

Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

Synet på andres alder varierer
med ens egen alder

AgeForce i Roskilde

Referater af FUAM-møder

Blade af et ældreliv
Hvor er mændene?

3

28. årgang
December 2008

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Irma Magnussen	8625 9804

Suppleanter:

Lisbet Thorendahl	8627 2802
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør

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

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

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 1/2009:
11. februar 2009

Læs i dette nummer

Synet på andres alder varierer med ens egen alder . . .	3
AgeForce i Roskilde	5
Indkaldelse til generalforsamling den 11. februar	9
ÆldreForums årsberetning	10
Blade af et ældreliv	12
Hvor er mændene?	13
Referat af FUAM-mødet den 10. september	14
Referat af FUAM-mødet den 8. oktober	16
Referat af FUAM-mødet den 11. november	23
Kommende møder	27

Synet på andres alder varierer med ens egen alder

Alder er et flydende begreb, der sætter spørgsmålstejn ved de faste aldersgrænser

I samfundets ældrebillede er alderdommen traditionelt en skæbnebestemt nedtur. Denne opfattelse er ved at ændre sig så småt, men eksisterer endnu. Dette er især bekymrende, fordi vi i praksis konstruerer alderdommen ved hjælp af kronologisk alder. Alder siger i sig selv ikke meget, men når en bestemt alder er markør for overgang til efterløn, pension og tvungen afgang fra arbejdsmarkedet, betyder lovgivningen samtidig en eksklusion fra det "normale" samfundsliv skriver Jørn Henrik Petersen i "Velfærd for ældre – holdning og handling". Fra at være skaffedyr bliver man til ældrebyrde. Jørn Henrik Petersen konkluderer

- Vi skal bryde med alderen som skæbnebestemt "nedtur";

- Vi skal bryde med kronologisk alder som grænsemarkør;
- Vi skal bryde med opfattelsen af "de gamle" som homogen gruppe;
- Vi skal værdsætte mulighederne for flere aktive leveår;
- Vi skal se aldring som en individuel proces;
- Vi skal se aldring som en del af den enkeltes levede liv;
- Vi skal sætte livsløbsperspektivet i centrum;
- Vi skal udvikle det "aldersintegrerede samfund", hvor alder ikke i sig selv er en begrænsning;
- Vi skal gøre op med fordommene om, at alder spiller en rolle for, hvad den enkelte må og ikke må;
- Vi skal sætte mennesket frit – uden hensyn til alder;

Forskningsprojektet *Velfærd for ældre - holdning og handling* er iværksat ved Syddansk Universitet i et samarbejde mellem Velfærdsministeriet, Servicestyrelsen og ÆldreForum. Den afsluttende rapport af samme navn *Velfærd for ældre - holdning og handling* af professor Jørn Henrik Petersen samler trådene fra hele forskningsprojektet og er udgivet af Syddansk Universitetsforlag 2008.

Der indgår også 6 delrapporter:

Charlotte Wien: Ældrebilledet i medierne gennem 50 år. 2005

Marie Konge Nielsen: Et godt liv som gammel. 2006

Christian Elmelund-Præstekær og Charlotte Wien: Mediestormenes magt. 2007.

De tre rapporter er tidligere omtalt i FUAM's Nyhedsbreve.

Jørn Henrik Petersen: Hjemmehjælpens historie – Idéer, holdninger, handlinger. 2008 Didde Cramer Jensen m.fl.: Plejehjemstilsyn – Politik på pressens præmisser. 2008

Lis Holm-Petersen: Fællesskab og ansvar – en kvalitativ undersøgelse af danskernes opfattelse af ansvar og pligt i forhold til alderdomsforsørgelse. 2008

Alle rapporter kan læses og downloades på *Fejl! Hyperlinkreferencen er ugyldig* og www.aeldreforum.dk

Jørn Henrik Petersen gennemgår skiftende opfattelser af alderdom, forsørgelse og pensionsalder og giver en række forslag til, hvad vi kan lære, og hvad vi har lært om familiepolitik og ældrestruktur, set ud fra undersøgelserne.

Hjemmehjælpens udvikling har udviklet sig historisk i takt med kvindernes øgede indsats på arbejdsmarkedet, den øgede restlevetid og udviklingen af fire-generations-familien, hvilket har givet pres på velfærdsstaten for at varetage de opgaver, som traditionelt lå i familien. Jørn Henrik Petersen har også en række betragtninger over familiestruktur og ældrepolitik i det moderne samfund med fire-generations-familierne i det aldrende samfund. Han mener, man bør overveje funktionerne for sandwichgenerationen, som er de unge ældre, der er udspændt mellem børnene og børnebørnenes forventninger til dem på den ene side og de "gamle forældre" på den anden side.

Velfærdsstaten er et surrogat for næstekærlighed. Derfor er det forkert at tro, at plejkrævende ældres frie valg i forhold til hjemmehjælpen er et gode. Afhængighedssituationen passer meget dårligt sammen med et frit valg, udtaler professor Jørn

Henrik Petersen i et interview i Social Focus, 2008, nr.4. Jørn Henrik Petersen har analyseret udviklingen fra husmoderafløser over hjemmehjælp til SOSU-assistent. Det har ligget underforstået, at de job kunne enhver kvinde påtage sig. Derfor har området været et lavlønsområde uden den store prestige, men det er blevet tydeligt i dag, at omsorgspersonalet skal tage sig af alvorligt syge mennesker og har et stort ansvar, og der er kommet mange flere opgaver til.

Bogen: "*Velfærd for ældre – holdning og handling*" er et sammenfattende forskningsrapport på 276 sider. En del af bogen er spændende læsning med historiske tilbageblik og samfundsbetragtninger om ældre-generationens rolle og placering i samfundet, andre dele er lidt tungere læsning baseret på det indsamlede materiale. Projektets formål har været at styrke og kvalificere debatten og bidrage med viden som grundlag for fremtidige politiske beslutninger. Projektet har set nærmere på de holdninger, som fremkommer i medierne, og som befolkningen bærer med sig.

Traute Larsen

AgeForce i Roskilde

I "FUAM, Århus" har vi interesseret os for det stort anlagte AgeForce-projekt for borgerne i Roskilde Kommune. Undertegnede har som gæst deltaget i det introducerende møde på Roskilde Bibliotek den 27. august 2008.

Første målsætning med projektet er at give kommunens nye AgeForce-generation af aktive, initiativrige og ressourcestærke 60+ 'ere mulighed for at være trendsættere og spille en aktiv rolle i den demokratiske udvikling af lokalsamfundet. Det er bibliotekerne i Roskilde, der har taget initiativet og søgt tilskud til projektet i Biblioteksstyrelsens Udviklingspulje med henblik på at tilbyde den nye ældregeneration en platform bestående af fysiske rammer, hvilket vil sige adgang til mødelokaler med IT og internetadgang i bibliotekernes bygninger, hvor netværksgrupper inden for forskellige interesseområder kan udfolde sig og øge livskvaliteten for sig selv eller engagere sig i projekter til nytte for andre.

)
Projektet vil i alle faser blive fulgt og beskrevet af lektor, ph.d. Tine Fristrup fra Danmarks Pædagogiske Universitetsskole ved Aarhus Universitet. Tine Fristrup er forsker inden for ældreområdet, og hun leverer et af aftenens oplæg med titlen: "Alderdommen er ikke, hvad den har været!". På bag-

grund af Tine Fristrups løbende evaluering og beskrivelse af projektet bliver denne påstand udgangspunktet for projektets anden målsætning, nemlig "at forsøge at skrive en ny historie om det at blive ældre".

Det introducerende møde den 27. august blev først i september fulgt op af workshops, hvor de interesserede 60+ 'ere organiserede sig i tematiserede interessegrupper.

