

Ældre menneskers  
sociale relationer  
er forholdsvis gode  
i Danmark

Generalforsamling

Mødereferater

Om at blive fri  
af sig selv

Bognoter og Læsetips

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Andersen	8618 2633
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

## Suppleanter:

Klara Juul-Madsen	8625 6049
Willy Nørholm	9818 8701

## Redaktør

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

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

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 4/2003:  
3. november 2003

## Læs i dette nummer

Leder om ældre menneskers sociale relationer . . . . . 3

Kender I det? (om glemsomhed og forvirring)21 . . . . 17

Bognoter og Læsetips . . . . . 18

Kommende møder . . . . . 23

# Kom og vær med!

## **Hvad er der forkert ved at blive gammel, når man har levet længe?**

Ældre, som vi i FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder - godt tør kalde gamle, diskrimineres stadig i medie billedet. Nye ord som ældrebyrde dukker op i takt med, at befolkningen i den vestlige verden får en længere levealder, og der bliver færre voksne forsørgere. Det er økonomien vedrørende det aldrende samfund, der bekymrer og skaber frygt hos de unge. Men det er fordomme om alderdommen og den negativitet, der hænger ved sprogbruget om alderdommen, som er det største problem.

Flere og flere går efterhånden ind i debatten, opponerer, nuancerer og fortæller andre historier om gamle. De fleste gamle har det godt og har gode sociale relationer. Det må vi huske på, og vi må insistere på at fortælle de gode historier, som der heldigvis findes mange af.

FUAM er en forening, hvor vi diskuterer alderdommen. I dette efterår skal vi diskutere, hvad det er at være viis. Mødedeltagerne diskuterer og kommer med nye synsvinkler, og vi giver hinanden modspil og fastholder og udvikler meninger og synspunkter. Efterfølgende skrives referat, som opsamler essensen i mødet og kan læses i FUAMs Nyhedsbreve, som er Foreningens ansigt udadtil. Nyhedsbrevene henviser også til litteratur og ny vi-

den samt forskning om alderdommen.

Vi mener i FUAM, at vi skal indstille os på, at alderdommen måske er en tredjedel af livet. Man må forberede sin alderdom i tide, lige som man gennem uddannelse forbereder sit arbejdsliv. Alderdommen er alt for vigtig til at blive overladt til de gamle og det offentlige alene.

FUAM har nu eksisteret i 24 år som forening. Flere af de mærkesager, foreningen har taget op som nye emner, er nu almindeligt anerkendte. Eksempelvis er FUAMs boligtanker blevet udmøntet gennem Boligrådgivning for Ældre i Århus, der har dannet forbillede for lignende boligrådgivninger i flere andre byer.

FUAM har i de sidste fem år haft medlemmer, der er tilknyttet Ven-skabsforeningen for ældre danskere og indvandrere, hvor vi lærer hinanden at kende gennem samtaler og samvær.

FUAMs økonomi er baseret på medlemmernes kontingent, og foreningen drives ved hjælp af medlemmernes ulønnede arbejde.

Vi må bruge de muligheder, der findes, til i tide at være med til at forme vores egen alderdom.

**Derfor findes FUAM,  
og vi vil gerne være flere.  
Mød op i FUAM  
og tag gerne en gæst med.**

TL

# Bofællesskab

## Drøm og realitet

ved Knud Ramian

**Nogle har hørt det her tidligere. Vi har beskæftiget os med det at bo i rigtig lang tid. Jeg er en af dem, der ikke er flyttet endnu.**

I 1994 skrev vi til Boligministeriet, om man kunne skabe en boligrådgivning for ældre. Der er nu samlet 1,4 millioner kr. sammen, især fra Nykredit, til en boligmærkning. Allerede nu taler man om, at den skal være landsdækkende. De næste projekter går på følgende:

1. *Hvad er realiteterne?*  
(Det ved man kun lidt om).
2. *Flytteprocessen,*  
kan den gøres bedre?
3. *Konklusionen på mit oplæg.*

Jeg har ikke en livslang viden på området. Kan kun læse om det. Vi ved godt, hvem der gerne vil have noget andet. Jo ældre man bliver, jo færre drømme har man. Man vil gerne have et aktivt og indholdsrigt liv. Have mere klogskab på, hvordan man får et godt liv, og hvordan man lever det. Har det noget med bofællesskaber at gøre? De fleste flytter væk fra noget.

Det, man har, er for stort, for dyrt, for voldsomt. Det er den ene grund.

Den anden er, at der er sket noget i ens liv. Vi er bragt i en situation, der giver anledning til, at vi flytter.

*Hvad er det så blevet til i dag, efter 25 års debat?*

100 ældre- og senior-bofællesskaber + 136 blandede, hvor der bor yngre og ældre. Blandt disse er der en undergruppe af økologiske bofællesskaber. Der er byggefællesskaber, for byggere og for flyttere.

Hvor mange mon der er, der kunne tænke sig det? Der er megen forskel på drømmene og det at realisere dem. Hvad er drømmen? Hvad er det, der styrer den ene og den anden gruppe? Vigtigt er ønsket om tryghed. Ønsket om at vedligeholde kontakten til børnene. Man flytter tættere på sine børn. Ønsket om et aktivt liv. Det er godt: Ikke at være alene. Man kan blive boende – Mere eller mindre "blive taget vare på". Der er forskel på ældre-bofællesskaberne og de blandede bofællesskaber.

### *Ældrebofællesskabet i praksis*

Der er ikke mange, der spiser sammen eller har fælleshus. Der er en social deling. Par kommer sammen med par og enlige med enlige.

## Blandet bofællesskab i praksis

Består mest af offentligt ansatte og folk fra erhvervslivet. Der er mere deltagelse i fællesspisningen. Man deltager i flere aktiviteter. Der er mere struktur i hverdagen. De skiller sig ud som gruppe. Der er forskellige interesser i den yngre og den ældre gruppe.

Man får mere nabokontakt end før og nyder det, spiser sammen og får flere venner og bekendte.

Hvad man ikke får er, at man *ikke* bliver mere lykkelig af det. Man er stadig på jagt efter lykken. Værdierne ændrer sig og søgningen fortsætter. Livskvalitet er ikke, hvordan man har det, men hvordan man tager det.

