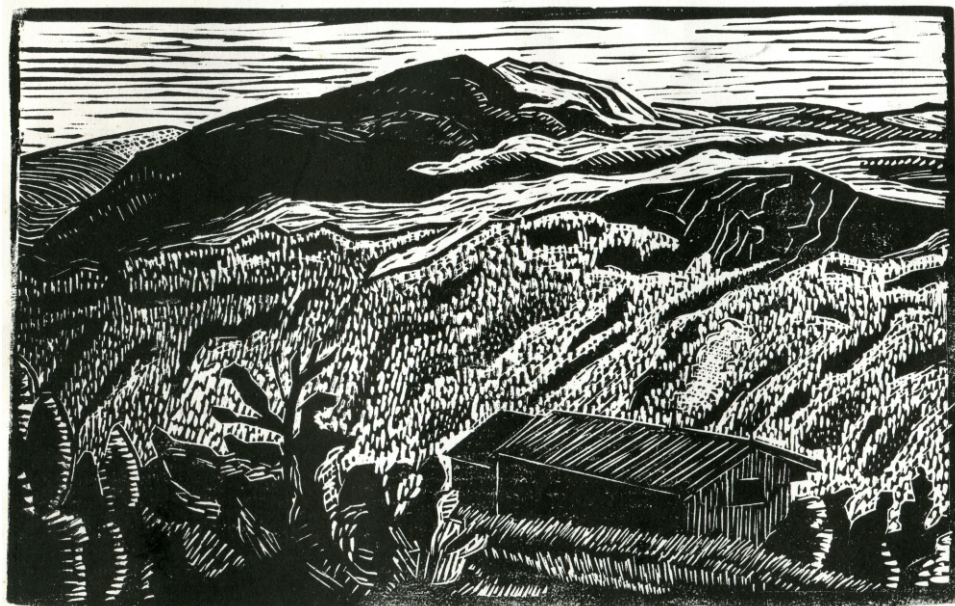
strække arbejdet med en udsendelse i al for lang tid. Men det er ikke altid lige nemt. Familieliv og andre interesser skal også passes. Det vigtige er, at vi hele tiden synes, det er et spændende og socialt udfordrende fællesskab, vi skaber sammen. En udsendelse fører os til mange forskellige mennesker og steder, hvor vi får et lille indblik i deres arbejde og liv i øvrigt. Det er en gave at få lov til det.

Hvad er det, der driver mig til at lave alle de udsendelser?

Det er en undren, en nysgerrighed og en frustration over forhold, som ikke fungerer godt nok. F.eks. I De berørte", den første udsendelse jeg var in-

volveret i, var det vist mest en frustration over manglende støtte til seniorpårørende, der drev værket. Men det kan også være et kontroversielt emne som "Inkontinens" okt. 2012 eller et portræt af en kendt person som "Carsten Vagn-Hansen - Radiodoktoren" eller om "Tigerens rede - et spirituelt fællesskab". Dybest set er det alle emner, som jeg er nysgerrig på at vide mere om.

Senior TV fylder meget i mit privatliv, men ikke mere end der er plads til at udvikle andre interesser ud over familieliv med børn og børnebørn og venner.



Linoleumsnit. E.J.

Hans Ludvig.

Hytte i Tessungdalen, Telemark i Norge

Får du det rigtige ben ud af arbejdslivet?

Af Knud Ramian

Det er vigtigt, hvordan man kommer ud af arbejdslivet. Det danner trods alt grundlaget for mange års liv uden for, og det liv bliver længere og længere.

Vi aner kun dunkelt, hvad de store årgange af gamle voksne kommer til at betyde, og hvordan de gamle voksne vil få det. Danmark er et af de få lande i verden, der har taget konsekvensen af den stigende levealder: Pensionsalderen er simpelthen knyttet til den gennemsnitlige levealder. Stiger levealderen stiger pensionsalderen. Ganske vist er vi ikke helt så gode til det med levealder, som vi har været, men den stiger da stadig.

Mange vil gerne blive i arbejde

De gamle voksne bliver allerede nu længere på arbejdsmarkedet. Tilbageetrækningsalderen er stigende. Vi bliver ikke kun på arbejdsmarkedet af nød. Ældre Sagen har lige i en ny rundspørge vist, at lidt over halvdelen af de 55-70 årige gerne vil blive på arbejdsmarkedet. 23% vil gerne blive så længe som muligt. 13% synes absolut ikke, at det er en god ide. Arbejdsløsheden har også været faldende blandt de ældste arbejdstagere, men der stadig lang vej til forholdene i 2008.

