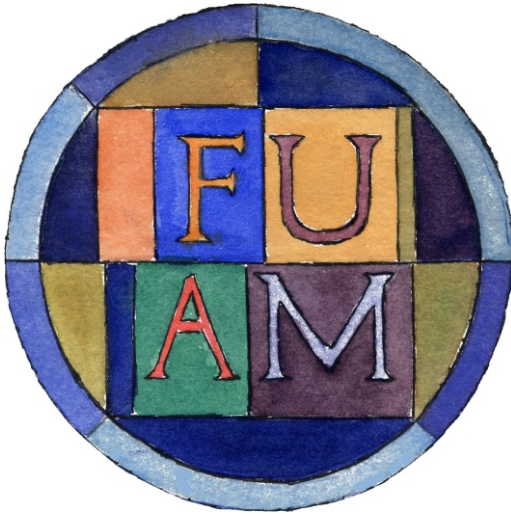




Skriv og skriv om gamles liv

Forfattervejen

Livshistorie er at fortælle til sig selv

Tingene fortæller livshistorier

Familiefred med dine voksne børn

Indkaldelse til Generalforsamling

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2

35. årgang
December 2015

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 FUAM's medlemsbrev 1/2016:
26. april 2016

Læs i dette nummer

Skriv og skriv om gamles liv	3
Om at skrive erindringer skriv, skriv, skriv	4
Forfattervejen	6
At genopleve sit første skoleår – 60 år efter	8
Livshistorie er - at fortælle til sig selv	11
Tingene fortæller livshistorier	16
Dit liv på et A4-ark	22
Familiefred med dine voksne børn	23
Indkaldelse til Generalforsamling i FUAM	26
Møder i FUAM foråret 2016	27

Skriv og skriv om gamles liv

Efterårets møder har været fyldt med erfaringer om at fortælle livshistorier. Fortællecafeer, livshistorier, selvbiografier, memoirer, erindringer, levnedbeskrivelser, livsbiblioteker, fortælleværksteder. Der bliver husket en del under disse overskrifter.

Dette nummer handler også om livshistoriefortællinger. Det er ikke noget nyt. De rige og berømte har altid skrevet. Saxo var jo ansat til at skrive Absalons historie i 1100-tallet. Adelen har altid skrevet historier. Ordenskapitlet har 40.000 levnedbeskrivelser liggende fra folk, der har fået kongelige ordner. Har du et godt navn, kan du tjene penge på dine erindringer. Har du penge, kan du betale en journalist 30.000 kroner for at skrive den.

I dag er vi mange andre end de fine og berømte, der vil fortælle. Vi må altså hjælpe hinanden eller fortælle selv. Dette nummer er helliget efterårets tema: Hvad stiller du op med din livshistorie? Hvordan lykkes det at komme i gang med at skrive sin livshistorie? Kirsten Esper Andersen skriver om at fortælle til sine voksne børn. Måske skal man slet ikke skrive for nogen. Lisbet Thorendahl skriver om at

fortælle til sig selv. Temaet om livshistoriefortælling er så omfattende, at vi fortsætter med livshistorien som tema i foråret, hvor fokus bliver på livshistorien som redskab. Se programmet inde i bladet.

Vi har ikke helt sluppet omsorgstemaet. Sat på spidsen: har vi ret til at leve og modtage omsorg, hvis vi ikke overholder de officielle sundhedsråd om rygning, kost, motion, søvn, tandbørstning og alkohol osv.? Lotte Evron skriver på baggrund af sin Ph.d om, hvordan tilbuddet om egensomsorg kan føre til, at vi selv får ansvaret for vores sygdomme. Egenomsorgen kan blive et magtmiddel, der fylder os med dårlig samvittighed. Eller gør vi oprør?

Men som sagt, der er mange variationer af livshistoriefortællingerne. Først i bladet kommer der historier fra mennesker, der slet ikke kan lade være med at fortælle: Det er blevet til spændende livshistorier om to meget forskellige kvinders veje til forfatterskaber, der først sent udfolder sig. Henning Kirk skriver om, hvordan man skriver en hel bog om sit liv som 7-årig. Der er mange gode råd at hente også i artiklen om, hvordan man laver sin livshistorie på en eftermiddag.

Om at skrive erindringer: skriv, skriv, skriv...

Af Jonna Bøgelund Larsen

Erindringerne begyndte jeg på, da min søn lagde an til fast kæreste, og jeg kunne forudse børnebørn. At fortælle dem hvordan farmor og hen ad vejen deres far havde brugt livet, syntes jeg måtte være spændende. Den ældste er i dag 10 år. Jeg ville gerne, at mine forældre eller bedsteforældre havde skrevet noget om deres liv. Hvordan levede de med deres far og mor? Hvordan og med hvem legede de? Hvordan var deres skolegang, deres første kæreste, mand, børn, arbejde og alderdom? Hvor anderledes var deres hele liv? Hvad glædede de sig over, og hvad græd de over? Hvad ønskede de, og hvilke ønsker gik i opfyldelse? Det var sådanne spørgsmål, jeg ville komme i forkøbet ved at skrive om mit liv.

Jeg har altid været fascineret af ord, man skal nok have en rem af huden, for at skrive år ud og ind. Jeg har skrevet historier om lidt af hvert, noveller kan det nok bedst betegnes som, digte og mange festsange (det er nok noget helt andet, men sjovt). Meget ligger i skuffen..

Jeg har deltaget i forfatterkurser, hvor jeg lærte en del. Købte et skrivekursus engang og har læst en del om det: at skrive. I nogle år deltog jeg lokalt sammen med andre, som også kunne lide at skrive. Jeg lærte mig og-

så at skrive med 10 fingre, ved hjælp af et papir med fingersætning over tasterne. Det var en stor hjælp. Vi skrev digte, og engang tog vi ud og læste op af vores "værker". Det var helt fantastisk at vide, at tilhørerne havde betalt penge for at komme ind og høre os. Men det var svært for mig. Jeg manglede viden om det danske sprog, gik i sin tid ud af folkeskolen fra 7. klasse. Jeg købte ordbøger, men de bliver ikke brugt længere.

Det er også blevet til en børnebog: "Klitnissernes vinter i Brøndby Strand". Den blev oprindeligt skrevet for 20 år siden. Kuverten gik fra det ene forlag til det næste. Mange pæne ord fik den med, men ingen turde binde an med en så lang børnebog – godt 100 sider, og historier om nisser var der mange af. Den lå så på computeren i mange år, indtil jeg en dag tog den frem og syntes, at den egentlig var rigtig sød. Den blev pudset op, og jeg bestemte, at så ville jeg betale for en udgivelse hos forlaget Kahrius. Forlaget skrev, at fordi jeg var så gammel, kunne jeg søge økonomisk hjælp hos Velux. Jeg fik 10.000 kr. i støtte, og det var næsten hvad bogen kostede at producere. Det er nok værd at vide, om man ikke er så rig. Bogen er lige udkommet, og "Klitnissernes vinter i Brøndby Strand" var med på bogmessen.

Efter jeg gik på efterløn og altså ikke skulle på arbejde hver dag, blev der mere tid til at skrive – og læse. Lysten blev altså fodret, så glæden ved at skrive blev mere synlig. Og glæden er en stor motivation.

Femten Mayland kalendere har jeg gemt, så det er i hvert fald femten år siden, jeg begyndte at skrive mine erindringer. Jeg har kalenderen liggende åben på dags dato og noterer hver dag, har jeg bestemt, mindst en glæde og eventuelt andet. Disse bøger holder mig opdateret om ondt og godt.

Vil man begynde at skrive om sit eget liv, skal der indhentes oplysninger hurtigt, inden det er for sent. Stil spørgsmål til de gamle i familien – før de dør. Saml alle gamle fotos, som jo hvert og et fortæller en historie. Og skriv ned – bare skriv, det med orden kommer senere.

Har man en computer, er det hele meget nemmere. Lav en mappe med navnet: mit liv og dertil en del undermapper, som deles op i afsnit af dit liv. Mine opdelinger består af flere mapper med navne som: barndom, ungdom, 1. ægteskab, 2. ægteskab med barn. Osv. Jeg var gift fire gange og boede alene ind imellem. Disse overgange fik hver et navn og til sidst en mappe med navnet efterløn, pension og sidst 75 år. På den måde havde jeg lidt styr på mit livs episoder, og det var lettere at huske, hvornår dette og hint var sket.