Det normale er, at man kan finde kvaliteterne, ligegyldigt under hvilke vilkår man lever.

Man har *ikke* mere livskvalitet i et bofællesskab end andre steder. Prisen, man må betale: At man må deltage og acceptere de krav, der er. Det "koster" noget. Man må have overskud til andre mennesker. Have kræfter til at holde dem væk. Være indstillet på at leve i fritiden med andre mennesker. Være indstillet på dem, der ikke er så nemme. Det koster også penge.

Hvad skændes man om? Graden af fællesskab. Om ude- og indearealer. Hvem kommer til vedligeholdelsesdagen? Hvilket fælles "gods" skal man have. Hvem vil vi have ind? Hvor er enden og begyndelsen på det her?

For de fleste: Der er noget i drømmen, der kan blive en realitet. Ikke en grundlæggende løsning på ens

livskvalitet. Man kan få noget, man vil have, og man må betale prisen. Det er ikke en grundlæggende løsning på problemerne i alderdommen.

I boligrådgivningen tror vi, at antallet af bofællesskaber vil vokse. Det bliver mere vanskeligt at få dem, der hvor man vil have dem. Byen vil gerne tiltrække dem, der kan betale godt. Det er også i de ældres interesse. I boligrådgivningen siger vi, at de kvaliteter, der er i bofællesskaber er noget, de ældre gerne vil have.

Hovedparten vil ikke få taget sig sammen til at flytte. Kan vi så tilføje boligkvarterer de kvaliteter, der ville være gode at have? Fællesspisning, nærkontakt? Lykken ligger ikke i bofællesskaberne, og de fleste kommer ikke i nærheden af dem. Det er dyrt at flytte, og den nye bolig er ofte dyr. Højbjerg Andelsboligforening er positive overfor tanken om at opdatere kvaliteterne i boligområderne.

I Holland har der i nogle år været såkaldte opgangsfællesskaber, hvor én lejlighed var fælles. Flere fra FUAM har set dem på en tur, de var på sammen. Dem er der kun få af. Folks ønsker er ofte vage. Var det bedre at lave om, hvor vi er? Hvad bliver projekterne til? Hvor kan man finde litteratur om det? Til det sidste svarer Knud: Der er indtil nu kun én generation, der er flyttet. Der er derfor ikke nok materiale, der handler om resultaterne.

Angående mærkningsordningen viser det sig, at man også i den sammenhæng, kan hente oplysninger i Holland. Et vigtigt spørgsmål går på, hvad det vil koste at gøre en bolig til en ældrebolig.

Hvad med spiseklubber? Hvilke forudsætninger skal der til for at lave en sådan? Vi har en, hvor jeg bor. Den fungerer.

Vi ser ikke dem, der spiller golf. De bliver i indhegningen, som Knud siger. De, der spiller bridge, er det ikke så svært at få med. Hvad bærer det? Det er godt at kende mange herude. Godt at have et bredt netværk. Vi be-

høver ikke nødvendigvis at blive venner.

Knud har læst den landsdækkende undersøgelse om bofællesskaber. Herfra kan man trække de lokale tal ud.

Refereret af  
*Kirsten Trollegaard Jørgensen*

---

## Mit boligproblem er stadig ikke løst

---

*Af Klara Juul-Madsen*

**Også jeg har overvejet, hvad jeg kunne ændre, for at den isolation, der følger, kan brydes**

Der blev sat mange tanker i gang ved vores møde i FUAM, hvor Knud Ramian lagde op til en snak om bofællesskab. Selv er jeg een af dem, der bor i eget hus med glæde og med de problemer, der opstår, når tid og kræfter ikke har indhold som førhen. Også jeg har overvejet, hvad jeg kunne ændre, for at den isolation, der følger, kan brydes.

Knud Ramians ord: "Når gamle flytter, er det "fra noget"." og... "Det er tryghed, mennesker søger." Altså nærhed og fællesskab! Flytter jeg, bliver det fra minder, indeholdt i de nuværende rammer, som har været mine gennem ca. 45 år. En vis bundethed bliver det til, når livet har været en overvejende god vandring. Et ægteskab, hvor dialogen var baggrund for handlingen. Et hjem, hvor 2 børn fik

en start, levede en barndom med både frihed og grænser. Et hus med mulighed for fællesskab, men også for stilhed. Have med de goder, det indebærer, og hvor arbejdet nu er en belastning.

Tankevækkende er det, at boligforhold er en god indgangsvinkel til samtale og eventuelle overvejelser, som fremkommer ved at få sat ord på de mange tanker. Det drejer sig jo om, at vi alle ønsker et godt liv. Men det er jo først ved nærhed, vi oplever, at et godt liv ikke er med samme indhold for alle. Og så sker der vel egentlig det samme, som man kan opleve - måske har oplevet, i familielivet. Vi har alle en tolerancetærskel, en nærhedszone, som ingen må overskride. Her tror jeg, der er meget, vi skal have indhentet.

Det er min erfaring at vores verden er blevet så travl, at samtalen har trænge kår. Megen ufred og misforståelser kunne undgås, hvis vi gav os tid til at lytte, til at forstå. Ungdomsoprøret fik nemlig også betydning for den generation, der var midtvejs i livet. Mange

problemer og fortællinger kom frem i lyset, og vel nok kvinder især måtte overveje, om den baggrund, de var vokset op i, skulle revideres. Om de idealer, der var plantet under opvæksten, var brugbare.

Udviklingen flytter grænser, og de mål, vi søger, ændrer sig. Mulighed for at opnå goder er blevet større, og umærkeligt er den enkeltes ansvar mere eller mindre blevet til en samfundsopgave. Mange afgørelser, der hørte til i familierne, er flyttet til offentlige kontorer. Ikke alle, måske især generationen født før 2. verdenskrig, har formået at tilpasse sig det liv, der er følgen. At vi har fået en frihed, ofte praktiseret så resultatet er ensomhed. En ensomhed, der understreges af

den sortering, der finder sted. Mennesker bliver sat sammen i grupper på grund af alder livet igennem. Megen ensartethed er blevet tilstræbt for at fremme en følelse af ligestilling. Der har ikke været øje for at føre det ud i livet, som Lønne Højskole udtrykker: "Frihed til forskellighed." - "I gennem samtale åbnes muligheder."