Den farlige arbejdsløshed

Betyder det, at vi er på ret kurs? Måske, men går det galt, kan der være

langt fra 50-70. Er man over 50 år og bliver fyret, kan man gå en svær tid i møde. Gruppen af ledige over 50 år har svært ved at finde job igen og var sidste år den gruppe, der blev ramt hårdest i forhold til at miste retten til dagpenge, viser en opgørelse. Mange af dem, der ikke har sparet op til pensionsalderen hører til gruppen med den ringeste uddannelse, og som bor i de fattigste egne i landet. De vil samtidig høre til i den gruppe, der let bliver ramt af arbejdsløshed allerede i halvtredssårsalderen. Det offentlige er blandt de arbejdsgivere, der virkelig skiller sig af med de gamle. Berlingske kunne fortælle, at flere end hver tredje fyrede medarbejder i staten i 2013 var over 50 år, på trods af at gruppen kun udgør hver femte af medarbejder-skaren. De gamle arbejdstagere bliver diskrimineret på trods af den eksisterende viden om, at det kan være en rigtig god forretning at investere i den ældre arbejdskraft. Arbejdsgiverne er stadig i stort tal mest tilbøjelige til at fravælge de ældre ansøgere. Alt dette står i en klar kontrast til meldingen fra statsminister Helle Thorning-Schmidt (S) i sidste nytårstale om at passe bedre på de ældste på arbejdsmarkedet. Men når de en gang er blevet pensionister, er der ikke grænser for, hvad det offentlige synes, at de har af ressourcer, som bør stilles gratis til rådighed for det offentlige.

Det kan være en vanskelig situation at være i sin bedste alder og alligevel ikke kunne skaffe sig et arbejde. Det slider på selvværdet og måske mere

end tidligere. Når økonomien så yderligere forringes, og der er rigtig mange år til folkepensionen, kan det blive rigtig svært.

Det er sværest for mændene

Arbejdsløsheden slider specielt på de mænd, der livet igennem har oplevet sig som familiens sikre forsørger. Når det selvbillede krakelerer, gør det ondt. Antallet af fuldbyrdede selvmord blandt mænd i aldersgruppen 50-59 år er steget markant i kriseårene 2008-2012. Det viser tal fra Center for Selvmordsforskning. Stigningen har været på 39 procent - fra 83 til 115 årlige selvmord blandt 50-59-årige mænd, mens der i samme periode har været et fald blandt jævnaldrende kvinder - fra 35 til 27 årlige selvmord. Livslinien, der er et tilbud om hjælp til personer med selvmordstanker, har til Ugebrevet A4 udtalt: "Det kan være svært for andre at forstå, men i den situation er mange mænds rationale, at når huset alligevel ryger, og de ikke længere kan holde hånden under familien, så er alle bedst tjent med, at de tager sig af dage, så der kan udbetales en forsikring til de efterladte," forklarer de på livslinjen.

Det er dog svært helt at få hold på problemets omfang. Andelen af ledige 50+årige og tiden, det tager dem at finde et nyt job, svinger fra kommune til kommune. På Læsø og i Skanderborg adskiller de 50+ årige sig ikke fra de andre aldersgrupper, mens de samme aldersgrupper har det rigtig svært i København.

Hvor fører alt dette hen?

Alt dette er jo ikke ny viden, men i den nye beskæftigelsesreform var der ikke tænkt på dette problem. Den problemstilling kom først på bordet i sidste øjeblik, og partierne blev enige om, at en arbejdsløs over 50 skal have et aktivt tilbud efter 3 måneders ledighed. Er man under 50 år lægger reformen op til, at man skal have et aktivt tilbud senest efter et halvt års ledighed. Der skal være et skærpet fokus på direkte jobformidling og virksomhedskontakt til ledige over 50 år. I virkeligheden er vores samfund slet ikke indrettet på, at vi skal arbejde så længe. Selvom vi ikke alle slides fysisk så hårdt som tidligere, så forældes og slides vores kompetencer hurtigere end nogen sinde. En uddannelse i ungdommen holder ikke livet ud, og der skal langt mere radikal kompetenceudvikling til. Piloterne viser måske vejen. De skal simpelthen til eksamen hele livet, så vi alle kan være sikre på, at de kan, hvad de skal kunne. Hvorfor skal det ikke gælde for alle? Den løbende uddannelse skal være en del af vores arbejde, tager vi den ikke, mister vi vores ret til at udøve et fag. Så ville ens uddannelse altid være i top. Når vi så i forvejen ved, at ældre arbejdstagere er mere engagerede i forhold til arbejdspladsen, har lavere sygefravær og bliver længere i deres job, burde mange flere kunne forlade arbejdsmarkedet uden lang forudgående ledighed.