Ha' masser af papir og nogle blyanter og start med fotografierne et efter et. Del dem op i de episoder i dit liv, hvor de hører hjemme. F.eks. billeder andre har taget fra ens skoletid. De

hører så hjemme i barndommen. Det kan blive en sport at beskrive bare et fotografi. Hvem er på billedet? Hvor er billedet taget, og kan det dateres, er det en hjælp.

Jeg købte nogle A4 store linjerede bøger og inddelte siderne med gule post-it, som stak ud af bogens sider. Så kunne jeg altid finde frem til den rette side, når jeg kom i tanke om f.eks., hvordan min skole så ud. Så ja, det hørte jo hjemme i barndommen og så videre.

Om min barndom troede jeg ikke, at jeg kunne huske så meget. Men det at skrive om min skole blev en øjenåbner. Jeg skrev at min skole var en stor rødstensbygning, og da jeg så denne bygning i min hukommelse, fik jeg billeder i hovedet af, at der var 1. sal på, og jeg kunne pludselig huske, at der også var porte ind til skolegården. Jeg skrev og tænkte på disse porte og kunne nu åbne dem ind til skolegården. Det var som at opleve dette igen, og i min tanke kunne jeg gå rundt på skolen ved at beskrive den, og flere minder dukkede op. Jeg huskede nu lærerne, hvad vi lærte, og hvad vi foretog os i frikvartererne osv. osv. Det ene syn tog det andet, bare ved at se det beskrevet. Det blev altså spændende at genopleve en tid, jeg mente var glemt, så ja, det blev en sport at huske.

Mine femten kalendere hjælper på hukommelsen, og ellers går jeg ind i min kladdebog og skriver, når jeg kommer i tanker om noget. Det kan være en melodi, der får en til at huske, da man som ung dansede med ham den vidunderlige, og der var sat gang i mindelserne om ens ungdom.

Jeg bliver ved, fordi jeg synes, det er morsomt, og jeg har også fået børnebørn, som måske en dag vil synes, det ville være spændende at vide noget om farmors liv. Det var trods alt meget anderledes end børns liv er i dag. De vil nok undres over, hvordan man klarede sig uden computere, og hvad man ellers har til sin rådighed.

Lige nu er jeg ved at gøre en ny roman færdig. Den er fortalt, men skal redigeres ad flere omgange. Og så mangler jeg kun år 2015-16 for at have 80 års erindringer. Tiden skal dog gå først. Jeg bliver 80 år i 2016 og vil nok udgive til eget formål igennem Kahrius.

Forfattervejen

Af Birgitte Jørkov, forfatter

Man fødes som forfatter. Hvad enten man vil eller ej. Lige som man fødes med andre anlæg, opstoppernæse og fregner f.eks., men når det drejer sig om forfatteri, er det ikke sikkert man er klar over hvordan det er fat, før man er godt og vel voksen. Sikkert er det, at er man født sådan, så sætter det sig igennem på et tidspunkt. Jeg tror ikke man bare kan beslutte sig en dag når man får tid.

Man bliver ikke forfatter af at gå på forfatterskole eller tage på skrivekursus. De forskellige forfatteruddannelser gør en til en teknisk bedre forfatter. Er man født som forfatter, må man leve med det, hvad enten man ser det som en gave eller som en ond skæbne.

De fleste forfattere får selv en mistanke på et ret tidligt tidspunkt. De fortæller altid historier, i hemmelighed til sig selv eller til hvem som helst der gider lytte, men for mange er det grænseoverskridende at sige højt 'jeg er forfatter!' Derimod lyder det som eng-

lesang første gang man hører fremmede omtale en selv som forfatter. På det tidspunkt har man sandsynligvis allerede skrevet og offentliggjort mindst et par bøger.

Jeg var 50 år gammel før jeg debuterede som skønlitterær forfatter. På det tidspunkt havde jeg fortalt og skrevet i mindst 48 år. Mine skabe og skuffer var fyldt med hele, halve og kvarte tilløb til romaner og noveller. Et par digte gemmer sig sikkert endnu på bunden af en skuffe et sted. Alt skrevet i dybeste hemmelighed, men af stor nødvendighed. For er man forfatter, er det lige så vigtigt at skrive som at trække vejret.

Lige siden jeg var først i tyverne har jeg skrevet og fået trykt forskellige tekster. Avisartikler, faglige artikler, en kogebog og så galt en enkel novelle. Novellen var en uoverlagt handling, men den blev bragt i Politiken en søndag. Derefter var det svært at benægte at jeg skrev, men jeg lod som om det bare var en enlig svale, sådan nærmest et uheld, og skrev videre i hemmelighed.

En dag havde jeg en hel roman som jeg ikke havde en eneste ledig plads til i skuffen. Jeg var ret tilfreds med romanen, og så tog fanden ved mig. Jeg gik på biblioteket – det var den gang før internettet – og slog op i fagbogen under 'forlag'. Jeg fandt et lille forlag jeg aldrig havde hørt om, og så sendte jeg mit manuskript til dem. Kort tid efter blev jeg ringet op af forlaget. De ville gerne tale med mig. Der var lige et par småting de ville vende med mig, inden de antog manus til udgivelse.

Jeg var lykkelig, helt ovenud lykkelig. Nogle fremmede mennesker havde læst min historie, og de kunne lide den. Det var det vigtigste. Da romanen udkom, inviterede jeg mine nærmeste venner til en lille fejring. Nu måtte de godt kende min hemmelighed, men jeg havde ikke fantasi til at forestille mig, at mange andre ville opdage at jeg gik med en forfatter i maven.

Der tog jeg fejl, heldigvis. Året efter modtog jeg Det danske Kriminalakademis debutantdiplom for romanen. Det er et pænt stort arbejde at skrive en roman. Først sidder man i mange, mange timer, dage, uger, år og arbejder koncentreret. Når historien er der, dvs. når man ved at det, man vil fortælle, er fortalt, skal man endnu sidde i mange, mange timer, dage og uger og redigere og rette sproglige fejl, stave- og kommafejl. En roman skriver ikke sig selv i et øjeblik inspiration. Men jeg var blevet så opmuntret af anerkendelsen af den første roman at jeg staks gik i gang med at skrive den næste. Og sådan er jeg fortsat.

Det er ikke blevet nemmere at være forfatter i dag. Tværtimod. Der er mange forhold der har gjort det svært at udkomme og få den nødvendige opmærksomhed, sådan at udgifterne ved udgivelsen kan blive dækket.

Men i dag – efter syv-otte romaner – tør jeg godt selv kalde mig forfatter.

40.000 levnedbeskrivelser på Amalienborg

I Ordenskapitlets arkiver i Det gule Palæ på Amalienborg ligger der cirka 40.000 levnedbeskrivelser med livshistorier fra danskere, der har modtaget en kongelig orden, belønnings- eller fortjenestemedalje siden 1884. Kong Frederik den Sjette, regerede fra 1808 til sin død i 1839. Embedet som kongelig ordenshistoriograf blev oprettet efter inspiration fra den franske æreslegion.

Dengang var det ordenshistoriografens arbejde "at gøre passende ud-

drag af ridderens levnedforløb," som det hed i embedsbeskrivelsen, men efter nogle år blev det til, at ordenshistoriografen i stedet skulle bede ordensmodtageren om selv at skrive en levnedbeskrivelse. Der kommer nu omkring 400 livshistorier fra danskere om året. Man kan få adgang til de personlige beretninger fra en svunden tid, og det er der mange, der gerne vil.

Kilde: Kristeligt dagblad

At genopleve sit første skoleår – 60 år efter

Om arbejdet med min erindringsbog “7 sind” og jagten på den 7-årige fortæller

Af Henning Kirk

For en gerontolog med interesse for aldring, hjerne og sundhed kommer man ikke uden om også at interessere sig for erindring og livshistorie. I starten af 2015 udgav jeg på Forlaget mellemgaard erindringsbogen “7 sind” om forløbet af mit første skoleår.