Tilværelsen har to modsatrettede grundprincipper (Nietzsche): Det apollinske: Harmoni, ro, klarhed, balance og mådehold. Det dionysiske: Rusen, det farlige, det grænsesøgende, ekscesserne og ekstasen. For mig er der ingen tvivl om, at mine ønsker ændrer sig livet igennem. Indhold skabes i samvær, hvor dialogen flytter grænser.

## Marianne Brønnum

Marianne døde den 27. maj efter længere tids sygdom. Hun kom for 5 år siden til Århus fra København, hvor hun i størsteparten af sit liv har arbejdet som journalist.

Marianne blev ret hurtigt medlem af FUAM og blev et meget engageret medlem. I april 2002 blev hun suppleant i bestyrelsen, men allerede før den tid deltog hun ivrigt i planlægningen af FUAMs mødeprogram. FUAMs medlemmer kender hende også fra hendes små indlæg i Nyhedsbrevet, hvor hun viste en speciel evne til at iagttage og beskrive hverdagens små og store tildragelser.

Marianne var også et trofast medlem af samtalegruppen i Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere,

# Boligrådgivning for ældre i Danmark

Konference på Arkitektskolen i Aarhus,  
ved Nørreport 20, 8000 Århus C  
Mandag d. 15. september 2003  
kl. 10.00 – 15.00

## Program

- 10.00 – 10.30 *Indtjekning og morgenkaffe*  
Velkomst og historisk rids:  
Formand for Boligrådgivning for Ældre,  
tidl. rådmand Lis Særkjær
- 10.40 Forfatter, arkitekt Louis Jensen:  
“Bestemmer vi selv? – om livs- og boligvalg”  
LJ skriver skønlitteratur, digte, romaner for børn og voksne.  
Eks.: “Et hus er et ansigt” – om arkitektur for børn.  
Modtager af bl.a. HC Andersen medaljen.
- 11.20 *Pause: frugt/vand*  
“Præsentation af rådgivninger i Hillerød, København,  
Herning og Horsens kommuner” ved repræsentant herfra.
- 12.15 Civilingeniør Søren Ginnerup,  
Dansk Center for Tilgængelighed:  
“Præsentation af Boligrådgivningens mærkningsprojekt”
- 12.30 *Buffet med 1 glas vin/øl/vand*
- 13.15 Rådmand Niels Erik Eskildsen, Århus Kommune:  
“Boligrådgivning for ældre på landsplan – inspiration: Århus”
- 13.30 Formand for Boligrådgivning for Ældre Lis Særkjær:  
“Boligrådgivning for Ældre – status og fremtid”
- 13.50 *Pause: kaffe/te/frugt*
- 14.00 Direktør Bjarne Hastrup, Landsforeningen Ældre Sagen:  
“Ældres boliger i et 10 års perspektiv”.  
Debat: “Hvad skal der til for at fremme  
boligrådgivning for ældre i Danmark?”
- 15.00 Afslutning ved formand Lis Særkjær

Arrangør: Boligrådgivning for Ældre

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

Prisen for hele arrangementet er pr. person 750 kr., men hvis man er flere end tre fra samme tilmeldte, falder prisen til 375 kr. pr. person.

Tilmelding med indbetaling og angivelse af tilmeldte senest den 5.9.2003 sker på bankkonto 0810 432 055 reg.nr. 2251 - gerne via netbank.



# Musikterapi i ældreplejen

**Oplægsholder var: Svend Eeg, der er uddannet musikpædagog fra Aalborg Universitet og ansat på Møllestien. Har været ansat på Betania i 4 år og været på Møllestien 2-3 år, som fast ansat fra januar. I sin terapiform arbejder han på at få følelser frem og få adgang til følelser. Man skal selv kunne vælge til og fra.**

Hvad musik kan siges at være, udtrykker han på følgende måde: Noget af det første vi lærer at kende og har med os, er hjerteslaget, og det første vi bruger, er stemmen. Det sidste, vi mister, er hørelsen. Som lille bruger man pludren, hoppen, gyngen. Ethvert menneske har det i sig, og det er non-verbalt. I menneskets udvikling kan det ikke danne begreber i begyndelsen.

Musik giver adgang til følelserne og kan få en stemning frem, kan gøre netop følelserne mere klare for en, selv uden ord, og hjælpe på det svære. Man kan mærke det via øjenkontakt og fornemmelser. Vi ved ikke nok om, hvordan følelser kommer frem. Den er musikterapiens kontaktmåde. Kontakt til følelser, minder og erindringer, som er livsgrundlag for os alle.

Musik giver identitet og selvværd. Den er vigtig, når man kommer på plejehjem og mister "pejlemærker".

Man har ingen funktioner længere og mister noget i væren. Tænk bare på sådan en praktisk ting som at køkkenet er langt væk!

I grupperne synger vi nogle sange, tager hensyn til funktionsniveauerne og gør meget ud af kontakten. Vi synger ca. 10 sange hver gang. Den største udfordring er, at alle er så forskellige. - Det går også så forskelligt i grupperne.

Nogle kan måske fortælle lidt om sig selv, andre kan slet ikke. Gevinsten ved grupperne er at være i et fællesskab og dele samværet. Det er godt at være flere, og mange har brug for støtte, for tid og for pauser. Vi "ejer" musikken alle sammen. Vi kan noget alle sammen, nynne, slå takten m.m. Det er vigtigt at være der. Ingen skal nødes. Man har lov at have sit eget tempo.

Svend arbejder også med enkeltpersoner, der har det skidt på en eller anden led. Det kan være urolige, lidt voldelige folk med traumer og psykiske dårligheder. Det kan hjælpe at have en at tale med. Har man sproglige problemer, kan det hjælpe at komme i gang med at synge. Mange kan synge med på et omkvæd, selv om de ikke kan synge med på selve sangen. Det gælder også demente og andre fra den dårligste gruppe.