Kilder: Ugebrevet A4, Ældre Sagen,



Linoliumssnit. E.T.

Ham Endvig.

Får, Tessungdalen i Telemark

Frivilligt arbejde forlænger livet

En sammenlignende undersøgelse af 73 andre undersøgelser har forsøgt at finde ud af, hvad man med rimelighed kan sige om effekten af frivilligt arbejde på de frivillige selv.

Det viser sig, at de, der har frivilligt arbejde, er mindre deprimerede, har bedre helbred, færre funktionsnedsættelser og lever længere, men ingen ved, om det også kan holde demsen stangen. Det skal nye forsøg vise.

Kilde:

Anderson N.D., et al 2014.

The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research.

Psychological Bulletin,
14, 1505-1533.

Hvad fik du ikke talt med dine forældre om?

Af Knud Ramian

Der er mange, som arbejder med slægtshistorie, og de kan sommetider ærgre sig over alt det, de ikke fik spurgt de ældste om, mens de var levende.

Samtidig er de samme mennesker tilbageholdende og blufærdige, når det gælder om at få skrevet deres egen historie. De gamle voksne kan sidde med sorg over det, de ikke får fortalt, og det de ikke er blevet spurgt om. En dag vil deres unge generation sidde med deres slægtshistorie, de ubesvarede spørgsmål og sidde med et savn over det, de ikke fik spurgt om. Kan man af det lære, at man skal efterlade sig svar på nogle af de spørgsmål, som man tror de vil stille til den tid? Der kan være andre grunde til at skrive noget ned. "Mens jeg skrev, blev jeg selv klogere på nogle af de ting, der skete og de mennesker, der havde betydning for mig." Der er efterhånden et utal af undersøgelser, der viser at arbejdet med ens erindringer skaber mere mening og sammenhæng i livsoplevelsen og gør mennesker gladere. For deprimerede mennesker kan livshistoriefortælling være bedre end medicin.

Det er ikke alle, der har det godt med at skrive. Man kan i stedet gemme noget for eftertiden, som har betydet noget for en - man kunne kalde det en personlig erindringskasse med små familiehistorier, digte, dokumen-

ter, sange og gode breve. Den samling kan også danne udgangspunkt for en samtale. Gennem samtaler sker der jo noget andet, end når man skriver noget ned. Der er perioder i små børns liv, hvor de kan synes, at bedste-forældrenes beretninger fra gamle dage er noget af det bedste, der findes. Der er perioder, hvor de unge er interesseret. Måske opdager man ikke de perioder, eller måske er ens børn bare anderledes. Men hvad så med de voksne?

Børn og forældre kan tro, at de kender hinanden, men i virkeligheden har de kun delt en beskeden del af deres liv, nemlig de relativt få år, hvor de boede sammen. Måske har man fyldt hullerne ud med forestillinger, der ikke svarer til virkeligheden. Så spørgsmålet er selvfølgelig: Hvor godt kender man i virkeligheden hinanden? Er vi mere blufærdige end rimeligt? Kan vi finde passende anledninger til at få talt om det? På den anden side skal man jo heller ikke fylde sine samtaler med erindringer og gode råd fra de gode eller dårlige gamle dage. Det er måske slet ikke så enkelt at finde sin form.