Ideen til erindringsbogen opstod, da jeg for en halv snes år siden udskrev min afdøde fars kalendernotater fra udvalgte år i perioden 1940-75, bl.a. 1954, hvor jeg startede i skolen. I forvejen havde jeg en del præcise erindringer fra mit første skoleår, og med hjælp fra hans kalendernotater fik jeg nu en række faktuelle informationer om tid, sted og personer koblet til erindringerne.

Centralt i fortællingen blev historien om en ugekalender for 1955, som jeg fik i forbindelse med juleindkøb med min mor 1954. En fornem gammel papirvarehandel på Strøget i København udleverede kalenderen til kunder på juleindkøb. Min mor gav mig kalenderen, som jeg hængte op ved sengelampen. Hvert blad viste en uge, og forneden var søndagen angivet med datoen skrevet med rødt. Når jeg hurtigt bladede hele ugekalenderen igennem, dannede de røde datoer en tegnefilm, og når jeg kiggede nøjere på de forskellige måneders søndage, fik jeg forskellige udgaver af 7-tabeller serveret. Jeg blev meget fa-

scineret af disse talmønstre, og efter få dage kunne jeg huske fordelingen af søndagene i de enkelte måneder. Uden at tænke nærmere over det blev jeg i løbet af nogle uger i stand til at fastslå ugedagen, når man spurgte mig om en bestemt dato i året. For jeg kunne placere datoen i forhold til søndagene med deres rækkefølge af datoer i pågældende måned. De voksne forstod ikke helt mit trick, og der var faktisk nogle, der troede at jeg “kunne kalenderen udenad”.

Da jeg begyndte at skrive om disse hændelser, og om de voksnes ambitioner på mine vegne, dukkede flere erindringsbilleder frem. Den 7-åriges forhold til mor og far og til den øvrige familie, og skoleeleven i første klasse, med kammerater og lærere.

Jeg besluttede tidligt i skriveprocessen, at det skulle være drengen, der fortalte – i nutid. Det faldt mig naturligt, for mange af de autentiske oplevelser var meget følelsesbetonede og sanselige, f.eks. knyttet til billeder med dufte. Sansningerne blev tydeligere, mens jeg skrev. Jeg blev simpelt hen ført tilbage til tiden midt i 1950'erne og genoplevede hændelserne. Arbejdet blev suppleret med lidt research, bl.a. en samtale med den pensionerede, men dengang nyuddannede lærer i bibelhistorie. For den 7-åriges fascination af 7-tallet fra kalenderen blev stimuleret af, at der i bibelhistorien dukkede samme

magiske tal op, både dér og i flere andre sammenhænge i talemåder og traditioner.

Det har været spændende at modtage tilbagemeldinger fra læsere af bogen. Erindringsbillederne vækker minder hos læserne, f.eks. om de relativt beskedne materielle kår, som prægede dagligdagen for de fleste familier før opsvinget i slutningen af 1950'erne. Det har været inspirerende at dele erindringerne med andre og at opleve, hvordan hukommelsen stimuleres ved mødet med andres bidrag til den fælles historie om dengang, tingene var meget anderledes end i dag. F.eks. da hverken tv, computer eller andre tekniske opfindelser kunne forstyrre de familieaftener, hvor jeg oplevede nærvær og tætte relationer.

Det har dog også overrasket mig at møde gamle kammerater med meget sparsomme erindringer fra tiden, hvor mine egne erindringer var ganske omfattende og præcise. Til gengæld kan sparsomme erindringer udvides og blive mere detaljerede gennem samtale og nedskrivning.

Livshistorie bygger på kæder af mere eller mindre sammenhængende hændelser og oplevelser. Mine oplevelser som 7-årig kunne sikkert kædes videre sammen med andre faser i li-

vet. Men man kommer ikke uden om, at skolestarten er en livsfase, der for alvor ændrer ens verden. For en 7-årig dreng er det ikke kun det at være i en institution borte fra familien, det er også en fase med frigørelse fra moderbinding. Og skolelivet bliver også en vigtig åbning til en verden med børn og familier med andre livsbetingelser og andre normer.

Som en, der startede skolen for over 60 år siden, kan man vel godt betragte sig selv som en, der er kommet i erindringsalderen. Det har været berigende at arbejde konkret med dette erindringsstof, og det var en stor hjælp til igangsætningen at kunne bruge min fars kalendernotater som ramme for fortællingerne.

Det mest fascinerende har været de efterfølgende samtaler med læsere og udvekslingen af erindringer. Jeg har oplevet, at erindringsarbejde er smitsomt. Og det styrker hjernen at arbejde med sin hukommelse.

Henning Kirk er speciallæge i samfundsmedicin, dr.med og tidligere leder af Gerontologisk Institut. Han har skrevet en række bøger om aldring, hjerne og sundhed, sidst "En kort guide til et langt liv" (2014). Hans erindringsbog "7 sind" udkom på Forlaget mellemgaard i jan. 2015.

Se alle FUAMs Nyhedsbreve på hjemmesiden
fuam.dk



Adventskaktus med rimfrost på vinduet

Livshistorie er - at fortælle til sig selv

Af Lisbet Thorendahl

En livshistorie er ikke bare en historie om det levede liv. En livshistorie er noget vi skaber ved at vælge bestemte begivenheder til og fra.

Hvad mener jeg med at livshistorie er at fortælle til sig selv? Der går vist ikke en dag for mig, uden der kommer stumper af min livshistorie op i min bevidsthed. Oftest som en association på noget jeg lige oplever. Det kan være erindringer, der drejer sig om sjove og gode hændelser eller ubehagelige, som jeg måske hurtigt får skubbet tilbage i mørket. Men det kan også ske, jeg stopper op og erindrer mig hele historien ud fra stumpen.

Det kan ske, når jeg kører bil. Så fortæller jeg hele historien højt til mig selv - eller synger den på en eller anden jazzet melodi, som jeg finder på i farten.

Søren Kierkegaard, vores store filosof, har skrevet: 'Et mål i livet er at acceptere/forstå sig selv for på den platform at blive en slags helt menneske'. Og jeg tilføjer: et gennemskueligt menneske, hos hvem der er overensstemmelse mellem tanke, tale og handling.

Der er folk, der er plaget af spontane erindringer - torturerende erindringer. Nogle har lukket helt af for dem og siger for eksempel: jeg husker intet fra min barndom. Nej, for erindringskassen er blevet smækket i hver gang, den har åbnet sig og et lille stikord er

sluppet ud. Og det er i sådanne tilfælde, at der skal terapi til for at få spøgelserne ud af skabet. En af mine gode venner fra Vendsyssel kom i den situation, og under en indlæggelse blev hun ansporet til at skrive om sin barndom. Det blev en smuk beretning om landsbyen, forældrene og hende selv som en elsket lille pige. De erindringer, der kom op under skriveprocessen, var lyse og glade og har været medvirkende årsag til hendes vej ud af en dyb depression.

Denne beretning handler om såkaldt raske mennesker og deres livshistorie.

De fleste af os har i vores erindringsmasse både gode og mindre gode erindringer. De mindre gode kan hos os raske mennesker dreje sig om vores egne synder eller i endnu højere grad - vores undladelsessynder.

Jeg har i mit liv meget lidt ubehageligt erindringsstof, hvor andre har gjort ondt mod mig, men jeg har en hel del, hvor jeg skulle have handlet anderledes. Det er for størstedelen i forhold til mine børn, mine forældre og min mand - altså til mine nærmeste.

Hvorfor og hvornår begyndte jeg at interessere mig for min livshistorie? Jeg tror, det var omkring 40-års alderen, hvor jeg stod med fødderne dybt i 'vårvejens plørevejr og slud' - altså den periode, man har kaldt midtvejskrisen. Her begyndte jeg for alvor

at spekulere på, hvordan det hele hang sammen, og hvad jeg selv var for en én. Jeg kikkede på fotos for at finde ud af, om jeg billedmæssigt kunne finde belæg for, at mine forældre havde elsket mig. Barndomsbilleder, fotos fortæller en historie, men er den sand? Det er via fotos - smilende og glade - at man kan få sin livshistorie væsentligt forbedret, hvis det er det, man er ude efter.

Der er forskel på at huske og at erindre! Som nævnt kan fotos hjælpe gevaldigt på hukommelsen, men de kan så sandelig også sætte gang i erindringsprocessen.