Et eksempel var en, der ofte råbte og skreg ved vagtskifte. Vedkommende fik en del psykofarmaka, men be-

hovet gik næsten ned til nul via musikken. Det kan give sjælefred, få folk til at slappe af. Måske give en stille og fredfyldt tid til sidst, som det gjorde her. Terapien foregår som regel tre gange ugentlig og varer fra 5-10 minutter til en halv time.

Har også arbejdet med døende. Det er især godt, hvis man pludselig bliver syg, hvor det brat ændrer ens liv. En kunne være psykotisk ind imellem. Her spillede og sang jeg for hende og med hende. Jeg lader tingene udvikle sig og venter på, at der sker nogle positive ændringer. Det kan være vanskeligt at få de svære ting frem, og den enkelte skal ikke præges, men have sin egen verden i fred. I tilfældet her kunne beboeren se syner engang imellem.

Vi tror i min uddannelse på, at ovenstående principper er gode at arbejde med.

Jeg kan fortælle om en, der hørte til dem, der hamrede i bordet. Måske var årsagen, at hun havde været udsat for hustruvold. Hun råbte også meget, kom til at svede. Det så ud, som om hun var bange for et eller andet. Jeg gav mig til at slå på tromme, når hun bankede. (Det handler om spejling, og måske kunne det give et svar). Efter mange gange af 10-20 minutter, sagde hun: "Hold op med det larm, og la` vær` med at drille". Det var en helt anden kategori. Jeg gav efter og spillede mere stille. Det betød, at hun kunne bestemme over sig selv! Men, - det er svært at vide, hvad der sker. Mennesker er så forskellige, så det tager lang tid at få erfaringer. (Vedkommende fik senere lungebetændelse og døde stille og fredeligt).

Når vi synger, går vi efter de mest kendte sange. Vi bruger Seniorsangbogen og den grønne Magnaprintsangbog meget.

Hvad angår sange og den virkning, de kan have, har jeg oplevet en fysioterapeut, der fik hjulpet en beboer, der altid sad helt foroverbøjet i sin stol. Hun lagde sig ned på gulvet, så op på hende, og sang: "Ræk mig din hånd, du kære —", og tænk, vedkommende rejste sig op! Det viste sig, at hun var meget interesseret i musik og sang - og siden kom hun endda i gang med at bevæge sig igen!

Vi har en mandagskreds. Her tager vi temaer op. Det kan være årtidernes skiften eller noget fra de ældres liv. Vi har besøg af børnehaven og andre. Det giver udveksling. Det handler om at give og tage. Vi læser højt af H.C. Andersens eventyr, og det kan vi blive ved med. Vi synger en slutsang af de genkendelige, ofte den samme som sidst, f.eks. "Dagen i dag er din min ven -"

Som eksempel på sange sluttede også vores forsamling med et par sange: "Når der kommer en båd med bananer" og "Hist hvor vejen slår en bugt".

Som forsamling var vi "helt fyldt op" af eftermiddagens engagerede oplæg fra Svend Eeg, men én kommentar kom der, som for mig at se supplerede emnet - med erfaringer fra et langt liv tæt på dagens målgruppe: Det kan betyde vældig meget at kende til folks livshistorie, når man får mulighed for at komme tæt på med sang og musik. Betyde noget for processerne, måden vi gør det på. Det nærvær, vi prøver at give. Der kan fin-

des en top-10 liste af sange, men vi skal passe på, det ikke bliver for barnligt. Bliver folk kede af det, skal man overveje meget, hvad det er, man gør. Det handler om omsorg og varsomhed.

Der kom også helt spontant et spørgsmål til Svend, der gik på: Hvordan får vi musikken til at brede sig - også uden det bliver for meget ?

Rent konkret kunne Svend svare til dette, at der er 2-3 steder mere i Århus, hvor der er ansat en musikterapeut.

Man kan ikke lade være med at glæde sig over, at der i dag er øje for, hvor vigtig denne side af livet er for mennesker, og håbe på at de erfaringer, der her er taget hul på, vil blive til flere i de kommende år.

Tak til Svend, fordi du skaffede dig tid til at mødes med os!

Referat ved  
Kirsten Trollegaard

---

# Om musik og musikterapi

***I forbindelse med sit oplæg om musikterapi, som den foregår på Møllestien i Århus, fik vi af musikpædagog, Svend Eeg følgende om, hvad musik og musikterapi er for ham:***

*Hvad er musik?*

Musik er noget af det allerførste, vi lærte (som pludren, gyngen, hoppen etc.), og måske det sidste, vi oplever. Som hjertets rytme kan musikken følge os hele livet igennem. Det er et ursprog, vi alle kan og kender.

Musik (som er rytme, melodi, klang og dynamik) kan vi ofte forbinde med tryghed, kreativitet og barndommens ubekymrethed. Musikken kan lette vore sorger og styrke vore glæder. Den kan i det hele taget give os kontakt med vore følelser, minder og erindringer. For eksempel gode minder i mørke tider, den første forelskelse - og

nogle af dem, der måske kom siden hen, eller et stykke musik kan minde os om en sørgelig oplevelse, som vi jo også har brug for at bearbejde.

Musik forbinder os med vore følelser på en blid måde, en måde, der er til at håndtere. Vi bliver nogle gange revet med f.eks. følelsesmæssigt af musik, vi lytter til.

Den binder os ofte sammen i fællesskabsfølelse, når vi mødes i en større eller mindre forsamling.

Man kan tilrettelægge musikudøvelse sådan, at alle har lige vilkår, bliver hørt og taget med på råd. I musikken er det legalt at være barn eller barnligt - noget, som vi af og til har brug for at være, og uden vi er særlig bevidste om det.

*Hvad er musikterapi?*

På den baggrund hviler musikterapi-aktiviteten blandt andet. Musikken er som et fællessprog, hvor alle uanset

forudsætninger kan mødes og finde sammen i et fællesskab.

Musikterapi kan være en oplagt mulighed, når et menneske er sygt, har opgivet alt håb, er ked af det, føler skyld eller skam, er deprimeret, har det psykisk dårligt. Det gælder f.eks. demente eller døende mennesker.

Musikterapi bruges bl.a. når vi har brug for at opnå et overskud og blive glade, opleve mening med livet, få trøst, blive løsnet fra skyldfølelse, opnå sjælefred. Musikterapi kan bruges som behandling ved alvorlige psykiske problemer, for eksempel bearbejdelse af traumer.