Hvordan skal man så få samtalen i gang? Jeg har gjort det til vane hvert år til jul at sende vores børn et lille stykke af familie-historien - så kan de da spørge til den. Andre fortæller drypvist efterhånden, som ens familiehistorie udvikler sig. Det ville være dejligt, hvis man nu vidste, hvad de

unge gerne ville høre fortællingen om. På en amerikansk hjemmeside for pårørende til voksne gamle "AgingCare.com" har man på god amerikansk vis taget fat om sagen. De har samlet et sæt spørgsmål, som deres ældreplejeksperter og redaktører allerhelst ville spørge deres egne forældre om. Der er næppe tvivl om, at samtaler omkring disse spørgsmål ville bringe de fleste tættere på hinanden. Vi har oversat listen, haft en lille mailstudiekreds og bearbejdet den lidt. Resultatet kan ses nedenfor, og man kan jo bare klippe den ud og have den flydende på et bord.

Hvad ville du helst have talt med dine gamle forældre om?

Hvordan er dit liv forløbet?

Hvad er det første du kan huske?

Hvordan var dine forældre?

Hvem var dine venner, da du voksede op?

Hvad var din yndlingsting at gøre for sjov (film, strand, etc.)?

Hvordan var din skolegang for dig? Hvad var dine bedste og værste fag?

Hvilke skoleaktiviteter og sportsgrene har du deltaget i?

Kan du huske nogle modeluner fra din ungdom? Populære frisurer? Tøj? Danse?

Hvilken ny teknik har du oplevet og fundet mest nyttig i dit liv og hvad er mest irriterende?

Hvad har været højdepunkterne og vendepunkterne?

Hvilke begivenheder i verden haft den største indflydelse på dig? Gjort størst indtryk?

Hvad var de lykkeligste øjeblikke i dit liv?

Hvad er du mest stolt af?

Hvad har været dine smukkeste oplevelser med kærligheden? Og de sværeste?

Har du været ulykkeligt forelsket?

- Er du blevet virkelig overrasket over dig selv i dit liv? f.eks. gjort noget, du ikke troede dig i stand til? Vist nogle sider af dig selv, som du ikke troede du havde?

Hvordan vil du gerne huskes?

Hvad har livet lært dig?

Hvad er det vigtigste, du er blevet klogere på med alderen?

Hvad er de vigtigste erfaringer, du har lært i livet?

Hvem var den person, der påvirkede dit liv mest?

Hvilke oplevelser i livet har formet dig som person?

Hvordan har vi haft det med hinanden?

På hvilke måder tror du, jeg er ligesom dig? Og forskellig fra dig?

- Hvad har været dine bedste/værste oplevelser med mig?

- Hvad var de sværeste valg og overvejelser i forhold til min opvækst?

- Er der noget, du ville have gjort anderledes?

De glade gubber er kommet til landet

Her er boggaven til den gamle voksne glade mand, der har alt. Forskningen viser jo, at vi som helhed bliver gladere og gladere med alderen, og hvis man ikke har mødt en af de glade, så kan han læses her. Her er en mand, der har besluttet sig for at leve lykkeligt. Det kræver sin mand.

I bogen *Håndbog for glade gubber - 109 gode råd til at nå livets højdepunkt* møder vi den frie senior, der lægger fortiden bag sig - bortset fra de gode minder. "Man skal trække det bedste frem og glemme resten"... "Det fører uvægerligt til, at man bliver en smule selvfed. Men det kan jo ikke være anderledes". Bogen handler om en mand, der vil blive ven med sin skæbne og kun lave om på det, der stadig kan gøres noget ved.

Bogen er fyldt med små letskevne og anekdotefyldte kapitler. Den kan læses på en aften, men man kan også have liggende ved sin seng. Jeg tror, den er god at sove på. Han når hele livet rundt i stort og småt: "Hvis du begynder at beklage dig, bliver der hurtigt tomt omkring dig." "Hav altid en flaske champagne i køleskabet." "Pas på med syge børnebørn." "Hold op med at luge ukrudt". Man skal også holde sig glad, når man er syg, råder han. Han har haft både cancer, hjertesygdom og slidgigt. Det var faktisk canceren, der fik ham til at træffe beslutningen om at ville leve lykkeligt. Det handler om at leve med sin skæbne og ikke mod den - og glæde sig alligevel. Men det kan være hårdt arbejde. Der er sikkert en del, der vil mene,

at forfatteren er lidt for selvfed og at bogen er fyldt med banaliteter og common sense. Han kan ikke heller skjule at han er en utroligt privilegeret ældre herre. Mange vil ikke have glæde af hans opfordringer til at blive boende i et stort hus, altid at have champagne i køleskabet, betale sig fra at få ordnet haven, etc.