Erindringer går langt dybere end ren hukommelse, hvor man husker passwords, telefonnumre, adresser og aftaler - etcetera. Erindringdybet er noget helt andet. Her kan man vandre, opholde sig og via associationer blive ført til andre erindringer. Nogle erindringer kommer man let til, andre er svære at få fat på.

Hvad er det så man husker, og hvad husker man knap så godt? Jeg husker min barndom og ungdom i detaljer - men ikke så klart de første år af mit gifte liv med små børn. Det tror jeg drejer sig om, at jeg i den grad har været på arbejde - ikke rent praktisk, men psykisk og identitetsmæssigt.

I min ungdom blev man tidligt gift. Det var et voldsomt personligheds-skift fra at være en ung pige på vej mod et uddannelsesmål og så, i løbet af et års tid, er hele perspektivet ændret. Man er ikke længere én person, man er halvdelen af et par, man har skiftet navn, blevet mor, har fået rollen som hjemmegående husmor - og andet perspektiv var der ikke umiddel-

bart i sigte. Så på trods af at jeg var glad for mand, børn og hus, så var det et sidespor, jeg var kommet ind på, i forhold til den vej jeg havde forestillet mig. Jeg tror, det vil være vanskeligere at hente erindringer op fra den periode end fra andre perioder i mit liv.

Engang prøvede jeg at beskrive køkkenet i mit barndomshjem. Jeg så det hele for mig, og mit blik faldt på et sort rektangulært hul i væggen ind ved siden af komfuret. Jeg nåede at undre mig over, hvad det var, før det gik op for mig, at det var skorstenshullet ved siden af komfuret. Det hul var blevet muret til, da vi fik gas, og da var jeg en lille pige, 4-5 år gammel. At få en sådan visuel erindring hentet op fra min 4-5 års alder syntes jeg, var en interessant oplevelse.

De fleste associative erindringer dukker op og forsvinder igen ligeså hurtigt. Men ind imellem dvæler man ved en association - og overvejer med det tankesæt, den alder og erfaring, man aktuelt har - og det er her, man kan bygge til eller trække fra, som det passer én. Noget skubbes tilbage til glemselen og andet finpudses.

Det er her, vi kommer ind på begreberne 'sandhed contra usandheden' i livshistorien. Min oplevelse af barndommen er god - og det præger mine historier om barndommen. Jeg syntes, det var supergodt at vokse op på landet, og det præger mine historier om landsbyen - og modsat. Jeg læste en periode på en lægesekretærskole i København. Det var slet ikke mig og på alle måder rædselsfuldt, og det præger hele min erindring om undervisning, lærere og medstuderende.

At fortælle til sig selv og beskæftige sig med sin livshistorie er 'at lære ens veje at kende' - 'at se ens blindgyder' - 'at se mønstre for valg og sporskift'. Jeg tror ofte, det er tanker i den retning, der går forud for lyst og interesse for at arbejde med sin historie.

I én af de små bøger om livshistorie fra Tænkepauseserien faldt jeg over en halv sætning, som lyder: '*Mit liv har altid handlet om...*'? Her stoppede jeg op, og spurgte mig selv: 'Hvad har mit liv altid handlet om?', og jeg kom frem til, at mit liv lige fra barn af altid har handlet om at nærme mig mennesker, der på én eller anden måde tiltrak mig, fordi jeg havde en forventning om, at de måtte kunne tilføre mig noget særligt. At det har været sådan, har for mig været ubevidst indtil nu - det har i hvert fald aldrig før været 'i-tale-sat'.

Og nu, hvor jeg er blevet bevidst om det, kan jeg se, at mindst en halv snes personer af dem, jeg her tænker på, har givet mig noget uvurderligt - eksempelvis et skub i den rigtige retning eller indblik i en anden verden end min eller de har givet mig mulighed for at være til stede, hvor der samtalede på en anden måde end den, jeg er opdraget og uddannet til.

Hvordan får man samling på sin livshistorie? Der er selvfølgelig mange måder, og her får I min. Først og fremmest vil jeg fortæller jer, at jeg er en person, der elsker at ordne og organisere, og det at beskæftige sig med sin livshistorie er at ordne og organisere. I perioden fra jeg var 14 til jeg var 20 år gammel skrev jeg dagbog, så den tid har jeg i detaljer beskrevet. I mange år herefter skrev jeg sporadisk om

det ene og om det andet. Noter herfra er ligesom mine dagbogssider kommet med i min store erindringsopsamling, som jeg nu skal fortælle om.

Min store erindringsopsamling fik jeg etableret, da jeg for 25 år siden fik min første computer og blev meget interesseret i, hvad en sådan en maskine kunne bruges til - og her lavede jeg mit såkaldte 'livsårstalsbibliotek'. Biblioteket er opbygget sådan, at der for hvert år i mit liv er en fil - og de filer fik årstalsnavnene fra 1940 og fremefter. Grundlaget for etablering af biblioteket var, at jeg på mit skrivebord på min arbejdsplads (må jeg indrømme) havde en lille bog liggende, hvori jeg på de enkelte tomme sider havde skrevet de nævnte årstal. Og når jeg så kom til at tænke på et eller andet fra min fortid, skrev jeg et stikord ind i bogen under det årstal, som jeg mente, det hørte til. Derved blev den lille bogs sider efterhånden fyldt op med stikord til hændelser fra de enkelte år. I min fritid derhjemme hentede jeg fra mit erindringsdyb historier op, som stikordene i den lille bog var adgangskoder til, og derved fik jeg stykket beretninger sammen fra næsten hvert år af mit liv. Så jeg har rigtig meget stof på skrift - og dermed rigeligt stof til en egentlig livshistorie. Og hvis jeg vælger at gå i gang med det projekt, skal jeg tage stilling til, hvordan det kan gøres.

Der er forskellige metoder. Man kan skrive sin livshistorie som et kronologisk forløb. Det er sådan set det, jeg har gjort, men jo alt for langt og alt for detaljeret. Man kan også vælge at fokusere på vigtige oplevelser og her til knytte overvejelser og følelser. Man

kan fokusere på sine valg eller sine sporskift i livet. Eller man kunne stille sig spørgsmålet: Hvad har mit liv altid drejet sig om? Man kan også skrive sin livshistorie som en række historier uden nogen indbyrdes rækkefølge - og man kan endelig, hvis man har råd til det, fortælle sin livshistorie til én, der så får lavet en historie ud af det.

Jeg har på nuværende tidspunkt ikke intentioner om at omsætte mine nedskrevne erindringer til en bogform - dels vil det være et kæmpe arbejde, og dels har jeg fået mit behov for at ordne og organisere opfyldt, og ligeledes, som det vel var mit formål, at komme til at se mit livsforløb klarere.

Så hvis I går i gang med at skrive jeres livshistorie - så nyd processen, for der er ingen garanti for, at jeres nærmeste på udgivelsestidspunktet er parate til at være opmærksomme og interesserede læsere. På den anden

side kan man næsten med sikkerhed regne med, at nogle af ens nærmeste på et senere tidspunkt, når de kommer til skelsår og alder, vil læse jeres livshistorie med stor interesse.

Der er mange i vores generation, der interesserer sig for livshistorie, og de beklager stort set alle, at de mangler og savner oplysninger om deres forældre og bedsteforældre - 'fordi, de ikke fik spurgt i tide'.

Jeg vil runde denne historie af med at sige: Der er mange grunde til at interessere sig for sit livs historie. At få styr på den - at se, hvor man har fulgt sin vej, og hvor vejen bliver ens egen. En form for terapi er det - og nysgerighed er nøglen!

Jeg har det sådan med min livshistorie, at jeg vedkender mig det hele, jeg tager ansvar for det hele, og jeg elsker det hele.

Alder er vejen til et langt liv - Visdom fra ældre

Det er titlen på en sjov bog. Mangler du lige en sidste gave til de gamle venner, så er bogen her.