Musikterapeuten arbejder med at afhjælpe klientens psykiske problemer, ligesom en psykolog. Til forskel fra denne er et af musikterapeutens centrale redskaber musikudøvelse og musiklytning samt samtale i mindre grad, selv om dette også kan variere.

## *Musikterapien i praksis*

På Møllestien fungerer musikterapien med grupper på afdelingerne, individuel musikterapi, musiklytning. Med instrumenter, som bl.a. kan sætte en i forbindelse med barndommen og med tidligere oplevede følelser, der har brug for bearbejdelse, f.eks. tristhed eller samvittighedskvaler, der kan stamme fra dårlig kontakt til ens forældre, børn, søskende eller andre.

I gruppearbejdet: Når nogen bliver ked af det eller savner forældre, søskende eller børn, kan musikken være en hjælp. Musikken skaffer selvfølgelig ikke de savnede til veje, men man kan finde trøst i musikken, såvel gennem udøvelse på instrumenter, gennem sang, eller ved musiklytning.

*(Læs også referatet fra FUAM- medlemmernes møde med Svend Eeg!)*

## FUAM's Kontingent for 2004 ens for alle

*Bestyrelsen har på et møde drøftet et forslag fremsat på generalforsamlingen om at slette de nuværende skel mellem passive og aktive medlemmer på 25 kr.*

*Det blev vedtaget, at FUAM's kontingent fremover er 125 kr. for alle medlemmer, institutioner og foreninger. Det vil fremgå af den opkrævning, som sendes ud ved nytårstid.*

*Bestyrelsen*



Hans Ludwig 2003

Vilde roser

# Fremtidspanel om demokrati og velfærd i det aldrende samfund

## *Ingen byrde – slut*

”Det her drejer sig ikke om en byrde. Det drejer sig om en fælles udfordring, slut”, Det var afdøde *Ivar Hansens* ord, mens han var folketingets formand og indledte ved Teknologirådets høring: Demokrati og velfærd i det aldrende samfund.

## *1. høring*

### Det aldrende samfund - grund til bekymring?

var temaet på den første høring. Her var anlagt mange forskellige vinkler på det kommende samfund, som man samlede under overskriften

### *En udfordring med nye muligheder*

Børnene er fremtidens pensionister Vil man opstille en vision for det danske samfund i 2040-2050, må man se på forholdene blandt børnene i Danmark i dag. Det blev fremhævet af professor i sociologi: *Gösta Esping-Andersen*. Den skæve befolkningsdeling kan hverken løses ved indvandring eller en udvidelse af den kvindelige arbejdsstyrke. Der er en uudnyttet reserve i Danmark i de ældres egen

arbejdskraft og arbejdsmuligheder. Desværre er der i dag en gruppe unge (20-25%), som forlader skolen med for lav uddannelse. De vil få et dårligt liv i fremtiden. ”Nutidens pensionister er en ualmindelig heldig generation, og det er lang fra sikkert, at deres held vil gentage sig i de kommende generationer”, sluttede han sit oplæg.

### *Generationerne skal i dialog med hinanden*

Instituttleder *Christine E. Swane* slog fast, at aldrig ikke behøver at være lig med sygdom, det har lægevidenskaben afdækket. Hun gjorde det klart, at der findes en alvorlig alderisme i vort moderne samfund, og at den findes inden i os, i sproget og i tankegangen.

Hun gjorde rede for sondringen mellem biologisk aldring, social aldring og psykologisk aldring samt den subjektive alder, som er den alder, man selv føler inden i sig. Hun opfordrede til, at der lovgives mod aldersdiskrimination, ikke fordi det vil ændre tingenes tilstand alene, men fordi det vil skabe debat. EU-kommissionen har i sit direktiv mod forskelsbehandling medtaget alder på linje med religion, handicap m.v.

## Brugerbetaling

Sekretariatschef i Det Økonomisk Råd, *Peder Andersen* belyste den økonomiske belastning for skatteyderne ved det store antal ældre. Hvis der ikke gribes politisk ind med at indkomstgraduere de offentlige ydelser og indføre brugerbetaling, kan man havne i en situation, hvor mange af

fremtidens pensionister vil have en levestandard, der er højere end de fleste af dem, som er på arbejdsmarkedet samtidig med, at der sker store offentlige overførsler til ældregruppen. En fremtidig brugerbetaling må kunne udformes således, at uligheden mellem de ældre bliver mindre, mente han.

Fremtidspanelet er et samarbejdsprojekt om at vurdere de politiske og samfundsmæssige udfordringer, den ændrede alderssammensætning medfører. Folketinget har på opfordring af Teknologirådet nedsat: "Fremtidspanel om demokrati og velfærd i det aldrende samfund." Det skal skabe opmærksomhed og forståelse for de forandringer, som det aldrende samfund indebærer. Fremtidspanelet skal søge at nå til enighed om de arbejdsopgaver det aldrende samfund stiller Folketinget og andre politiske beslutningstagere over for. Deltagerne i Fremtidspanelet er udpeget af partierne i folketinget. Der er gennemført fire offentlige høringer i 2001 og 2002 på Christiansborg. Politikerne i Fremtidspanelet udspørger et panel af

eksperter, som er indbudte i forhold til den enkelte hørings tema.

Det har ikke været muligt for FU-AM at få en plads ved høringerne og vi kan derfor glæde os over at hver høring er dokumenteret ved udgivelse af resuméer og redigerede udskrifter à 200 sider. Der fås også et overblik over de foreløbige konklusioner og efter et afsluttede seminar i januar 2003 blev der udarbejdet en sammenfatning fra alle fire høringer med de politiske udfordringer og opgaver, som høringerne har rejst. De kan bestilles hos:

*Teknologirådet, Antonigade 4, 1106 København K, og findes på nettet på Teknologirådets hjemmeside: [www.tekno.dk](http://www.tekno.dk), hvor de kan hentes.*

Aldringen er en naturlig konsekvens af succesen med at forlænge den gennemsnitlige levetid og kontrollere børnetallet. Den bør fejres og bydes velkommen, mener aldringsekspert *Fritz von Nordheim* fra EU-kommisjonen. Han understregede, at alle livets aldre bør udnyttes. Det nytter ikke, at vi forlænger vores evne til at arbejde, hvis vi samtidig forringer betingelserne for at fortsætte med at arbejde. Samtidig med at det stigende an-

tal ældre medborgere udgør et problem, er de samtidig en væsentlig del af den mulige løsning, fremhævede han.