Ved det introducerende møde præsenterede bibliotekschef Mogens Vestergaard projektets formål og indhold i ultrakort overskriftsform. Han gjorde klart, at grupperne skulle være selvkørende, forstået på den måde, at bibliotekerne ikke stillede gruppeledere eller igangsættere til rådighed. Man gik ud fra, at gruppemedlemmerne i et givet projekt ville være sammensat af mennesker med den forskelligartede erfaring og uddannelsesbaggrund, der skulle til for at iværksætte og gennemføre et givet projekt.

De første oplægsholdere Stig Elliot Nyegaard og Stig Bjerregaard Pedersen fra organisationen "Seniorer uden Grænser" redegjorde for de "store" projekter, denne organisation havde iværksat i Afrika og Nepal, og hvilke erfaringer de havde indhøstet omkring organisering, samarbejde med lokalbefolkning og økonomisk grundlag for projekternes succes.

Anden oplægsholder, Chris Evers, fra organisationen "Læger uden Grænser" belyste med en række

overheads den store ældregruppe, som vi er en del af. Hvordan denne generation er anderledes end tidligere generationer af ældre, og hvordan generationen må tage et socialt ansvar og aktivere sig med bæredygtige opgaver i samfundet. Han opfordrer til at give en hånd med i det frivillige arbejde inden for social- og sundhedsvæsenet. Han nævner, at det er "in" i kredse blandt kendte (især amerikanske) sports- og andre stjerner at profilere sig som bidragydere og initiativtagere til etablering af eksempelvis nyttige projekter i fattige lande. Han nævner Mads Kjærs projekt, der går ud på at udlåne mindre pengebeløb til fattige kvinder i Afrika. Lånet sætter kvinderne i stand til at etablere sig med symaskiner eller andre redskaber og således satse på at blive selvforsørgende. Det oplyses, at kvinderne i de fleste tilfælde bliver i stand til at tilbagebetale det lånte beløb.

Aftenens tredje oplægsholder var tidligere generaldirektør i DSB Peter Langager. Han fortalte den fascinerende historie om, hvordan han efter at være blevet frisat fra lønnet arbejde vækkede den lukkede og slukkede biograf i Hvalsø til live igen og gjorde den til et lille kulturcentrum.

Mange af deltagerne sad nok, ligesom jeg, på dette tidspunkt og tænkte, at de nævnte projekter var store mundfulde, og måske ikke lige, hvad man havde tid og overblik til at gå ind i. Mange følte sig måske også udsat for et pres i retning af, at man som 60+ 'er, bør gå ind i et eller andet vel-

gørende arbejde, som samfundet ikke længere har råd til at varetage.

Tine Fristrups oplæg havde baggrund i en stor undersøgelse inden for ældreområdet med titlen: "Det Globale Fremtidsstudie: Fremtidens ældre"¹. Undersøgelsen omfatter aldersgruppen 40-79-årige, og her viser det sig måske ikke overraskende, at det er de 60-69-årige, der oplever, at de har "det bedste selvoplevede liv".

På den baggrund kommer Tine Fristrup ind på, at vi er en generation, der er gået tidligt på efterløn eller pension, at vi er en generation, der lever længere end tidligere, og at vi derfor skal bruge noget af vores tid og nogle af vores ressourcer til at gøre noget for andre, for at samfundet kan holde sammen som samfund. Hun oplyser, at en af de konklusioner, som undersøgelsen kommer frem til er, at et succeskriterium for de 60-69-årige er, "at de har noget at bidrage med". Og Tine Fristrup anfører, at det ikke bare drejer sig om at yde eller bidrage i forhold til fattige i Burkina Faso, men i lige så høj grad at give en hånd med, hvor vi kan herhjemme. Hun afslutter oplægget med at give udtryk for, hvor provokerende det er for travle mennesker i den erhvervsaktive alder - at vi 60+ 'ere bare kan bruge vores tid til det vi vil - men Tine Fristrup er et nuanceret menneske, for hvem en sag har flere sider, så hun slutter sit oplæg med en opfordring til deltagerne om at være aktive OG holde fast ved at gøre det, de har lyst til.

¹ <http://www.aeldresagen.dk/Presseogpolitik/dokumentation/Documents/HSBC%20Danmark-hele%20rapporten.pdf>

AgeForce aftenen gav stof til eftertanke, og Tine Fristrups appel, der er funderet i hendes forskning vedrørende "Fremtidens ældre" og i en analyse af, hvordan man i samtiden kan gøre sig gældende som en aldrende person, gjorde dybt indtryk på mig og blev for mig hele projektets hovedsætning og alle 60+ 'eres dilemma.

"Hvis ikke I skal være en ældrebyrde, så skal I bidrage."

Denne mærkelige sætning gnavede dybt, må jeg indrømme. - Og hvorfor så det?

Jeg tror, der er to grunde. For det første piner denne betegnelse os, fordi vi ældre har et nedarvet kompleks i forhold til ordet "byrde". Min bedstemor var en "byrde" for mine forældre de første 14 år af deres ægteskab. Den generation min bedstemor (f. 1865) tilhørte, havde uendelig mange selvoplevede erfaringer med, hvordan ældre var "byrder" for deres børn. Min mor svor, at hun aldrig nogensinde ville være en "byrde" for sine børn. Og vi, de 60-69-årige, er der noget, vi ville hade, så er det at være til "byrde". Vi har uden tab af formål med livet ladet vores børn flyve fra reden og har ikke i vores vildeste fantasi kunnet forestille os, at vi som gamle, som velfærdsminister Karen Jespersen har foreslået det, delvis skulle være vores børn til "byrde". Jeg tror, at de fleste af os i alderdommen bevidst ville vælge professionel hjælp og et niveau af ensomhed frem for den ydmygelse, det ville være, at blive skubbet som ældrebyrde fra samfundet og over til de børn i forhold til

hvem, vi for længst har sluppet den gensidige afhængighed.

For det andet er vi 60+ 'ere, alle iberegnet, fuldstændig magtesløse i forhold til at slippe ud af gruppen med betegnelsen "ældrebyrden". For uanset hvad vi byder ind med af fremragende ressourcer - med mindre vi rejser til Langtbortistan og sætter store, nyttige og i en eller anden forstand profitkabende projekter i gang - eller udfører det mirakel at opvække en gammel, selvdød biograf, og igen gør den profitabel - så er vi set fra det øvrige samfunds side hver især en del af den såkaldte ældrebyrde. Den enkelte slipper ikke ud af gruppen ved at være aktiv i en interessegruppe, heller ikke ved at være en nyttig besøgsven eller en skattet frivillig på et hospits - den slags kan give 60+ 'eren rygklap, øget selvværd og livskvalitet, og det er jo fremragende, men det fjerner ikke vedkommendes navn fra ældrebyrdens medlemskare.

Ovennævnte refleksioner over begrebet "ældrebyrde" er et bidrag til AgeForce projektets anden målsætning nemlig "at forsøge skrive en ny historie om det at blive ældre". Vi adskiller os på en række konkrete og velkendte områder fra generationen før os, men det der karakteriserer os i medierne er, at vi er mange - og fordi vores generation tilfældigvis er stor og den erhvervsaktive generation er lille, så betragtes vi af den siddende regering - og i stigende grad også af den unge erhvervsaktive generation som en urimelig økonomisk byrde, - og det er blevet god latin at sige højt og uden skrupler, at der faktisk ikke er råd til

os. Vi er blevet, hvad vi aldrig havde tænkt os - en ubehagelig "byrde" for samfundet - og som bekendt har vi også fået et navn - "ældrebyrden", et navn der stigmatiserer en hel generation og ubetinget åbner for en generelt negativ holdning til vores aldersgruppe.

Som nævnt i artiklens begyndelse finder vi i FUAM Roskilde Biblioteker-nes store AgeForce tiltag interessant,

og vi vil følge projektet fremover og interessere os for hvilke grupper og indsatsområder, der bliver etableret. Lektor, ph.d. Tine Frstrup har lovet på et senere tidspunkt at skrive en artikel til dette blad om projektets fortsatte forløb.