Den udkom ganske vist allerede i 2004, men visdom fra gamle går ikke sådan af mode. Den er genudgivet i 2015 ved juletid. Forfatterne hedder Katryn og Ross Petras. De er et søskendepar, der udgiver morsomme bøger. Det er en samling af ofte meget morsomme citater om alder fra mennesker, der er over tres. Et lille udpluk:

"Du er aldrig for gammel til at blive yngre" - Skuespillerinden Mae West

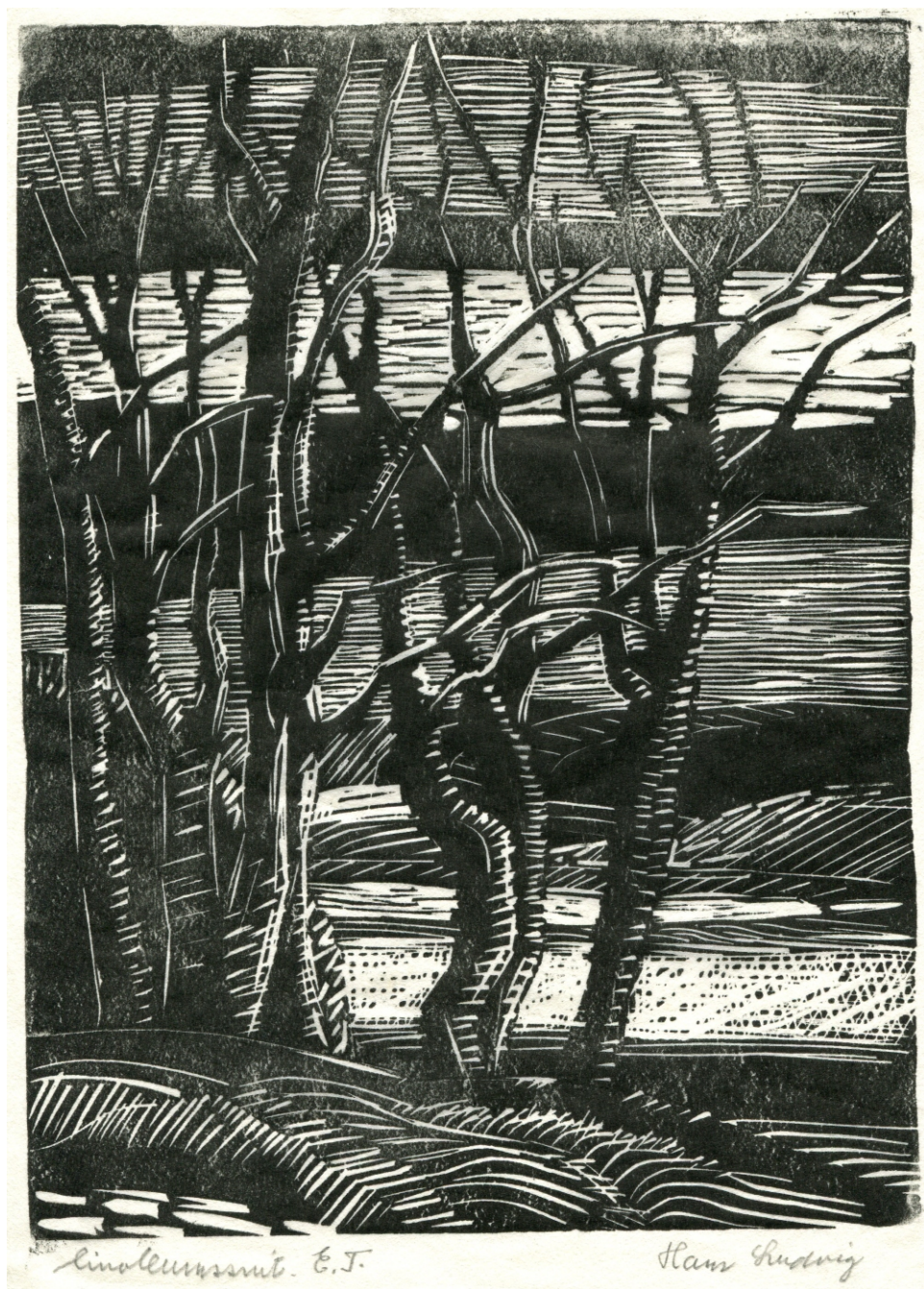
"Alder ... betyder ikke noget, medmindre man er en ost." - Skuespillerinden Billie Burke

"Sikke et vidunderligt liv, jeg har haft! Jeg ville bare ønske, at jeg havde indset det noget før." - Forfatteren Collette»

"Alderdommen er som alt andet. For at gøre den til en succes må man begynde ung." - Skuespilleren Fred Astaire

Der er et citat på hver af bogens 377 citatsider. Bogen er udgivet på forlaget Borgen som paperback og koster omkring 100 kr.

Se også citater på side 25!



Linoleumsnit. E.J.

Hans Ludwig

Høje træer ved Årlev bakker med udsigt til Brabrand sø

Tingene fortæller livshistorier

Af Kirsten Esper Andersen

Det er ikke så længe siden jeg gav mine børn en stak fortællinger med fotos - 60 A4 sider blev det til. Det er ikke altid nemt at få hul på skriveriet, så derfor har jeg lyst til at fortælle, hvordan jeg fik "hul" denne gang.

Det blev pludselig ret håndgribeligt for mig, da min yngste spurgte, om jeg ikke engang ville fortælle om de mange gamle ting, som jeg har og som hun kender helt fra sin barndom, men som hun ikke helt sikkert kunne huske, f. eks. om stolen eller lysestagen var fra hendes fars familie eller fra min familie, eller om det var en gave eller et "loppefund".

"En gang, når du har tid, Mor, så fortæl - skriv ned, det må ikke blive for sent".

I disse tider er det blevet "in", at sende TV udsendelser omkring loppefund og antikviteter. Genstanden er måske interessant, men det er fortællingen om den, historien bag den - ofte også.

Og nu har jeg tid

Min mand, Aage, fotograferede de ting, jeg mente havde en historie eller som der var navn og data på og evt. anvendelse for. Og så kom fortællingerne nærmest væltende af sig selv, idet jeg f. eks. begyndte at beskrive nedennævnte gule kiste, som i dag står hos min datter og svigersøn. Min ældste datter bor i udlandet, men mon ikke hun vil hygge sig med sådan

et sæt fortællinger og fotos? Hun får et eksemplar, næste gang hun er hjemme.

Genstanden eller fotoet hjalp mig i gang.

Hver gang jeg begyndte at fortælle om en ting, en genstand, dukkede meget op i erindringen. Det var en glæde for mig, men fortællingen giver også et tilbageblik i ikke bare min private historie, men fortæller meget andet også. Det blev en samling brogede fortællinger ca. 25 i alt og dertil 35 fotos. Hos boghandleren fik de plast-spiral i ryggen og gennemsigtige plast-sider for og bag til 25 kr. pr. stk.

Nedenfor er et eksempel på en af mine fortællinger, den længste fortælling, men den viser netop de mange forskellige ting, jeg husker. Nogle er mindre vigtige end andre, men de må gerne fortælle både om mine forældre, mig og tiden, vi levede i.

Gul kiste fra 1849 med initialerne NNS og et svagt ridset D.

Den fik jeg af gamle Anna Steffensen, den gang da hun skulle på plejehjem.

Jeg så min far feje sin ladvogn omhyggeligt, spænde hestene for, for han havde nemlig lovet Anna Steffensen at køre hendes ting op på plejehjemmet.

Da han kom hjem igen, havde han den store kiste med hjem igen. Den skulle jeg have, havde han fået besked på. "Den har hun siddet på så

mange gange” fortalte Anna Steffensen ham.

Vi sagde aldrig kun Anna, men altid Anna Steffensen. Jeg husker hende, som en mild gammel kone med brillerne i panden og altid i gang med at reparere tøj for andre - det var hendes levevej.

Vi kendte hende fra tiden under 2. verdenskrig, da vi boede til leje i samme hus som hun. På 1. sal boede ejeren.

Ham var jeg bange for, han kom næsten aldrig ned fra sit kvistkammer, og når vi endelig så ham, var det, når han sneg sig langs husmuren. Han var udstyret med en gevaldig stor næse. Folk kaldte ham “Rotten”, og sådan benævnte mine forældre ham også - jo, jeg var bange for ham.

Grunden til at vi boede der, var egentlig en voldsom tid for mig. Vi var flyttet fra et lille idyllisk landarbejderhus med både forhave, baghave, frugthave med bl.a. bier og høns. Og huset lå i nærheden af mine morforældres gård.

Vi flyttede, eller mine forældre flyttede os, fordi min far havde fået en præstegård i forpagtning.