### *Politisk troværdighed*

Det kan godt være, at man ønsker, de ældre skal blive længere på arbejdsmarkedet, men man må ikke glemme, at tidlig tilbagetrækning i dag opfattes som et velfærdsgode, sagde professor *Torben M. Andersen*. Byrden for poli-



Vilde roser



tikerne er at melde klart ud, hvad befolkningen kan vente at stå over for. Politikerne vil kun være troværdige, hvis de tør handle og opstille de spilleregler, hvorefter befolkningen skal agere i fremtiden.

Alder tæller ikke længere inden for ældreforskningen. Så klart kunne seniorkonsulent dr.med. *Henning Kirk* udtrykke sig. Han slog til lyd for, at opprioritere, at udvikle og styrke kroppen, såvel hos den opvoksende befolkning som hos dem, der har slidt sig eller rustet sig til problemer med bevægeapparatet. Godt nok går mennesket  $\frac{1}{2}\%$  ned om året i funktions-evne, men det betyder ikke noget for udkommet, hvis udgangsniveauet er højt. "De ældre" er en forældet kategori, mener *Henning Kirk*.

Den virkelige gyser bliver indkomstfordelingen mellem fremtidens pensionister, mener forhenværende nationalbankdirektør *Erik Hoffmeyer*, som afrundede den første høring med at advare politikerne mod økonomernes gyserprognoser. Han er enig i, at der bliver flere og flere vitale ældre, men han kunne fortælle, at han aldrig har oplevet en eneste prognose, som har været rigtig. Prognoser må tages med meget stort forbehold. Subsidieringen af pensionisterne er kommet de velstillede til gode. Indkomstfordelingen bliver gyselig, og den bør politikerne forholde sig til. De kommende pensionisters vitalitet skal have mulighed for at komme til udfoldelse. Det kræver langtidsdispositioner, som starter med børnepolitikken, og det handler om indstilling og om at give rum og muligheder for borgerne i samfundet,

så forskellige som vi mennesker nu er, sluttede *Erik Hoffmeyer*.

## *Opsamlingen fra høring 1 konkluderede:*

1. Samfundsøkonomisk er det aldrende samfund et overkommeligt projekt
2. Der bliver flere ældre og gamle, og de bliver mere vitale
3. Fordeling både mellem generationer og inden for ældregruppen er af afgørende betydning for demokrati og velfærd i det aldrende samfund.
4. Befolkningsprognoserne er behæftet med usikkerhed
5. Fremtidens velfærdssamfund vil være mere orienteret mod involveringstænkning end mod rettighedstænkning
6. Alderisme er en barriere for demokrati og velfærd i det aldrende samfund

## *2. høring*

### *Det aldrende samfund – Behov for ændringer på arbejdsmarkedet?*

Temaet for den anden høring var dels den reduktion af arbejdsstyrken, der følger af ændringen af befolknings sammensætningen, dels spørgsmålet om, hvordan samfundet får løst velfærdsopgaverne, som ventes øget med det stigende antal ældre.

**Det er ønsketænkning, at man kan øge arbejdsstyrken** i de kommende år med 10.000 om året. Vi er

på vej mod faldende beskæftigelse, og de ledige matcher ikke de krav, som stilles. Tværtimod er der flest ledige blandt ufaglærte især blandt dem, der er over 50 år. En senere tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet bør fremmes ved at udvikle arbejdsmiljøet for de ældre, - **Hvis vi nurser de ældre, vil de blive ved at arbejde udover de 60 år**, spåede direktør Nils Groes. Men vil de ældre nurses?

### *Seniorpolitik skal være meget individuelt tilpasset*

Det drejer sig ikke om økonomi alene. En undersøgelse inden for staten viser, at vigtigst er en justering af arbejdstiden, dernæst kommer medindflydelse på arbejdssituation, tempo, organisation og ordentlig feedback til ens overordnede, om man lever op til forventningerne. Uddannelsespuljer med muligheder for at ændre sine kvalifikationer er også vigtigt. Seniorpolitik skal bygges ind i virksomhedspolitikken, mener konsulent i SiD (specialarbejderforbundet). Medarbejderne skal behandles som konkrete levende individer, og det er det, seniorpolitikken skal bygge på, da seniorerne er meget forskellige, selv om de har den samme alder. Nøgleord er også for SiD-medlemmerne indflydelse på og frihed til tilrettelæggelse af arbejdet, mulighed for at dygtiggøre sig og forbedring af arbejdsmiljøet.

### *Det er ikke muligt at udvide arbejdskraften ved at inddrage de nye danskere*

En generation er tabt, da de ikke er integrerede og ikke har lært sproget og ikke har de fornødne kvalifikationer

på arbejdsmarkedet, specielt kvinderne kan ikke gøre sig forståeligt på dansk. En 2. generation af indvandrere kan ikke løse problemerne, påpegede professor Nina Smith. På grund af forældregenerationens manglende integration vil den sociale arv slå igennem, og den nye generation har ikke fået tilegnet sig kvalifikationer, som efterspørges på arbejdsmarkedet. De vil ikke kunne gøre gavn for mindstelønnen og vil derfor forblive på overførselsindkomster, mente hun. At få fæste på arbejdsmarkedet kræver evne til samarbejde og kommunikation, viden om kultur, det man kalder kulturelle kompetencer.

Dialogkampagnen i Gjellerup viser, at **integration kan lykkes ved hårdt målrettet arbejde**. Der skal nedbrydes myter og man skal være åben over for, hvilke danske sprogfærdigheder, der kræves til et bestemt arbejde. Der skal opbygges kompetencer hos nydanskerne. Både arbejdsgivere og nydanskerne skal ville integration, men det nytter, viser Dialogprojektet og andre projekter, hvor en dansker (brobygger) følger en indvandrer i den første tid på jobbet. Der er også projekter med indvandrere som føl i et aktiveringsprojekt, som senere kan blive til mere varig ansættelse.