Lisbet Thorendahl,

Mail:
thorendahl.maarslet@get2net.dk



Der indkaldes til ordinær
Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 11. februar 2009 kl. 16.30 – 18.00

*I Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,
Grønnegade 10, Århus C*

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2008
4. Fastlæggelse af kontingent for 2010
samt godkendelse af budget for 2009
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Tove Holm
Søren-Peter Pedersen
Traute Larsen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
Suppleanter er: Lisbet Thorendahl
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
Revisorerne er: Jens-Erik Jørgensen
Henning Götzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Respekten for ældre som en stærk samfundsmæssig ressource

ÆldreForum har ældre i fokus

”Grundlæggende for virksomheden har været inspiration for og fra danske ældres vilkår og muligheder inden for sundhed, kultur, boliger, personlig økonomi, retsvilkår, arbejdsliv m.fl.

Men det har også – og ikke i mindre grad – været opfattelsen af, og respekten for, ældre som en stærk samfundsmæssig ressource, opbygget gennem et livs demokratiske og arbejdsmæssige erfaringer, livserfaringer, og dermed en viden om de ikke-materielle værdiers betydning for livet i Danmark, værdier som også skal være bærende for de næste generationer”, citeret fra forordet, som er skrevet af ÆldreForums formand Povl Riis, der også har skrevet årsberetningen.

ÆldreForums årsberetning for 2007 beskriver de mange tiltag og konkrete projekter, som de har involveret sig i. Årsberetningen har en række artikler om nyere forskningsresultater nationalt og internationalt.

D-vitaminer dannes gennem huden, når man opholder sig i det frie

D-vitaminer fik vi som børn i form af levertran. En skefuld om morgenen var dagsdosis for os børn, vist kun om vinteren så vidt jeg husker. Dengang var det for at forebygge engelsk syge, men nyere forskning påpeger, at D-vitamin er meget vigtigt for de ældres

sundhed. D-vitaminindhold måles i blodet og har betydning for ældre over hele jordkloden. De, der er udsat for mangel, er dem, der har mørk hudfarve, levesteder langt fra ækvator med mindre sollys, og ældre, hvis de på grund af handicap ikke kommer ud i det fri. D-vitamin har betydning for både hjertekarsygdomme, kalktab, risiko for knoglebrud, diabetes og meget mere. Der mangler opfølgende forskning i forhold til ældresygdomme og hjertesygdomme, men man bør være meget opmærksomme herhjemme på D-vitaminmangel, påpeges der i årsberetningen.

Salt i kosten - Både livnødvendigt og livsstruende

Over hele jorden indtager de fleste mennesker mellem 2,3 – 4,6 gram salt daglig. I USA og de fleste velhavende lande er saltindtagelsen steget 55 % siden 1970'erne, og samtidig er blodtrykket steget 50 %. En meget stor del, 77 % af saltindholdet kommer fra færdigvarer og spisesteder – gælder i USA og måske også andre steder. En del lande har taget initiativer for at nedsætte saltforbruget hos deres befolkning, således er Finland kommet længst i forebyggelsesinitiativerne, Australien er også i gang med lovgivning til saltindhold i brød, morgenmadsprodukter og margarine. WHO nævner en grænse for saltindtagelse

på 2 gram pr. voksen person. Det er overbevisende, at videnskabelige undersøgelser har påvist, at gevinsterne ved 33 % reduktion førte til 25 % færre hjerte-karsygdomme, og en 40 % reduktion af saltindtagelsen i Finland har ført til 80% nedsættelse af dødelige slagtilfælde.

Virkninger af for stor saltindtagelse opsummeres gennem hele livet, derfor rammes ældre særlig hårdt. Ældre er desuden stærkt afhængige af centraliseret madlavning, madudbringning og fødevarerindustriens salttilsætning. Derfor har ÆldreForum på eget initiativ taget sagen op herhjemme i et samarbejde med Vand- og Saltcentret ved Aarhus Universitet og med danske forskere på hjerte-karområdet samt inden for behandling og forebyggelse af slagtilfælde.

ÆldreForums årsberetning har mange flere læseværdige artikler bl.a. om studiebesøg i Grønland og i Loland kommune efter strukturreformen, hvor syv kommuner blev til en storkommune med mange forskellige kulturer, der skal tilpasses hinanden.

Det har ikke været helt let, men arbejdet udføres.

Der skrives om undersøgelser, der viser hurtigheden af forstandsfunktioner fra ungdom til alderdom samt de fysiske følgevirkninger for pårørende, der passer syge familiemedlemmer. Der er også en artikel om socialt sårbare ældre, og der er en aktuel status over behandlingsmuligheder for slidgigt. Emne for årets temamøder med forskere, administratorer og praktikere m.fl. var viden om hjernen som forudsætning for forståelse af demens og særlige adfærdsformer samt ny forskning om ældrepleje.

Alt dette og meget mere har ÆldreForum beskæftiget sig med samtidig med, at der løbende udgives publikationer, som omtales enkeltvis her i bladet. efterhånden som de udkommer.

Årsberetningen kan rekvireres vederlagsfrit ved henvendelse til

ÆldreForum, Skibhusvej 52 B,3,
5000 Odense C
tlf. 7242 3990.

Internet: www.aeldreforum.dk

TL

Husk at bruge vores hjemmeside

www.fuam.dk

*Her kan du bla. læse alle nyhedsbrevene siden 2003
og blive orienteret om mødedatoer og -emner.*

Der er også mange gode links til andre hjemmesider.

Blade af et ældreliv

Dagbog gennem 15 år i den velkendte spiralkalender

En kalender fortæller om støvsugning af vægge, afsæbning af døre, vask og strygning, skjorteflipper, der vendes, reparation af sengetøj, lange cykelture, havearbejde og besøg hos venner og naboer.

Tilsyneladende er det en energisk, udadvendt dame, der har ført dagbogen. Det er Fru P, en dame på Frederiksberg med kristent grundsyn og omgangskredsen ligeledes. Fru P bliver enke i den første del af dagbøgerne, beholder sit rækkehus med have til og dermed også sine gode naboer. Fru P går til koncerter, deltager i kirkelivet, i borgermøder, låner på biblioteket og følger med i radio og tv og læser daglig avis. Men fru P er aldrig tilfreds med sin tilværelse, og der skrives om smerter, nervepiller og mange lægebesøg, som ikke bekræfter hendes formodning om forskellige sygdomme – tværtimod. Er det mon hypokondri? Tristhed med mange ak i dagbogen. Fru P fortæller om hovedpine og smerter forskellige steder men fortsætter alligevel samme dag sine hårde rengøringsopgaver og skriver efterfølgende om ondt i lemmerne og om at tage piller mod depression ak-ak. Hun har en søn, som tager sig en del af hende og næsten daglig i perioder, hvor hun er syg. Når hun er på rejse med sin søn, der er single, skriver hun ikke om sit dårlige helbred, må-

ske fordi hun får mere opmærksomhed.

Fru P får først hjemmehjælp som 93-årig efter en indlæggelse. Derpå skrives om hjemmehjælpen, som sju-sker, så fru P tager nervepiller og selv gør rengøringsarbejdet færdigt, da det ikke er godt nok. Hun bliver endnu mere trist og depressiv og føler sig ikke forstået af sin søn, selv om hun er glad for ham og hans uvurderlige hjælp. Men hjemmehjælperne kan hun betro sin sorg over, at hendes datter har slået hånden af hende og ikke vil se hende, et brud, der er sket for år tilbage. Derfor har fru P ikke kontakt til sit eneste barnebarn. Det fortæller hun ikke naboerne eller andre, og kan hun ikke tale med sin søn om. Hun føler sig ensom til trods for, at hun har et stærkere socialt netværk end mange andre. Hun føler stor smerte over bruddet med datteren.