Der var ingen forpagterbolig, men det var man ved at ombygge en gammel lade til og også at opføre en ny lade. Det tog tid, og der var krig.

Før vi flyttede (1942), havde vi fået en dejlig lillebror, og dejlig så han ud i sine hjemmesyede røde ballonbukser med hvide prikker.

Desværre blev han syg, fik skarlagensfeber og blev lagt i karantæne på nærmeste sygehus. Endnu kan jeg huske mor og jeg stå og kigge på ham gennem ruden. Jeg kan stadig for-

nemme, hvor tungt det var.

Desværre var det sådan, at mor var blevet smittet med skarlagensfeber, fik senere gulsot og senere igen giftfeber.

Mor flyttede fra det ene sygehus til det andet. En tid lå hun på et gammelt Sct. Elisabeths Hospital. Mor brød sig ikke om nonnerne der, “deres lange skørter slæber rundt med skidt og møg”, husker jeg, at hun vredt sagde. Til sidst blev hun indlagt på Gigt Sanatoriet, der heldigvis lå rimeligt i nærheden af vores hjem - far kunne cykle på besøg.

Tiden jeg her nævner, strækker sig over en periode på minimum 2 år.

Min lillebror blev rask og kom i denne lange periode til at bo hos vores moster. Jeg hos forskellige fastre og tanter. Jeg blev derfor lidt af en pendler, indtil jeg skulle begynde i første klasse, da boede jeg hos fars bror og hans kone ca. 6 km fra skolen, men kunne da også cykle et smut hjem.

I maj 1945 sluttede krigen

Først på aftenen d. 4. maj hørte vi frihedsbudskabet. Mor var hjemme på besøg, men sengeliggende, og jeg var der også.

Jeg husker det tydeligt. Regnen væltede ned, men pludselig hørte vi sang fra vejen neden for huset. To piger kom syngende i styrtende regn - med flag i hånd.

Da fik far travlt - mine forældre havde fået et Dannebrogslag i bryllupsgave - et meget smukt ét. Vi havde ingen flagstang, men far gik op til ejeren af huset og spurgte, om han måtte hænge flaget ud af hans vindue, så kunne det fylde hele facaden. Jeg blev sendt ind til Anna Steffensen for at

fortælle, hvad det var, min far lavede. Jeg tror, (mener at huske) at den aften fik vi alle kaffe (eller noget der lignede), og fra den aften var jeg ikke længere bange for overboen, ejeren af huset.

Flaget hængte hele dagen den 5. maj ned over husfacaden.

Egentlig kan fortællingen ikke slutte her, for mor lå jo i sengen, hun kunne ikke gå, men på gigtsanatoriet havde de tilbudt, at mor kunne blive behandlet med en såkaldt "Guldkur". Måske ville det hjælpe - måske.

Far og mor besluttede, at kuren skulle mor modtage.

Om aftenen, da mor var indlagt og jeg stadig var hjemme hos far, kaldte far på mig, da jeg skulle i seng og spurgte mig, om jeg ville bede aftenbøn sammen med ham. Sammen kunne vi bede om, at mor kunne blive rask igen.

Vi lagde os på knæ ved mors seng, foldede vore hænder, og far bad for os. Det var ganske uvant for mig; før

var det mor, der bad aftenbøn eller sang med min bror og mig, "Solen er så rød mor", men det her var langt alvorligere, forstod jeg.

Mor tålte kuren, laden blev ombygget, og vi kunne flytte ind i forpagterboligen til præstegården, men penge var meget små. På et tidspunkt måtte far gå til bankdirektøren, der boede og havde kontor på den anden side af gaden, for at bede om et lån. Jeg ved ikke, om han fik et lån, men ved at direktøren spurgte far, om han måtte købe vores flag. Det flag var det smukkeste, han havde set 5. maj 1945. Mor og far snakkede om det og besluttede, at det ikke kunne være et bedre sted end hos bankdirektøren. Vi havde ingen flagstang, men det havde han, og han boede lige over for præstegården. Jeg var 7½ år dengang.

Måske har jeg delt oplevelser med Anna Steffensen. Jeg skulle nemlig dagligt løbe op til hende med den gamle avis. Så sad jeg på hendes gule kiste, som jeg senere fik, da hun skulle på plejehjem.

Egenomsorgens eksistentielle problemer

Af Lotte Euron, adjunkt og ph.d., Institut for Sygepleje, Professionshøjskolen Metropol. Kan kontaktes på loev@phmetropol.dk

I daglig tale forstås egenomsorg som en måde at tage bedst mulig vare på sig selv på. Her er det op til den enkelte person selv at bestemme, hvad god egenomsorg er. Men det kan også forstås på en anden måde. I dag er

egenomsorg blevet et politisk redskab til at styre borgere i vestlige samfund med. Her er det politikerne, der bestemmer, hvad god egenomsorg for den enkelte borger er. Det overordnede formål med egenomsorg som styring er at spare samfundet for store udgifter til pleje og behandling. Det gøres ved at holde syge og gamle mennesker ude af sundhedsvæsenet. Samtidig er ideen at styrke den enkel-

te borgers sundhed og livskvalitet til et langt og godt liv.

Problemet er, at mange syge og gamle mennesker ikke har samme opfattelse af det gode liv som politikerne. Når sundhedsvæsenet lærer mennesker at drage omsorg for sig selv på én bestemt måde, udelukkes andre måder at drage omsorg for sig selv på. Dem, der ikke kan eller vil drage omsorg for sig selv ud fra sundhedsvæsenets betingelser, udelukker sig selv eller lukkes ude af systemet. Det betyder, at nogle mennesker ikke får den hjælp, de har behov for. En anden konsekvens af egenomsorg som styring er, at nogle mennesker føler skyld og skam over ikke at kunne tage vare på sig selv på den måde, som systemet forventer. I nogle tilfælde ledsages det af en lyst til at dø for ikke at være til besvær for andre eller samfundet.

I Danmark er der udviklet særlige programmer, der skal lære kronisk syge og gamle mennesker at drage bedre omsorg for sig selv. Jeg har undersøgt et af disse programmer. Gennem tre år fulgte jeg et faldprogram i en faldklinik. Jeg så på, hvordan de arbejdede med forebyggelse af fald i programmet og talte med deltagerne, personalet og lederne. Derudover var jeg ude hos mennesker, der var faldet, men ikke ønskede at deltage i programmet. Her undersøgte jeg, hvordan de drog omsorg for sig selv. Resultaterne er samlet i en ph.d.-afhandling, der er sat sammen af fire ar-

tikler, et essay og en overordnet ramme.

Undersøgelsen viser, at personalets største opgave er at motivere deltagerne til at tage (mere) ansvar for egen sundhed og drage omsorg for sig selv. Den højeste form for egenomsorg i den sene alderdom er at være fysisk aktiv på en forsigtig måde. Men det er også god egenomsorg at leve uden røg og alt for meget alkohol og fedt.

Der arbejdes systematisk med forebyggelse af fald på tværs af hospital og kommune. Det giver fagpersoner en mulighed for at finde sundhedsproblemer hos alle mennesker over 75 år. Hensigten er, at lære mennesker, der er faldet, at de også skal leve sundt og holde sig ude af sundhedsvæsenet. I dag er lignende faldprogrammer bredt ud overalt i Danmark.

En konsekvens af disse programmer er til tider, at gamle mennesker, der falder og har behov for hjælp fra sundhedsvæsenet, gøres ansvarlige for deres fald. Opfattelsen er, at når et gammelt menneske falder, er det fordi han/hun ikke har taget ansvar for sig selv og vedligeholdt sin aldrende krop på den rigtige måde. Han/hun har derved bevidst eller ubevidst ladet kroppen forfalde. Dette forfald opfattes tilsyneladende som både til skade for det enkelte menneske og for samfundsøkonomien.

Den professionelle forståelse af egenomsorg og normen for den gode alderdom passer ikke altid med gamle

menneskers syn på alderdommen. De gamle mennesker, jeg talte med i undersøgelsen, drog omsorg for sig selv på forskellige måder. Deres valg fortæller om deres værdier og normer for det gode liv i alderdommen. I undersøgelsen fandt jeg seks forskellige måder at drage omsorg for sig selv på. Her opfattes det gode liv som:

1. Et aktivt men forsigtigt liv. Den aldrende krop opfattes som skrøbelig eller svækket, og der tages forholdsregler for ikke at overskride dens grænser gennem træning.