### *Plejesektoren er ikke i stand til at rekruttere og fastholde medarbejderne,*

sagde formand for Dansk sygeplejeråd *Connie Kruckow*. Dette på trods af, at plejesektoren rummer mange

muligheder for ansvar og karriereudvikling. Sundhedsministeriet og amtsrådsforeningen er nået frem til, at fremtiden indebærer mangel på plejepersonale.

**Fingrene væk** fra det frivillige sociale arbejde, advarede projektleder Anders Hede. Der udføres masser af frivilligt arbejde; navnlig er der sket en stigning i aktive ældre i alderen 60-70 år. Det frivillige sociale arbejde har en enorm forebyggende virkning i kraft af de sociale kontakter og bekendtskaber, som skaber aktivitet, også stor fysisk aktivitet, som holder mange ældre i gang med et aktivt liv. Det forebygger behov for hjælp. Der er et stort uformelt arbejde inden for familien.

Han advarede mod at inddrage og styre det frivillige arbejde, fordi det altid har fungeret som et socialt laboratorium for nyudviklingen af vores velfærdsstat. Den udvikling vil gå i stå, hvis det offentlige omklammer de frivillige.

## *Holdningsændringer er det vigtigste*

I sin opsummering pegede lektor Helge Huid på de løsninger, som økonomer og arbejdsmarkedsforskere kunne enes om, for at udskyde tilbagetrækningen og fastholde arbejdskraften: Dels skal man forbedre arbejdsvilkårene således, at man ikke er udslidt, når man er omkring de 60 år. Dels ligger der en opgave i at få omdefinert vores forståelse af, hvad det vil sige at blive ældre: Hvad man kan og hvad man ikke kan, hvad man bør og ikke bør:

”Hvis vi skal finde hænderne, der kan skabe forudsætningerne for, at vi

kan leve et liv med økonomisk og social trykthed som ældre, så kræver det, at indflydelse over ens eget liv og udviklingsmuligheder i ens eget liv bliver styrket, og at der bliver flere muligheder for individuel tilpasning.”

## *Opsamlingen for høring 2 konkluderede:*

1. Der er grund til skepsis, hvad angår mulighederne for at udvide beskæftigelsen med 100.000 inden år 2010
2. Der skal sættes kraftigere ind end nu, hvis de 60-65årige skal fastholdes på arbejdsmarkedet og gøres en særlig indsats i forhold til kvinderne
3. Der er brug for en forstærket indsats, hvis udvidelsen af arbejdsstyrken skal komme fra indvandrergruppen
4. Der er grund til bekymring for, om der vil være personale i social- og sundhedssektoren til at imødekomme pleje- og omsorgsbehovet fra det stigende antal gamle
5. Demokrati og velfærd i det aldrende samfund starter med børnepolitik (jfr. høring 1) og videreføres med arbejdspolitik

Der er meget mere stof fra de fire høringer for Fremtidspanelet om Demokrati og velfærd i det aldrende samfund. Hvis der bliver plads i kommende numre af FUAM's Nyhedsbreve kommer der fortsættelse.

*Traute Larsen*

# Hvad vil det sige at være viis i dag?

*Jeg tror, visdom er en måde at være til på,  
som fornyer sig med tiden*

---

Af Knud Ramian

---

***Jeg har udtrykt min lettere pessimisme over, at alderdommen ikke er blevet så populær i løbet af de sidste 30 år, som jeg havde forestillet mig.***

Jeg mener faktisk, at det generelt er blevet nemmere og sjovere at blive gammel! specielt set med de ældre aldersgruppers øjne. Vi har fået skabt "de unge ældre", som er en interessant ny gruppe.

Til gengæld tror jeg, afstanden mellem unge og gamle generelt er blevet større - ikke i familierne, men i det offentlige rum. Det rum, hvor vi taler om "de ældre". Jeg tror skrækken for alderdommen er blevet større i de yngre aldersgrupper. Det er ikke blevet mere populært at beskæftige sig med de ældre professionelt.

Jeg møder fortsat mange gamle, som siger de samme floskler, som visse gamle har sagt i 1000 år, og som ingen da heller ikke gider høre efter: "De unge er så forfærdelige.....osv., osv." Jeg ville så gerne selv undgå at blive sådan een - Det kan vel hjælpe hvis man øver sig på at lade være i tide.

FUAM kan nok ikke vende udviklingen - en noget indbildsk tanke - men nogen skal vel påtage sig at stritte imod - ellers...

**Nogen skal vel holde fast i alderdommens styrker og de bidrag, gamle har at yde.**

Det er ikke nok, at man har gjort sit hele livet - hvis der stadig er brug for ens bidrag. Respekt kommer ikke af gammel veneration, men kommer fordi man gør, hvad man kan.

Alderdommen har altid haft to sider - en styrke side (den gamle heks, den kloge kone/mand) og en svaghedsside (ensomhed, enfoldighed og elendighed). Det er her, visdommen kommer ind. Der har været visdom knyttet til alderdommens styrkeside, men jeg tror visdom er en måde at være til på, som fornyer sig med tiden.

*Hvad vil det sige at være viis i dag?*

1. Hvad kan man bruge sine erfaringer til i dag. Kan de formes så de gør nytte? Hvilke erfaringer kan bruges, hvad kan ikke?
2. Hvordan kan man bruge sine bekymringer konstruktivt?
3. Er man stadig et forbillede for de unge? Hvad betyder det i dag?
4. Er der noget, man forstår bedre end de yngre? Hvad er det, og hvad kan man bruge det til?
5. Når man ikke er afhængig af lønindtægt: Hvad kan man så bruge sin arbejdskraft til - så det gør en forskel?

6. Hvordan skal man arbejde med sin visdom, så det får betydning og ikke bliver til snik-snak? Kan man øve sig i det? Kan man hjælpe hinanden? Skal man til træning?
7. Kan man selv bruge forbilleder til noget? Hvem? Kan man lære af dem, hvordan?
8. ... og der kunne sikkert stilles flere spørgsmål.