Det er en meget interessant og tankevækkende bog. *Merete Platz* har skrevet om Fru P's dagbøger, som er blevet overladt hende af sønnen. Fru P levede 1909-2004 og blev næsten 96 år gammel. Dagbøgerne blev ført de sidste 15 år.

"Blade af et ældreliv – om at blive gammel og skrøbelig" har Merete Platz kaldt sin bog, hvor hun gennemgår og analyserer 15 års dagbøger.

Bogen er udgivet i Skriftserien fra *Gerontologisk Institut*.

TL

Hvor er mændene?

Har vi damemennesker ikke tit undret os over, hvor mændene er henne, når vi er på tur, til foredrag eller kurser i aften-skoler. Kvinderne er i stort overtal til rigtig mange aktiviteter – det gælder både de 40-50-årige og i høj grad også de 60-årige og opefter.

Nu er der kommet et idékatalog med forslag til 36 aktiviteter, som er målrettet mænd fra 60 år og opefter. Kataloget er opbygget med aktiviteter både til svage ældre, til indesluttede ældre og til målgruppen stærke ældre mænd.

Aktiviteterne er afprøvede i nogle kommuner, hvor man har spurgt mændene, hvad der skal til, for at de vil komme, og derefter er idéerne prøvet af. Der skal arbejdes hårdt for at få svage eller indadvendte mænd i gang, men når de først er kommet (trukket) ud, bliver deres livskvalitet forbedret, og de bliver gladere og mere selvhjulpne. Der er kolonihave, udendørs aktiviteter, som træner balance, motorsport, fiskegruppe, motionsvenner, avisgruppe, hvor man holder liv i samfundsdebatten, motion og seniorsport, cyklegruppe, naturhøjskole, computercafé, mænds livretter og meget andet. En aktivitet hedder meditationsvandring for mænd og retter sig mod aleneblevne mænd for at bearbejde sorg, danne

netværk mændene imellem og introducere til kommunale og frivillige tilbud.

Hver aktivitet beskrives, og der fortælles om de barrierer, der skal overvindes for at få mænd i gang i de enkelte aktiviteter, og hvilke finansieringsmuligheder der findes. Ved sport og motion foreslås det, at man kobler sig på det eksisterende foreningsliv eller folkeoplysningsnetværk, og der trækkes meget på frivillige – som overalt i lokalsamfundet. Der er også en afdeling for stærke ældre, som selv kan være ressourcepersoner som skolebedstefar, lektiehjælp og værksted i SFO, i seniorværkstedsgrupper og i seniorworkshop som introduktion til seniorlivet. Ved hver aktivitet er der henvisninger til kommuner, hvor de er afprøvet.

Baggrunden for projektet er at forebygge negative omskiftninger i ældre mænds liv, som følge af pensionering, tab af ægtefælle eller tab af fysiske funktioner.

Mænd kan lide aktiviteter, som bekræfter den identitet, de har opbygget på arbejdsmarkedet. Aktiviteterne må gerne være rationelle og målrettede, gerne teknisk betonedede, og mange vil gerne have magt og indflydelse gennem foreningsstruktur.

TL

Brug tiden sjovere, mand! – idékatalog over aktiviteter målrettet ældre mænd. Servicestyrelsen 2008. Aktører i kataloget, kommuner og foreninger kan have gavn af katalogen som inspiration. Idékatalogen beskriver 36 aktiviteter og kan hentes på www.servicestyrelsen.dk/wm145585.

Plejetestamente-Skal vi tage det alvorligt?

Oplæg ved Klara Juul Madsen

Jeg har stor lyst til at tage Plejetestamente alvorligt, fordi jeg kan se, det rummer kvaliteter for borgere, der har brug for hjælp. Men jeg ser også, at det rummer en stor udfordring til den uddannelse, der er baggrund for, at hjælperen kan yde det fornødne. I øjeblikket er uddannelsen ikke attraktiv, og jeg mener, at årsagen ikke kun er lav løn, men også utilfredsstillende arbejdsforhold. Tidstyranni og kontrol fratager lysten! Jeg har også gjort mig tanker om de forhold, borgere, der har brug for hjælp, lever under. Mange gamle i dag har rod i en verden med snævre grænser både fysisk og psykisk. En verden hvor nedslidning tidligt satte en stopper for udvikling og dermed fastholdt den enkelte i en situation, andre havde udstukket. Med en sådan baggrund kan ensomhedsfølelse snige sig ind og være en hindring for selvstændige valg af livsindhold. Den gruppe henvises ofte til underholdning eller beskæftigelse, hvor dialog ikke er påkrævet. Jeg mener, det kan holde borgeren fast i et mønster, hvor udvikling ikke får plads. Er en dialog mulig, bør den indgå i et fællesskab, hvor uenighed ikke fører til uvenskab, men til eftertanke og refleksion. Det kan også have stor betydning, hvilken baggrund formidlere af underholdning har, og hvordan den serveres. Med forskning og uddannelse er der givet mennesker mulighed for at leve længere, men har

vi også formået at give liv til årene? Give livet værdi? Med et plejetestamente synliggøres det, der har været værdifuldt for den enkelte, og den gode hjælper får værktøj til videreførelse af muligheder for et liv, der kan blive værdifuldt på trods af ændrede livsbetingelser. At personlig pleje ydes som hjælp til selvhjælp, finder jeg rimeligt. Selv vil jeg gerne tidligt op og nyder et dagligt brusebad såvel som hyppig hårvask. Jeg kan lide at være ren og pæn. Jeg har altid gerne villet lære nyt og det gælder både arbejdsmæssigt og i min fritid. Jeg er glad for at læse. Psykologi og filosofi optager mig. Som pensionist har jeg fulgt kurser i samfundsfag siden 1988. Jeg spiller whist med gode venner og er glad for både nye og gamle spil, hvor børn og børnebørn deltager. At FUAM har en stor plads i min tilværelse er selvfølgelig. Jeg vil gerne se muligheder frem for begrænsninger. Min nuværende bolig blev bygget i 1980 som handicapvenlig. Jeg undrer mig over, at intet er ændret siden. Ny teknologi og øget hjælp på grund af ny viden og optræning, kan i mange tilfælde frigive de "hænder", der hidtil har været nødvendige.

Spørgsmål og svar:

Kan du lægge det, du har skrevet her, hen som et plejetestamente?

Det vil Klara gerne. Som hun siger: Jeg har jo valgt at tage væsentlige ting med.

Spørgsmålet er, om der i vores nuværende samfund er tid til det?

Vi kan jo håbe, at det negative billede, vi ser nogle steder lige nu, kan ændre sig med tiden.

Der er jo også mange gode historier at fortælle. Steder, hvor man kan få positive erfaringer med hensyn til pårørendes og personales måde at gøre livet gladere på for den enkelte, som i tilfældet med den gamle svigermor, der var tidligere badmintonspiller, og en fra familien fandt ud af, at hun kunne dele denne interesse med en fra personalet, når de var sammen i det daglige.

Klara, der er mentor på social- og sundhedsuddannelsen oplever, at der er stor forskel på praktikstederne:

Det fik en af deltagerne til at fortælle, at man på det center, hun har tilknytning til, lader de gamle få en lang middagssøvn, hvis det er det, de vil, og beboerne får også lov til at blive siddende på deres stue, når de har behov for det.

I et andet center mødte de afasiramte så lidt forståelse, at de kun kunne sige fra overfor personalet ved at "række tunge" af dem!

Klara blev spurgt om, hvordan hun har oplevet sin situation

med at skulle flytte i en handicap-venlig bolig.