2. Et liv med sygdom. Den aldrende krop opfattes som syg, hvor behandling og medicin er med til at vedligeholde kroppen og afmærke dens grænser.

3. Et fysisk aktivt og risikofyldt liv. Den aldrende krop opfattes som plastisk. Konstant træning og risiko-adfærd muliggør en overskridelse af kroppens grænser.

4. Et selvstændigt liv. Den aldrende krop opfattes som sej og udholdende. Der tages mange risici og kroppens grænser udfordres gerne for at fastholde følelsen af selvstændighed.

5. Et æstetisk liv. Den aldrende krop opfattes som elegant og smuk. Dens grænser kamufleres eller ignoreres bevidst eller ubevidst via risiko-adfærd.

6. Et religiøst liv. Den aldrende krop opfattes som en del af en højere magt,

som personen ikke selv er herre over. Kroppens fysiske grænser kan overskrides gennem mentale kræfter. Disse kræfter er relateret til Gud eller skæbnen.

De to første opfattelser falder sammen med sundhedsvæsenets normer og værdier om det gode liv i alderdommen. De fire andre opfattelser står i modsætning til sundhedsvæsenets normer og værdier, idet værdierne er forbundet med accept af risiko-adfærd. Værdier som overskridelse af kroppens fysiske grænser, selvstændighed, æstetik og religiøsitet bliver måder at leve det gode liv i alderdommen på. Risiko-adfærd bliver opfattet som prisen, man er villig til at betale. Disse opfattelser står i kontrast til værdien om ansvarlighed og vedligeholdelse af den aldrende krop længst muligt.

Spørgsmålet er, om sundhedsvæsenet er villig til at åbne op for et bredere syn på egenomsorg og det gode liv i alderdommen og på den måde tage hånd om de eksistentielle problemer, egenomsorg som styringsredskab kan medføre? Eller vil den ældre del af befolkningen gøre oprør mod det snævre syn på egenomsorg og opfattelsen af det gode liv i alderdommen på andre måder end tavs fravalg af sundhedsvæsenets systematiske sundhedsfremmende og forebyggende tilbud?

Afhandlingen kan downloades på:
http://vbn.aau.dk/files/215241120/Lotte_Evron_EPUB.pdf

Tanker på versefødder

Det er et plus
For to som ældes
Hvis de får lov
At ældes fælles.

Jeg mindes alting, jo jeg gør,
Jeg husker alt medmindre,
Du ligefrem om noget spø'r,
Jeg ikke kan erindre.

Jeg tænker tit
I stille stunder
Hvis jorden den
En dag går under,

Så følger jeg
Min indre stemme,
Så ta'r jeg fri
og bliver hjemme.

Flemming Johansson. Pensioneret digtende osthandler

Læs hans bedste ostedigte her:

http://issuu.com/perolofdk/docs/noget_om_ost/1



Udsigt over Vagtelvej, da vi kunne se udover markerne helt op til Hasle.
Nu ligger her Frydenlund kvarteret med store boligblokke opkaldt
efter gården Frydenlund, som lå her endnu i 60'erne

Dit liv på et A4-ark

Af Knud Ramian

Det er er ikke enhver givet bare at kunne fortælle løs om sin livshistorie. Slet ikke skriftligt. Et godt sted at starte er at lave, hvad jeg kalder et "livsgitter" eller "Dit liv på et A4-ark". Det kan laves i hånden eller allernemmest på en PC eller på nettet.

På computeren kan man starte med ganske få rækker i en tabel og føje rækker til efterhånden som de ud-

vikler sig. Ud for hvert år kan du skrive stikord i de 4 kolonner. For hvert felt kan du nu udfolde de erindringer der knytter sig til stikordene. Skriv som det falder dig ind, men du har et ordens system: Ark mærket 1969,C 1 vil altid handle om din fritid i 1969. Du kan lave flere kolonner fx en til helbred. Erindringerne udvikler sig hurtigt. Nedenfor er vist et eksempel med nogle udvalgte stikord fra en 20-årig periode.

Arstal	A. Familie/ bolig	B. Arbejde	C. Fritid	E. Andet
Ar 1964	Flytter hjemmefra	Soldat	Rover- Spejder	The Beatles
1965		Soldat		
1966	Nørre Kollegium			Børge Krogh europamester
1967	Regensen		Rejse til USA	
1968	Bliver forelsket	Praktik		Ungdomsoprøret
1969			Spejdetur til Afrika	
1970	Flytter til Aarhus	Færdig som psykolog Psykiatrisk Hospital Revalideringsklinikken	Tur til Indien	Kildeskat Ny Lillebæltbro
1971	Flytter til Frederikshaldsgade		"Kontaktproblemer i alderdommen"	
1972		Jysk Teknologisk Institut		Medlem af EU
1973			"Det nye klassesamfund"	Bistandsloven Mogens Glistrup
1974				Oliekrise Nixon går af
1975	Anders bliver født	Træning af Aarhus kommune	Gerontopsyk. Selskab	
1976				Første danske olie Rote Arme
1977	Tea bliver født		"Gerontologi og Socialpolitik"	Ester Møller
1978	Flytter til Storhøj			Snestorm Svantes viser
1979		Projekt pårørende		
1980				Matador-serien

Familiefred med dine voksne børn

En anmeldelse af Tove Holm

Katrine Krebs og Camilla Carlsen Bechsgaard har skrevet endnu en bog om forholdet mellem børn og forældre. I 2012 udgav de bogen "Familiefred med dine forældre". I år udkom bogen "Familiefred med dine voksne børn". Det fremgår, at der vil komme flere bøger om familieforhold.

Den aktuelle bog er let at læse. Forfatterne behandler emnet seriøst gennem interviews med både voksne børn og forældre. De fortæller historierne om, hvor galt det i nogle familier kan gå.

Katrine Krebs skriver i forordet *"Bøgerne i serien Familiefred er baseret på fortællinger om følelser i forholdet mellem børn og forældre. De er fundamentet. Kan du identificere dig med nogle af de følelser, kan du formentlig bruge bogen her til bedre at forstå og til lettere at finde din vej til fred."*

I det første kapitel skrives: *"Den største udfordring som forælder er at give slip på følelsen af, at det er din skyld og dit ansvar, uanset hvordan det går dine voksne børn"....."det er en gave at få lov til at være betydningsfuld i et andet menneskes liv, men det kan også være krævende, og det kommer ikke bare af sig selv"*

Den første historie fortæller om en familie, hvor forældrene har oplevet et harmonisk familieliv (med de positive og negative oplevelser, det indebærer for os alle), men de var uforberedte på datterens teenageoprør.

De gør deres bedste, forsøger også at være hjælpsomme bedsteforældre, men må til sidst erkende, at deres datter ikke ønsker kontakt med dem.

Intervieweren tager lidt ensidigt forældrenes, og især moderens, parti. Det er derfor velgørende, at psykologen i de følgende kapitler går i dybden med problematikken set fra begge sider. Der bliver givet forslag til konfliktløsning og givet udtryk for tanker, som er værd at overveje. F. eks. *"Modenhed er det at kunne se den anden som en person med fejl, men stadig se – og fokusere – på alt det, der er værd at elske"*.

Flere kapitler handler om brud. I tre af de fire familier er bruddet med det voksne barn uopretteligt. I de to første familier er det barnet, der lægger afstand til forældrene og til sidst fravælger dem. Forfatteren mener, at der allerede sker brud under barnets opvækst. *"Hver gang der sker en ændring og udvikling i selvstændigheden, skal forholdet genforhandles."*

I et historisk overblik over familiens udvikling de sidste hundrede år skriver sociologen Henrik Dahl et kapitel og anfører bl.a. om skilsmisser, der ofte direkte eller indirekte fører til brud mellem forældre og børn: *".....familien er blevet tømt for funktioner, og så er der kun følelserne tilbage. Hvor familien før holdt sammen for at bevare anseelsen i lokalsamfundet og holde formuen på hånden, har den moderne familie forenklet sagt kun følelser som bindemiddel."*

Det er ikke blot svært for de mindre børn at opleve forældrenes skilsmisse, men *"for unge, der selv står for at skulle flytte hjemmefra, kan det være ekstra svært at opleve forældrenes skilsmisse. Når deres eget liv skal bygges op, er det afgørende at have et trygt fundament at sætte af fra."*

Biskop Anne Lindhardt bliver interviewet over temaet :Du skal ære din far og din mor, og på spørgsmålet, om det altid er forældrenes ansvar, at relationen til deres børn bliver brudt, svarer hun: *"Man kan ikke entydigt lægge ansvaret hos forældrene, men det er klart, at som forældre har vi en ekstra opgave og et ekstra ansvar, fordi vi er de voksne. Vi forventes at være dem, der har overskuddet, indsigt og modenhed til at få forholdet til at fungere.....Det vigtige ved en familie er, at der er nogle bånd, som vi ikke først skal tilkæmpe os.Selvfølgelig skal enhver stadig tage aktiv del og ansvar, men eksistentielt betyder tilhørsforholdet i familien, at vi ikke skal retfærdiggøre os selv hele tiden"*.