Ikke desto mindre smitter bogen med sin gennemførte optimisme: "Men jo ældre vi bliver, desto mere muntre bliver begravelserne. Man møder jævnaldrende og folk, man måske har mistet forbindelsen med, og som man kan begynde at dyrke igen. Ultimativt vil det gå os alle skidt. Sådan er det. Det gælder om at få det bedste ud af det inden da." Hvis man hører til de glade, kan man få mange ideer til at fortsætte kampen. At blive en glad grubbe kræver nemlig en beslutning om at ville det, og der skal sikkert skrappere midler til end denne bog. Vil bogen gøre "de sure mænd" glade? Næppe! Specielt ikke, hvis de har fået den af deres kone. Bogen har haft succes både i Sverige og Norge og får det nok også her. Det er en rigtig senior feel-good bog, og markedet for den slags er stort.

Ahlander, D. S. (2014). *Håndbog for glade gubber*. Copenhagen, Peoples Press. Pris kr. 200

Fra forlaget har vi også modtaget: Frederick Backman (2014), *Britt-Marie var her*. Peoples Press, set til kr.180 - Forlaget skriver: En roman om forelskelse, fodbold og om at få en chance til.

At opleve alderen I+II

Anmeldt af Knud Ramian

“At opleve alderen” er et helt specielt værk. Forfatteren har prøvet at finde ud af, hvad det vil sige at blive gammel.

Da han gik på pension begyndte han at skrive sine oplevelser og tanker ned. Det blev til 12-1500 stykker skrevet på maskine. Det kan være nogle få linjer eller en hel side. Omkring 75 års alderen udvalgte han 350 af dem og samlede dem efter temaer i to hefter på ca. 50 sider hver. Med støtte fra Velux-fonden er de blevet sendt ud i et begrænset oplag til “forventet interesserede”. Som beskrivelse af et enkelt menneskes tanker og oplevelser omkring 10 års aldring er hefterne enestående.

Forfatteren er H.Chr. Rasmussen, som desværre døde i sidste måned i en alder af tooghalvfems. Han hørte til i gruppen af de tidlige psykologer i Danmark. Han har været en banebryder i den socialpædagogiske udvikling og blev kontorchef i den daværende socialstyrelse. I slutningen af sin karriere var H.C. Rasmussen en af drivkræfterne bag oprettelsen af A3A - Akademiet for den tredje alder i 1987. Kernen i A3A er studiegrupperne. Det er i en af disse studiegrupper, at de to hefter er blevet til.

Forfatteren går helt ned i dagligdagens små begivenheder, men han er ikke som Ahlander bare en glad gubbe. “Jeg har en tilbøjelighed til at blive deprimeret for tiden. En mulig årsag

kan være, at det ene er lige så vigtigt som det andet og derfor lige uvigtigt. Hvad er mest værdifuldt, at jeg sidder med disse skriverier, går i kirke, eller mødes med vennerne ved stambordet, så tit som muligt? Hvad skal afgøre det?” Fra bind I til bind II kan man mærke, at der er gået 10 år af et gammelt liv: Det kunne være interessant at lave en liste over, hvad jeg fra nu af skal lade være med at investere følelser i.

Det fascinerende ved stykkerne er, at de kan sætte ord på oplevelser, som man ikke selv har sat ord på. Det er ikke tekster, man sådan læser fra den ene til den anden ende. Det er noget, man har liggende og slår op i. Og som sådan er de en guldgrube.

Dette er en sen anmeldelse. Hefterne udkom for femten år siden i 1997 og 1998. Det er anmelderens opfattelse, at denne enestående samling ikke må gå tabt og fortjener udbredelse. Med tilladelse fra H.Chr. Rasmussen kan jeg nu genudgive disse hefter. Moderne teknologi gør det ukompliceret at skanne dem til PDF-filer, der kan sendes ud til alle, der måtte ønske det. Derfor ser siderne stadig ud, som da de blev skrevet på en gammel skrivemaskine og derefter stencileret. Hefterne kan man indtil videre få gratis adgang til ved henvendelse til bladets redaktør Knud Ramian

Rasmussen, H. Chr. “At opleve alderen” og “Omkring de 75”. , *Atreus monografiserie, Akademiet for den Tredie Alder*, 1997 & FUAM, 2014.