Hendes bolig er en seniorbolig i kategorien 50+ . Har man behov for en sådan bolig, vil der altid blive foretaget en visitation, fortæller Klara, og man bliver henvist til de boliger, kommunen kan disponere over på det givne tidspunkt. I Klaras tilfælde var der flere valgmuligheder. Den, hun valgte at flytte til, er i en boligforening, og dette valg har hun ikke fortrudt, også selv om hun senere fik tilbud om at komme til at bo på lokalcenter Møllestien.

Det fik os videre til spørgsmålet om, hvordan den enkelte er stillet økonomisk, hvis vedkommende f.eks. kun har sin folkepension og bliver tilbudt en form for ældrebolig. Kan man få økonomisk hjælp til at klare udgifterne? Ville det f.eks. være en god idé at være medlem af en boligforening inden behovet opstår?

Er man interesseret i at se vejledninger om plejetestamenter, kan man enten spørge i Århus kommunes afd. for sundhed og omsorg efter pjecen: "Plejetestamente" eller søge i Google efter Frederiksberg kommunes vejledning om samme emne.

Lovgrundlaget for plejetestamenter findes i Servicelovens paragraf 83, stk. 4.

Referat

Kirsten Trollegaard Jørgensen

**Husk at gæster altid er
velkomne til FUAM's møder**

Hvordan har vi det nu med de voksne børn?

Oplæg af Tove Holm

I 1994 nedsatte FUAM en arbejdsgruppe, der ønskede at beskæftige sig med, hvordan det var at være forældre til voksne børn.

Gennem diskussioner om vores egne forhold blev vi i arbejdsgruppen klar over, at de problemer, sorger og glæder, vi mødte, var almene. Vi registrerede, at der fandtes meget få skriftlige beretninger - for ikke at tale om undersøgelser. Vi ved, at vi alle har brug for at lære af hinandens erfaringer, men at vi lige netop på dette område har svært ved at dele dem med hinanden. Derfor blev det vigtigt for os at prøve at få samlet et materiale - selvom det ikke på nogen måde kunne få karakter af en videnskabelig undersøgelse.

Det viste sig at blive svært at få forskellige mennesker til at udtale sig om det. De fleste forældre ynder at forestille sig forholdet mellem forældre og voksne børn som den rene idyl. Der er skabt en hel del myter, som ingen af parterne kan leve op til. Vi vil helst ikke tale om det, vi ikke lever op til, og dermed er hele området blevet tabubelagt. Forældrene føler sig som de svage. Forældre og voksne børn taler helst ikke med hinanden om problemer og konflikter, som derfor heller

ikke bliver løst. Forældrene taler helst heller ikke med andre om det, og nogle føler en stor ensomhed.

Efter at "Samvirke" i 1995 havde bragt en artikel om vores arbejde, lykkedes det at få henvendelser fra hele landet, og til sidst havde vi 60 beretninger, hvoraf kun 3 var skrevet af mænd. Det viste sig, at de fleste af de forældre, der skrev, havde brug for at sætte ord på den svære del af forholdet til de voksne børn. En af dem skriver, at hun vil vise sin datter, hvad hun har skrevet, og benytte det til at få en snak om det bagefter. Hun slutter sit brev med nogle betragtninger om, at hendes lange brev måske kunne tyde på, at der var et kæmpeproblem. Sådan oplever hun det ikke, men hun oplever det "*som en naturlig følge af et stærkt følelsesliv, der på den ene side giver mange intense og lykkelige oplevelser, på den anden side kan give smerte og sorg.*" En anden skriver, at hun tror, *det er sundt for hende at skrive om familien. Når hun kommer til vejs ende, regner hun med, at hun nok er blevet klogere på sig selv - og måske på sine børn.* Og endelig er der en mor, der har oplevet, at det var sværere at beskrive, *hvordan det er at være mor til voksne børn, end hun umiddelbart troede. Ved eftertanke er*

der ikke meget, der er blevet, som hun håbede.

1998 var vi nået så langt, at jeg syntes, jeg kunne beskrive det i en artikel, der blev bragt i Gerontologi og Samfund i 1999.

Indblanding: Et gennemgående tema i mange breve er, at vi ikke må blande os i de voksne børns forhold, og vi må slet ikke kritisere, men vi kan næsten ikke lade være. Nogle forældre finder det svagt - måske negativt, hvis de ikke giver udtryk for de holdninger, de har, også selvom de ikke bliver spurgt. Så kan børnene jo selv vælge deres egne holdninger.

Svigermor har været en myte i mange år, og historierne og vittighederne er talløse. En svigermor skrev: *"Alle bærer på erindringer om, hvad vores svigermødre i årenes løb kom for skade at sære os med. Vi er også enige om, at sådan er vi i hvert fald ikke! Vi løber ikke vore børn på dørene. Vi blander os ikke i deres daglige liv. Vi har selv et aktivt liv og har derfor stillet både os selv og vore børn friere. Nej, vi begår sikkert ikke de samme fejl, men vi kan være sikre på, vi begår andre!"*

Jeg syntes, det var spændende at læse den gamle artikel igen, men emnet i dag lyder: Hvordan har vi det nu? Jeg tror ikke, at der er ændret ret meget. Jeg synes stadig, at det er børnene, der tør kritisere deres forældre, mens kritikken sjældent går den anden vej. Forældrene er ydmyge, bange for konflikter, og børnene er parate til at tage et opgør.

Jalousi mellem søskende. I den senere tid er jeg kommet til at tænke på, hvor meget konflikter mellem søskende kommer til at betyde for forældrene. Mange gange er der tale om jalousi, og den kan skyldes mange ting. Vi har set det beskrevet så tidligt som i en af de første fortællinger i Det Gamle Testamente, hvor Kain slår sin bror Abel ihjel, fordi han bliver misundelig, da Abels offerrøg er flottere end hans.

Jeg har i årenes løb mange gange hørt om de vanskeligheder, der kan være i familier, hvor søskende har konflikter med hinanden. Mange siger, at de hellere vil omgås deres venner, som de selv har valgt, end deres søskende, som de ikke selv har valgt. De fleste overkommer nok at mødes ved familiefester, hvor de ikke behøver at have en tæt kontakt, men det sker også, at konflikterne er så alvorlige, at de slet ikke vil eller kan mødes. Det kan være svært nok for dem, men endnu værre for deres forældre. Hvis der ikke har været konflikter før, er der gode muligheder for, at de vil komme i forbindelse med arvespørgsmål.

Det er som regel ikke aktuelle begivenheder, der skaber konflikterne, men et mønster, der er lagt tidligt i barndommen. Jeg har selv i min barndom oplevet et konfliktfyldt forhold til min ældre søster, som på vores gamle dage selv talte om, at hun havde været ond mod mig, da vi var børn, fordi hun var skuffet over, at jeg kom til verden og tog hendes mor fra hende. Det var en stor lettelse for mig, at hun fortalte det, for nu fik jeg vis-

hed for, at det ikke bare var mig, der havde følt mig uretfærdigt behandlet.

Vi lever alle med en drøm om, at der skal være fred og harmoni i familien. Som forældre føler vi, at det er vores ansvar, at det lykkes, og når vores børn bliver uvenner, kan vi let komme til at føle os skyldige.

Et af de breve, der gjorde stærkest indtryk på mig, kom fra et gammelt ægtepar. De rejste fra Fyn hertil for at få en samtale med mig, fordi de var ulykkelige over at have mistet kontakten med deres datter og deres børnebørn. Breve og selv julegaver til børnene blev returneret, og telefonringninger blev afvist. Desværre kunne jeg ikke gøre andet end lytte til dem og bede dem blive ved med at håbe på, at datteren en dag ville henvende sig.

En anden mor i samme situation sagde, at hun godt selv kunne bære adskillelsen, men var bange for, at det ville blive meget hårdt for hendes søn, hvis hun døde, uden at de havde haft kontakt med hinanden.

Hvis vi prøver at finde ud af, hvordan konflikten er opstået, forsvarer forældrene sig ofte med: "Jeg gjorde det så godt, jeg kunne".