## PS

***Denne artikel er et genoptryk fra Nyhedsbrev nr. 3 sidste år.***

Oplægget blev skrevet til bestyrelsen og skulle danne baggrund for møder.

Der er tradition for, at FUAMs medlemmer danner en studiegruppe, når vi har noget på hjerte.

---

Nogen skal vel holde fast i alderdommens styrker og de bidrag, gamle har at yde

Inspireret af Knud Ramians oplæg: Hvad vil det sige at være viis i dag?  
bliver *visdom* tema for efterårets møder

Onsdag den 10. september 2003

Visdom: Bliver jeres erfaringer værdsat?

Oplæg ved Tove Holm

Onsdag den 8. oktober 2003

Visdom: Er I blevet mere klartseende med alderen?

Onsdag den 12. november 2003

Bagklogskab: Ville jeres liv have set anderledes ud, hvis I havde brugt de erfaringer, I har i dag?

*FUAM har lagt en folder med møderækken ud på de lokale folkebiblioteker i Århus*

**Husk!** Du må gerne invitere en gæst med til FUAMs møder.

---

---

# Læsetips

---

## Fint billede af udviklingen inden for hjemmeplejen

*Hjemmehjælp – puslespil med mange brikker. En antologi*

---

*Klara Juul-Madsen*

---

Udgivelsen om hjemmehjælp giver et fint billede af udviklingen inden for hjemmeplejen. Fra en ordning, hvor husmoderafløsning blev tilbudt økonomisk dårligt stillede som midlertidig hjælp er målgruppen blevet mere omfattende. Hjemmehjælpsordningen begyndte som en videreudvikling af den husmoderafløsning, der blev oprettet som beskæftigelsesforanstaltning under 2. verdenskrig. Dette blev varetaget fortrinsvis af enlige, ældre kvinder, men hurtigt blev der behov for mere varig hjælp end først antaget. Og dernæst blev uddannelse på området nødvendigt.

Med bistandshjælpen i 1976 var grunden lagt til at kommunerne fik

---

## **Forandringer i levestandarden er overskriften på en meget læseværdig kronik i samme nr. af Gerontologi og Samfund, 2003, nr.2.**

Her skriver forfatteren *Olaf Johansen*, som er pensioneret økonomiefaget meget levende om levestandarden, som den var i første halvdel af 1900-

pligt til at tilbyde hjælp samt sørge for uddannelse af hjælpere. Flere hjemmehjælpsmodtagere har udtrykt holdninger til det at være afhængig af andres hjælp. På godt og ondt får vi indblik i, hvordan hjælp gives og opleves. Der beskrives, hvordan udviklingen er foregået, hvordan der politisk er lavet lov om hjemmehjælp og om kommunens forvaltning af de pligter, der fulgte. 1. januar 2003 trådte en ny lov i kraft. Der blev frit valg mellem kommunal og privat hjemmepleje. Endnu kendes ikke resultatet af denne ordning, og Ulrik Kjær, cand. oec., ph.d. og adjunkt ved Syddansk Universitet har skrevet om de faldgruber, der er, og som vi skal undgå, når ordningen engang skal evalueres.

Antologien er vidt omkring med debatterende artikler. Personale såvel som brugere har fået belyst arbejdssituationen. Også tilrettelæggelse af arbejdet samt offentligt og privat samspil er blevet belyst.

tallet. Om bolig, skolegang, de første arbejdsår og lønninger samt prisniveau ud fra egne erfaringer. Han overvejer, hvordan fremtidens levestandard vil se ud og giver et bud på, hvordan man fortsat kan øge nationalproduktet i de kommende årtier. Et af forslagene er at reducere finansvirksomhedernes høje administrationsomkostninger.

# Kommende møder

*Overordnet tema  
for efterårets møderække:  
Visdom*

*Nogen skal vel holde fast i  
alderdommens styrker og de bidrag,  
gamle har at yde*

Onsdag den 10. september 2003

*Visdom: Bliver jeres erfaringer værdsat?*

*Oplæg ved Tove Holm*

Onsdag den 8. oktober 2003

*Visdom: Er I blevet mere klartseende med alderen?*

Onsdag den 12. november 2003

*Bagklogskab: Ville jeres liv have set anderledes ud, hvis  
I havde brugt de erfaringer, I har i dag?*

## **Gæster er velkomne**

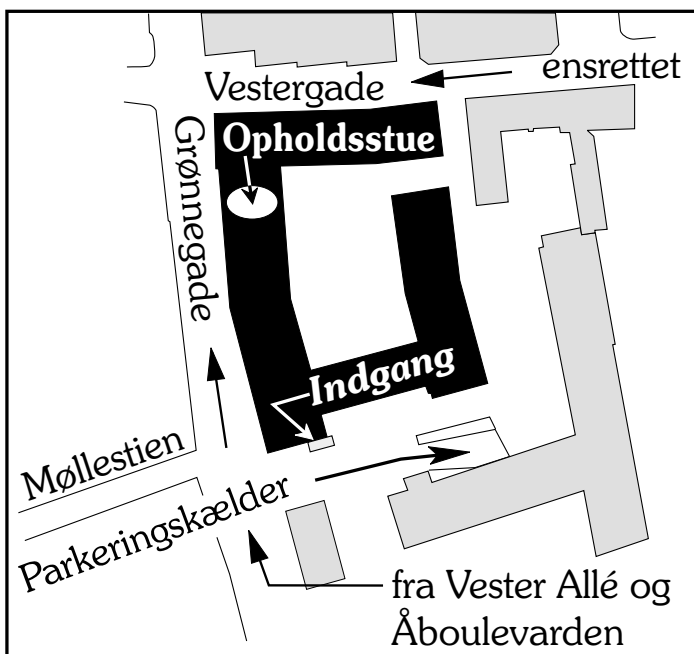
*Sted: Dagligstuen*

*i Lokalcenter Møllestien*

*Grønnegade 10, Århus C*

*Tid: kl. 16.30 - 18.00*

*(se kortskitse på bagsiden af omslaget)*



# Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov  
Telefon 8617 9065  
E-mail: [toveholm@adr.dk](mailto:toveholm@adr.dk)

Foreningens gironummer:  
572-6646