Der indkaldes til ordinær

Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 11. februar 2015 kl. 16.30
i Caféen, Klostergadecentret,
Klostergade 37, Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2014
4. Fastlæggelse af kontingent for 2016
samt godkendelse af budget for 2015
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Tove Holm
Traute Larsen
Søren-Peter Pedersen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
På valg er: Irma Magnussen og
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
På valg er: Jens-Erik Jørgensen
Henning Gøtzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Samtale-caféer i FUAM

Foråret 2015

Forårets tema: Moderne omsorg

14. januar: Gensidig omsorg

Tove Holm, FUAM.

Tilrettelæggelse Tove Holm

Den gensidige omsorg har eksisteret så længe mennesker har levet sammen, men ofte er den ikke ubetinget. Vi høster, som vi sår. Ligesom i så mange andre steder i tilværelsen er vi nødt til selv at vise åbenhed – og måske omsorg for at gøre os fortjent til at modtage. Hvordan ser den gensidige omsorg ud i det moderne Danmark?

11. februar: Den bundløse omsorg?

Morten Aagaard, leder Kirkens Korshær, Århus.

Tilrettelæggelse Knud Ramian

I et samfund, hvor forskellen på rig og fattig er stigende, vil stadig flere synke til bunds i stofmisbrug og hjemløshed. Det bliver i stigende grad de helt unge, der falder ud i et stadig mere uoverskueligt samfund. Borgerne klager over de hjemløse, når de opholder sig i byen. Den stigende indvandring og de åbne grænser i EU ændrer mønstret for hjemløshed. Trafficking finder nye former. Selv rigsrevisionen anklager stat og kommuner for forsømmelighed. Hvad er omsorg under de vilkår? Hvordan tilpasser vi os udviklingen i det moderne samfund? Hvad bidrager den private omsorg med? Hvilke opgaver er uløste?

11. marts: Saxild Strand - når frivilligheden tager over

Henrik Woer, Daglig leder.

Tilrettelæggelse Tove Holm og Helle Snell

I 2013 genåbnede Saxild Strand som et såkaldt brugerstyret sundhedshotel. Det var blevet sparet væk i en sparerunde i 2009. Siden 1906 var Saxild Strand simpelthen indbegrebet af omsorg i Aarhus Kommune. Nu styres det af patientforeninger og drives med mange frivillige og få ansatte, men med et fast tilskud fra Århus Kommune. Hvad er det for en omsorg det nye Saxild Strand kan tilbyde? Hvilke uløste opgaver kan de få øje på?

8. april: Specialiseret omsorg

Mette J. Mortensen eller Möhsen Amini.

Tilrettelæggelse Lisbet Thorendahl

I 'gamle' dage var væresteder en kommunal opgave. Det er næsten fortid. En særlig omsorgstrængende gruppe er de psykisk syge og flygtninge og indvandrere, hvoraf mange er traumatiserede som følge af krigs- og flugtoplevelser. Lige i midten af Aarhus findes et privat drevet multikulturelt værested Muhabet, som bygger på gæstebudstanken. Et tilsvarende værested findes i København. Hvad er det, de kan? Hvad mangler de?

6. maj: OBS! Undtagelsesvist den første onsdag i en måned.

Kan erfaringer fra Aarhus blive til omsorg i Afrika?

Akowa aged-life Foundation i Aarhus og Ghana

Tilrettelæggelse Helle Snell

Collins Woode kom til Danmark som musiker i 1992 og giftede sig med en dansk pige. Her blev han overrasket over, hvor godt de gamle bliver behandlet. I Ghana opfattes ældre mennesker ofte som hekse, når de bliver demente og gør skøre ting. Collins overvandt sin egen skræk for gamle, og det har udviklet sig til Akrowa Aged-Life Foundation med hovedkontor i Aarhus, og man er på vej til at bygge det første plejehjem i Ghana. Danske studerende har praktik i Ghana. Hvordan virker moderne dansk omsorg i Ghana? Hvad siger det os?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Caféen, KlostergadeCenteret

Klostergade 37, Århus C

Alle er velkomne og prisen er kr. 25 incl. kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslynge.

Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder

- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1904-4607



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm43@gmail.com

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130