Det er alle forældres forsvar over for deres voksne børn, som med rette eller urette bebrejder dem den måde, de er blevet opdraget på. Forældre er altid i forsvarsposition, de angriber ikke. Der er skrevet masser af bøger om forholdet mellem forældre og voksne børn, men det er som oftest børnene, der skriver om deres forældre, som bøjer nakken, med mindre de er gjort

af det stof, som forfatteren Morten Sabroes mor var gjort af.

Morten Sabroe

Morten Sabroe havde fået den opgave at skrive en bog om Hillary Clinton, men mens han indsamlede materialet om hende, dukkede billedet af hans mor hele tiden frem og stillede sig imellem. Han skrev bogen "Du Som er i Himlen", hvor han fortæller om forholdet mellem dem. Bogen var skrevet som en roman, og den var ikke hele sandheden, men den handlede om de ting, der var sket, og de voldsomme konflikter, der havde været, og selv følte både han og moderen, at det var sandheden.

Det, der krænkede hende, var at hendes søn delagtiggjorde alle i deres families private liv. Hans far var kendt i offentligheden som "Den Gyldenblonde", og den side, som offentligheden hidtil havde kendt, var en ganske anden. Nu så hun alt det, hun ikke havde magtet. Hun så sig selv udstillet som det, vores kultur mindst af alt accepterer: En kvinde, der ikke kan elske sine børn. Han var det barn, der havde higet efter kontakt med sin mor, blev grebet af angst, hvis hun ikke var i nærheden, forsøgte at følge i hælene på hende og gribe fat i hendes skorter – til stor irritation for moderen.

Håbende at kunne kæmpe sig fri af sin mor

Ved at skrive bogen håbende han, at han kunne kæmpe sig fri af sin mor: —"De laver hver deres historie om det, der er imellem dem. De to historier er uforenelige. De har begge ret, og begge mener, at den anden er uret-

færdig. Mor og søn. De har intet med hinanden at gøre, de er som to folk i krig. De hader hinanden." Da han var midt i tyverne, havde han kritiseret forældrene for at have ødelagt ham og hans bror med deres forkælelse, det havde intet med kærlighed at gøre. Hans mor havde forsøgt at forsvare sig med, at "der var også lys". Han skrev sin første bog, "-men ude i kulissen" (1976), hvori han sårede moderen så dybt, at hun efter nogen tid skrev et uforsonligt brev til ham, hvori hun skar alle bånd over og underskrev sig "Din forhenværende mor". Han forklarer, at barnet var uønsket, og derfor var det ubarmhjerdigt og hensynsløst i sine domme. De taler ikke sammen i årevis – de har ikke noget tale om.

Kort tid efter forlod han sin kone og datter. I romanen "Sidste Tog" (1984) beskriver han, hvordan han i 12 år som en moderne vagabond flakkede rundt, ikke på en forfatters dannelsesrejse, men som en ung mand, der ville fri af spindet. "Men spindet holdt. Det kræver noget helt andet end raseri og uforsonlighed at komme fri af det. — Det var kampen mellem mig og min mor, en kamp, som ikke rykkede sig ud af stedet." Han anede, at han først ville blive fri, når hun var død.

Han elsker hende og hader hende, omtaler hende som en blanding af blufærdighed, stolthed, viljestyrke og selvtrefærdighed. Han kalder hende for "Mrs. Frigidaire". "Hun rejste en statue af sig selv i sine børns bevidsthed".

Han afleverede manuskriptet til sin 84-årige mor før udgivelsen, vel vidende at "hun ville sidde sammen-

knuget og skære tænder, mens hun læste. Jo længere hun kom i bogen, des større ville hendes ensomhed blive. Bogen var skrevet, der var intet, hun kunne stille op. Hun tog lidelsen på sig og forædlede den."

Derefter taler de ikke sammen, før moderen ligger for døden, og da er det ham alene, der er hos hende det sidste døgn. Sygeplejersken er gået og har givet ham instrukser om medicin og bleskift, og han klarer det, men har svært ved det. Hun er det mest private menneske, han har kendt, og alligevel skal hun finde sig i, at det netop er ham, der skal skifte hendes ble og vaske hende. Han gør sit bedste, vil gerne hjælpe hende over på den anden side og prøver at tale hende til ro med en beskrivelse af hende på en fredfyldt sejlads på en flod. Igen gør han det forkerte, han barnet, der altid hængte efter hende og blev en stor irritation for hende, og hun siger: "Vil du godt lade være med det der". Han konstaterer lidt bittert, at hun alligevel fik det sidste ord.

Begravet i hukommelsen

"Der er ikke noget smukkere sted, man kan begrave sine forældre, end i hukommelsen, hvor gravstedet hele tiden forandrer sig, som tiden går, og hvor de, der ligger i graven, bliver klippet og redigeret, så de kommer til at fremstå som de bedste forældre, verden har set. For sådan er hukommelsen. Den trækker skyggerne ud af billedet, indtil det fremstår sådan som min mor fortvivlet ønskede det: "Men der var lys!" Som de fleste forældre trak hun skyggerne ud af sit eget liv, så den erindring, hun havde om det, ik-

ke alene var til at bære, men også var en fejring værdig: "Vi havde det fantastisk".

Det er, hvad familier gør, for at de ikke skal sprænges i stumper og stykker. De tager fotografier af de lyse stunder, og kun af dem. Der findes ikke ét familiealbum, der ikke er fuldt af smil og latter." Han spørger, hvorfor de andre billeder skal gemmes væk, så det kun er en del af vores historie, der bliver fortalt.

I en efterskrift til bogen forklarer han, at hans arbejde med den ikke var tænkt som en terapi, men at den alligevel er blevet en erkendelsesproces. Han opnåede ikke nogen forsoning med sin mor, men indser dog, at hun sikkert var god nok, hvis hun ikke stod over for en dreng, der afkrævede hende en rolle, som hun afskyede og skammede sig over ikke at kunne udfylde. Han var fanget i et spind, men han indser, at han selv havde lavet spindet.

Når jeg har refereret denne bog så udførligt, er det, fordi Morten Sabroe efter min opfattelse forsøger at forstå konflikten fra begge sider. Der er god grund til at læse bogen, for den rummer uendelig mange flere tanker end dem, jeg har refereret.

At dø er det mest private jeg kan forestille mig

Med en henvisning til flere af vores tidligere diskussioner om afhængighed og pleje kan jeg ikke lade være at citere fra bogen: "At dø. Det er det mest private, jeg kan forestille mig. Jeg vil ikke bryde mig om, at nogen ser på mig, mens jeg dør, jeg vil finde det intimiderende. Snagende. Nyfient. Taktløst. Jeg vil have en frem-

med der. En der kan vaske mig og befri mig fra smerter. Jeg vil have en, der ikke vil mig andet end at gøre det så godt for mig at dø som muligt. Jeg vil ikke have en, der nærer følelser for mig, for de følelser binder mig til det liv, jeg skal give slip på. Jeg vil have en kvinde, der ikke kender mig, en kvinde, der viser mig respekt over for det, jeg er i gang med."

Referat

Dialog med mødedeltagerne efter Tove Holms oplæg

Det viste sig, at det meget kom til at handle om det forhold, vi har til vore børnebørn og kun lidt om dialogen mellem os og vore voksne børn.

Er det fordi det, nu som i 1994, er sværere at tale om de problemer, man kan have med dem, end med den næste generation? Vi kom ind på tanken om, at børn allerede tidligt i deres liv vælger, hvem de foretrækker af de voksne. Det var der mange fine eksempler på deltagerne imellem. Det førte videre til, at det, man husker bedst fra sin barndom er, hvis der har været forskelsbehandling overfor børnene fra forældrenes side. Noget, de fleste har oplevet, er forskellen på at være førstefødt eller ikke. Børn har ofte vidt forskellige vilkår. En havde oplevet, at hendes storesøster blev "mor" for sine 4 mindste søskende, fordi de mistede moderen, medens hun selv var "sat til side". Senere fik hun den glæde at blive helt optaget i en plejefamilie, der tog hende til sig. En anden blev foretrukket af sin mormor, hvor mormoderen altid blev vred på hendes lillesøster. Børn bliver også påvirket af, at en forælder tager

det med ind i et nyt forhold, hvor der kommer nye børn til.