Om bedsteforældrenes rolle: *"Man kan ofte noget på tværs af generationer, som man ikke kan med sine forældre.....Der er ikke samme sårbarhed ved at få sagt nogle private ting, som der kan være over for forældre, man som barn ser hver dag."*

Hvis et kærlighedsforhold bliver brudt, kan vi komme igennem det ved

at møde en anden. Det kan vi ikke i forældre-børn relationer. De bånd, der er mellem forældre og børn, kan ikke erstattes."

Den sidste fortælling handler om en familie med en søn og en datter. De har et godt forhold til deres børn under hele opvæksten. Sønnen er et følsomt barn, og de viser stor forståelse for ham, også da han fortæller dem, at han er bi- eller homoseksuel. Derimod kommer det bag på dem, at han misbruger hash, så han må opgive den ene uddannelse efter den anden. De hjælper ham, så godt de kan, gang på gang på gang. Da forældrene omsider indser, at deres søn må leve sit eget skæve liv, er familien nedbrudt, isoleret og skyldbetyngt

Psykologens kommentar er: *"Du skal ikke overinvolvere dig, så hele din livsenergi bruges på at være omkring dit barn. Din forælderrolle stopper der, hvor du kun er med til at fastholde uselvstændighed i stedet for at støtte. Roen kommer med accepten af, at sådan her er det, og nu skal der gives slip. Den psykiske sårbarhed er et livsvilkår, som du ikke kan bære for dit barn"*.

Bogen er vægtigt indlæg i debatten om familien i samfundet, og den slutter med et velgørende resumé af alle de gode råd og kommentarer.



Hvordan skal du bo, når du bli'r gammel?

Du synes, din mor har nået alderen til at flytte til noget ældrevenligt. Men pas lige på tonen, når du præsenterer ideen for hende.....

“Hej mor, hvor havde du egentlig tænkt dig at bo, når du ikke længere kan klare dig selv?” spurgte en journalist sin mor. Det skulle hun ikke have gjort, for hun var gået over anstændighedens tærskel. Psykologen Anna Aamand fortolker reaktionen. “Det her handler ikke om, at din mor er følsom eller har det svært med at blive ældre. Det her handler om det respektløse og grænseoverskridende i, at du antager, at din mor vil komme til ikke at kunne klare sig selv. Du gør

hendes aldrende jeg til noget du lige ville vende hurtigt over telefonen. Det er da krænkende at blive gjort til et projekt, der skal handles på - på den måde.

Sådan starter artiklen “Vis lidt respekt, din vårhare” i det seneste nummer af Real Danias blad “Bedre hjem”. Det følges op af en lille kolonne med hendes gode råd om “Den svære samtale med forældrene” - så blev man lidt projekt alligevel.

Der er 20 sider med artikler om alderdom og bolig. Hvad gør man med haven, hvornår skal man flytte, hvor kan man flytte hen, hvad kan man få hjælp til?

Tanker om alderdom

Jeg finder stor glæde i at tale med de gamle. De har tilbagelagt den vej, som vi alle skal gå, og ved, hvor den er ujævn og hård, og hvor den er lige og let.

Platon (427 f.Kr. - 348 f.Kr.)

Jeg råder dig til at fortsætte med at leve udelukkende for at irritere dem, som betaler din pension. Det er den eneste glæde, jeg har tilbage.

François-Marie Arouet de Voltaire (1694-1778)

Pensionisttilværelsen dræber flere mennesker end hårdt arbejde nogensinde har gjort.

Malcolm S. Forbes (1919-)

Jeg ved ikke, hvordan du har det med alderdommen. For min part så jeg den end ikke nærme sig. Den stak mig i ryggen.

Phyllis Diller (1917-)

Alderdommen er det hidtil eneste kendte middel til at leve længe.

Charles Augustin Sainte-Beuve (1804-1869)

Alle vil leve længe, men ingen vil blive gammel.

Benjamin Franklin (1706-1790)

Den eneste måde at leve længere på, er at ældes.

Daniel François Auber (1782-1871)

Der indkaldes til ordinær

Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 10. februar 2016 kl. 16.30

i Caféen Klostergadecentret,
Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2015
4. Fastlæggelse af kontingent for 2017 samt
godkendelse af budget for 2016
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Knud Ramian
Kirsten Trollegaard Jørgensen
Lisbet Thorendahl
Helle Snell
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
Hanne Juul Jensen
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Forårets møder om Livshistorien

13. Januar: "Hjælp til erindringsskribenter"

– livshistorien set fra en professionel synsvinkel

Oplæg: **Lotte Printz, Journalist. Tilrettelæggelse Lisbet Thorendahl**

Ofte strander det livshistoriske skriveprojekt, inden det kommer i gang. Mange har brug for et skub til at tage det første skridt, "kunstigt åndedræt" eller ligefrem en professionel pennefører. Hvad vil det sige at bede en professionel pille ved sin personlige historie? Hun deler ud af erfaringer og fif, som kan være nyttige redskaber til din erindringsrejse.

10. Februar: "At fortælle livshistorier med billeder"

Oplæg: **Birgitte Højlund, Projektleder Syddjurs Kommune.**

Tilrettelæggelse: Kirsten Trollegaard

Birgitte Højlund har arbejdet professionelt med ældres livsfortællinger via fotos og film i forskellige sammenhænge. Hun vil fortælle om, hvordan livet erindres visuelt, og hvordan man bedst kan arbejde med og formidle sin livsfortælling gennem billeder. Hvordan kan man som fagperson bruge, men også misbruge svage gamles livshistorie fx i plejeboliger. Hvad skal fx de pårørende være opmærksomme på?

9. Marts: Fortidens betydning for mennesker med demens

Oplæg: **Mette Brynskov Tilrettelæggelse: Lisbet Thorendahl**

Hvad betyder fortiden for mennesker med demens? ALT og ingenting! Hvordan undgår man bedst at mennesker med demens oplever nederlag? Som sporhund! Hvornår er oplevelsen af ikke at kunne huske smertefuld for et menneske med demens? Når relationen krakelerer. Kan de professionelle stimulere hukommelse? JA!

13. April: Lad tingene fortælle din historie

Oplæg: **Kirsten Esper Andersen, Medlem af FUAM fra 1982.**

Tilrettelæggelse: Traute Larsen

Når gamle kister, stole og en kaffekande bliver som åbne døre for livshistorie, flyder historierne/fortællingerne let. Efter en søndags eftermiddags hygge med fotoalbum og papkasse fyldt med familiebilleder, der skulle have navne og data tilknyttet, sagde min datter – "dine gamle ting og sager, fortæl om dem – nej, skriv det ned det må ikke blive for sent".

11. Maj: Relationer, IT-teknologi og demens

Oplæg: **Anders Kristian Krogager Andersen,**

Demenskonsulent, Aarhus kommune. Tilrettelæggelse: Knud Ramian

Aarhus Kommune har gennem en periode arbejdet med at udvikle og afprøve digitale livshistorier, eksempelvis Idify, som er et program, der kan hjælpe mennesker med kognitive vanskeligheder, herunder demens-sygdom, med at fastholde alt det, som har formet det enkelte menneske. Hvad er resultatet af afprøvningen? Hvordan kan en digital livshistorie støtte mennesker med demens? Hvad er planerne fremover?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Cafeen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle.

Det koster 25 kr. inklusive kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslyng

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

ISSN: 2445-5415



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