Disse eksempler viser klart, at der kan være mange ting på spil senere i livet mellem forældre og deres voksne børn, som kan gøre en indbyrdes dialog kompliceret og vanskelig selv mange år efter.

Her nåede vi frem til dagens emne: "Hvad med vore voksne børn nu?"

Følgende scenarier blev beskrevet af en af deltagerne, hvor hun som moder ser både tilbage og frem:

1) Hvordan var vi sammen i 1992 med ca. 30-årige børn?

Når vi mødtes, talte vi sammen efter spisningen. Meget om forholdene i familien.

Min mand syntes det var træls og gik til og fra.

2) Da børnene var i 40-årsalderen?

Min tale til hans fødselsdag viser mere kammeratskab. Vi deler noget som familie - er lige.

3) Nu: Bruger jeg en del tid på mine børnebørn. Føler mig respekteret.

Jeg bestemmer selv, hvilke dage jeg deler med dem. Det er tirsdag eftermiddage og 1 week-end om måneden.

Det giver et godt fællesskab mellem generationerne.

4) Hvad så i 2012? - Vil jeg stadig blive respekteret og lyttet til?

Vil jeg være uinteressant? Jeg tror dog på, at jeg også til den tid kan have samtaler med mine børn og børnebørn på to-mandshånd.

5) Længere frem?

Hvad jeg har set til familiesammenkomster.

De ældste sidder for sig selv, og er lidt uinteresserede og uinteressante!

Her lød det spontant fra en af deltagerne: Sådan skal du ikke tænke. Jeg tror, det handler om, at man stadig som menneske er interesseret i noget udenfor sig selv. Det kan også handle om børnene selv. Hos mig er der en, der interesserer sig for, hvordan jeg har det, medens en anden kun tænker på sig selv.

Vi er enige om, at der er noget i dagens debat, vi ikke bryder os om:

Velfærdsministeren - der vil have de unge til at være forpligtede overfor de ældre. Vi skal kunne sige nej, når der er noget, der ikke passer os, og rykke sammen i familierne, når der sker noget svært. Det gælder begge veje. Mon velfærdsministeren siger det, fordi det har noget at gøre med at spare penge? Den social-liberale tanke er at tage ansvar. Det kan man ikke pådutte andre. I det samfund, vi er så heldige at leve i, skal man ikke ødelægge al den frivillige indsats, der ydes, ved at gøre den til et krav fra det offentlige side, og endda true med, at hvis man ikke gør det, bliver man som pensionist regnet for en ældrebyrde.

Ved at tage dagens vigtige og alt for lidt debatterede emne op igen efter en række år viser det sig, at det er større, mere omfattende og sværere at blive færdig med, end vi oprindeligt troede. Dybest set gælder det om gensidigt at

tage ansvar, respektere og acceptere hinanden, kunne tilgive og forstå og give hinanden rum. Vi må håbe og tro på, at sådanne tanker er så bæredygtige og stærke, at de vil leve videre i kommende generationer i modsætning til de udtalelser, "mere synlige

personer" i den offentlige debat kommer med! - At det en skønne dag kunne lykkes at formidle den til dato indsamlede viden videre uden for vores egen kreds!

Referat ved Kirsten Trollegaard



De gamle som forbrugere

Oplæg af Tove Holm

Når vi skal tale om de gamle som forbrugere, må det være, fordi der sker en ændring i vores forbrugsmønster, når vi bliver gamle. Det er der flere grunde til, og jeg mener, de to vigtigste er

- De fleste, som har været vant til en husholdning på flere personer, på deres gamle dage har en husholdning på 2 personer eller lever alene
- Med alderen får vi forskellige svagheder og handicap.

At skifte fra en stor til en lille husholdning er vel ikke så svært, men det betyder under alle omstændigheder en omstilling, og det betyder også, at vi bliver alene om de opgaver, hvor vi tidligere kunne få nogen hjælp fra familiens medlemmer.

Svaghederne

Derimod betyder vores aldersbetingede svagheder en hel del. Tænk bare på, hvordan vi skal slås med en besværlig konserverdåse eller et medicinglas, hvor låget ikke umiddelbart lader sig vriste op. Og på alle de børnesikrede emballager. Eller tænk på, hvor svært det er at læse datomærkning for ikke at tale om varedeklARATIONER på varer i butikkerne.

Med hensyn til de besværlige låg på dåser, medicinglas, og hvad vi ellers slås med i hverdagen, er der god hjælp at hente, blandt andet på apoteket, hvor de sælger en hel del hjæl-

pemidler. Firmanavnet på mange af redskaberne er Good Grip. De er temmelig dyre, i betragtning af at mange af dem er enkle plasticredskaber.

Det betyder også en hel del, at nogle af os bevæger sig dårligere, og det kan være et problem bare at nå frem til de forretninger, hvor vi vil købe ind. Vi bliver nødt til at indrette os på, at vi måske skal vælge andre forretninger end dem, vi egentlig ville foretrække.

Mens jeg har forberedt mig på dette oplæg, har jeg fundet frem til løsninger på nogle af spørgsmålene, især om indkøbsmuligheder og om, hvad det koster i kroner og øre at blive mindre mobil.

Reklamer

Jeg ser det som min opgave i dag at tale om vores forbrug af dagligvarer, og i den forbindelse kan vi ikke komme uden om tilbudsaviserne. Jeg undrer mig over, at der bliver flere og flere tilbudsaviser i en tid, hvor der tales om økonomisk krise og om vores fælles ansvar for at skåne miljøet. For de handlende må det vel kunne betale sig, men det er jo ikke bare små ugeaviser, det drejer sig om. Somme tider kommer der store, dyre kataloger, ikke mindst her i tiden op mod jul. Firmaernes udgifter til reklamerne skal dækkes ind, og det må kunderne gøre i form af dyrere varer.

Det gælder også de kunder, der har frabedt sig reklamer. Der er en hel del forbrugere der siger konsekvent nej tak til reklamer, men nogle af dem bliver sendt med posten, så man ikke kan slippe fri for dem, selvom man ønsker det. Der er dog også nogle forbrugere, der er glade for reklamer. Jeg har hørt en kunde sige, at hun følte det, som gaver, der blev delt ud hver uge. Der er heller ingen tvivl om, at der kan spares meget på et husholdningsbudget ved at benytte sig af ugens forskellige tilbud, og man behøver jo ikke at komme i mange forretninger for at købe alle de billigste tilbud, men kan koncentrere sig om den forretning, hvor man finder mest af det, man lige den uge har brug for. Der vil også altid være forretninger, som man er særlig glad for at handle i, og hvor man ikke ser så nøje på prisen.

Tilgængelighed

For de gamle forbrugere er det ikke bare prisen, der er af afgørende betydning, men måske endnu mere mulighederne for at kunne købe ind, når man ikke længere kan bruge indkøbsturen som en passende mulighed for at få motion og frisk luft.

For de gamle, der bor på landet, kan det blive et meget stort problem, men selvom man bor i en by, kan der være for langt til det nærmeste supermarked eller for dårlig busforbindelse. Det kan også være svært at transportere varerne hjem. En gang var hjemmehjælperen indstillet på at købe ind for brugerne, men med den sparsomt tilmålte tid til rengøring og pleje vil de fleste nok prøve at finde

andre muligheder. Heldigvis er indkøbstasken på hjul for længst opfundet, men det er ikke let at tage den med i bussen.

Kommunerne tilbyder hjælp i form af færdigtillberedte måltider, som enten leveres frisklavede og varme, eller som ugepakker med frossen mad, som skal tilberedes i mikroovn. Mange gamle mennesker er nødt til at vælge denne mulighed, men det er langt fra alle, der har råd til det. Priserne varierer meget fra kommune til kommune. I en opgørelse for nogle dage siden så jeg, at priserne både på maden på plejehjem og udbragt mad varierer med en forskel på mere end 50 %. Det virker helt urimeligt, at gamle mennesker ikke skulle have råd til at spise et sundt måltid hver dag. I forbindelse med næste års budgetforhandlinger er det foreslået, at staten yder et tilskud, så der kan lægges loft på 3000 kr. for plejehjemsmad. Det vil sikkert glæde pensionisterne i de kommuner, der leverer den dyreste mad, men de kommuner, der leverer billigere mad, kan let lade sig friste til at lade priserne stige til "loftet" -

Så længe vi selv kan købe ind, kan vi finde masser af færdige retter i supermarkederne til væsentligt lavere priser end dem, kommunerne kræver, men der findes også supermarkeder, som vil bringe varer ud. Nogle af dem forlanger, at kunderne selv skal samle varerne i butikken – og så er hjælpen temmelig begrænset.

Der er dog undtagelser. I mit område er der en Spar-butik, der leverer varer efter telefonbestilling. Udbringningen koster 35 kr.

I COOP's butikker kan man handle på den måde, at man bestiller varerne over internettet (www.nettorvet), men derefter skal man selv hente varerne i butikken. Det må være en hjælp som en hjælp for travle kunder, der hurtigt kan hente deres varer på vej hjem fra arbejde.

Nethandel

Netop for de travle kunder er der dukket mange muligheder op i de senere år. Handel på internettet er blevet mere og mere almindeligt. For mange gamle mennesker er computeren slet ikke en mulighed, men der bliver alligevel flere og flere gamle, der har lært at bruge den, og som gerne vil handle på nettet. Derfor vil jeg give lidt forbrugeroplysning her:

En af de bedste muligheder er www.e-supermarked.dk, der har en hjemmeside, hvor man kan bestille alle slags varer. Priserne er højere end i discountforretningerne, men ikke urimeligt. Man bestemmer selv, hvilken dag man vil have leveret sine varer, som placeres ved hoveddøren mellem klokken 10 og 17, hvis man ikke selv er hjemme. Prisen for udbringning er 25 kr.

Der er også nogle specialforretninger, som bringer varer ud. En rigtig god mulighed er www.ebageren.dk, der leverer varer i mange byer fra en lokal bager. Priserne ser man på nettet, og det kan være en mulighed for dem, der gerne vil have leveret frisk morgenbrød eller måske en speciel kage til et selskab. Udbringningen koster 25 kr. Et tiltalende træk ved dette firma, er, at de gerne vil ansætte pensionister som bude.

www.arstiderne.com leverer ugekasser især med økologisk frugt og grønt, men også kød og fisk. Det er betydeligt dyrere end e-supermarkedet. En af de billigste kasser er en blandet frugt- og grøntkasse, som koster 179 kr. Vil man købe "en lille fiskekasse", koster den 91 kr. for 350 g fisk!! Til gengæld kan man bestille både via nettet og pr. telefon. Man opretter et abonnement, som løber, til man opsiger det. Betaling for varerne trækkes automatisk fra den konto, man har opgivet. Varerne placeres foran hoveddøren.

Hvis man gerne vil lave sin egen mad, men slippe lidt nemt fra det, er der endnu en mulighed, som måske ikke først og fremmest henvender sig til gamle mennesker, men til travle mennesker, som gerne vil betale for at være fri for de daglige indkøb. Firmaet www.hverdagsgourmet.dk tilbyder kunderne at levere kasser med råvarer til 4 aftensmåltider om ugen. Firmaets krav til aftensmåltidet er, at det skal være sundt, lækkert, billigt, nemt og hurtigt at tilberede. Alle ingredienser til maden er i kasserne, også krydderier og opskrifter. Firmaet påstår, at maden kan tilberedes på 30 minutter – men det er nu ret tvivlsomt. Der leveres 3 kassestørrelser, hvoraf den mindste er til 2 personer og koster 449 kr.

Den uoverskuelige nethandel

Efterhånden er der opstået så mange netbutikker, at udbuddet er blevet uoverskueligt. Nu findes der også en række portaler på nettet, der forsøger at hjælpe os kunder med at undgå de

dårligste e-butikker. Et af de nye og umiddelbart bedre hedder www.nettjek.dk. Her kan internetbrugere finde de gode internetbutikker og sortere de dårlige fra, og kunderne får mulighed for at give deres erfaringer til kende til glæde for andre brugere.

Mit hovedærinde er dagligvarerne, men jeg vil også gerne benytte lejligheden til at fortælle, at man kan købe meget andet end dagligvarer på nettet, og man kan spare meget betydelige beløb, hvis man går ind på f. eks. www.elsparefonden.dk ksammenligner priser på forskellige hvidevarer og også oplyser prisforskelle hos forskellige firmaer.

Det samme gælder bøger, hvor du finder prissammenligninger i

www.elsparefonden.dk., benzin i www.elsparefonden.dk, rejser hos www.travelmarket.dk. Hyperlinkreferencen er ugyldig., og computere og tilbehør på www.edbpriser.dk. Hvis du vil købe blanke DVD plader, kan du købe dem 5 gange så billigt ved at handle på www.edbpriser.dk, der er en tysk, men dansksproget virksomhed.

Vi er forbrugere på en lang række andre områder, og det regner jeg med, at vi skal drøfte på kommende møder.

Tove Holm

Der var en livlig diskussion efter oplægget og ønske om at få netadresserne ind i referatet i bladet.



Kommende møder

Onsdag den 14. januar: 2009

Tøj og alder

Oplæg af Lisbet Thorendahl

Onsdag den 11. februar 2009

Ordinær Generalforsamling

Se side 9

Onsdag den 11. marts 2009

Sikring af alderdommen - er forsikringer vejen?

Oplæg af Knud Ramian

Sted: Dagligstuen

i Lokalcenter Møllestien

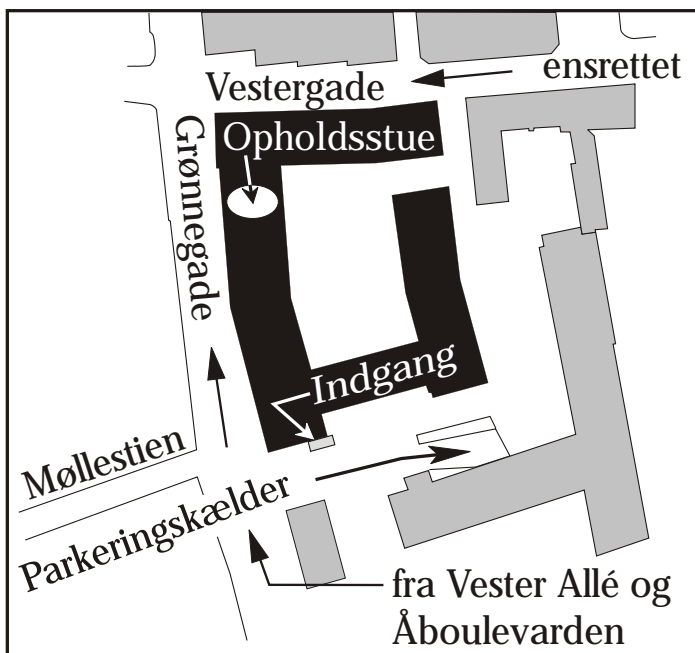
Grønnegade 10, Århus C

Tid:kl. 16.30 - 18.00

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)

Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder

ISSN: 1902-2670



Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm@webspeed.dk

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 7681 4108874

CVR-nummer: 31509130