

FUAM fylder 40 år
Ældrestyrken slår til igen
40 år mod alderismen
Forældre til voksne børn
Solidaritet mellem generationer
Indkaldelse til Generalforsamling

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2
39. årgang
November 2019

Bestyrelse

Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer)	3057 6446
Knud Ramian	8627 4042
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643
Christian Christensen	4135 3127
Anne Grethe Hansen	4220 9205

Suppleanter:

Traute Larsen	8615 5917
Børge Helmer	8627 2900
Søren-Peter Pedersen	8613 4788

Redaktør:

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

Layout og sats:

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

Læs i dette nummer

Til lykke til FUAM	3
Ældrestyrken slår til igen	10
40 år mod alderismen	12
Forældre til voksne børn.....	16
Kom bare nærmere	20
Solidaritet mellem generationer?	22
Rejsningskultur i busserne	25
Indkaldelse til generalforsamling.....	26
Møder i FUAM foråret 2020	27

Til lykke til FUAM

FUAM fylder 40 år. Det er der grund til at fejre. Derfor har jeg som redaktør og medlem gennem alle årene besluttet, at dette jubilæumsnummer er helliget vores historie og vores blad. Bestyrelsen har udvalgt artikler, som vi mener, stadig fortjener at blive læst.

Det er dejligt at fejre jubilæum på et tidspunkt, hvor vi har været på kanten af nedlæggelse, og hvor vi nu er en forening i stabil vækst. Vi startede i 1979, var unge og var fulde af optimisme. Når vi ser på FUAMs blade i 80'erne kan man se, at det ikke var et tidsskrift. Det var et meddelelsesblad, hvor forskellige FUAM-grupper kunne holde sig selv og andre orienterede. Det begyndte at ligne et tidsskrift,

da Bodil Broch Lieps i 1990 og Børge Helmer i 1994 trådte til som både redaktør og lay-outer, men bladet foldede sig mere og mere ud efter 1997. På dette tidspunkt blev Traute Larsen redaktør, mens Børge Helmer fortsatte med lay-out og sats og Tove Holm blev den nidkære korrekturlæser. Hans Ludvig Larsen blev fast illustratør og har også designet vores flotte logo. Bladet er noget, vi glæder os til, og er stolte af, men næsten ikke har råd til.

Det er en helt særlig oplevelse, at læse 40 årgange af FUAM-bladet igennem. Det kan absolut anbefales i en ledig stund! Udvalget af artikler i dette nummer viser, hvordan nutiden har lange rødder i fortiden.

FUAM i fortid og nutid

Knud Ramian

FUAM er meget mere end et blad og gennem 40 år er noget blevet tydeligere. I vores sidste folder har vi udtrykt det helt enkelt: I FUAM arbejder vi sammen om det lange liv og dets muligheder.”

Det gør vi gennem 1. Samtale og samvær, 2. Gennem fordybelse og udvikling og 3. Gennem indsigt og indflydelse.

I denne artikel vil jeg vise, hvordan de nyeste udviklinger i FUAM har rødder i gamle sager, som vi har været optaget af i løbet af 40 år.

FUAM som platform

Det er jo en grundlæggende ide i FUAM, at vi er en slags platform, som ak-

tive medlemmer alene eller sammen med andre kan udnytte til at gøre noget godt for deres lange liv.

Der er ikke mange steder, hvor man kan gå hen og få mulighed for at fordybe sig i det lange liv. Derfor er det seneste initiativ, som Poul Grosen Rasmussen og Knud Ramian har skabt samtalecafeerne, hvor mennesker får mulighed for over flere møder, at fordybe sig i det samme tema noget enestående. Andre er i gang med at bruge FUAM's platform til noget med klima, noget med den ældrevenlige by, noget med medicin.

Sådan har det været i alle 40 år. Som regel starter et initiativ med en eller to personer, der vil noget, og som laver FUAM-møder for at komme i gang. Derefter bliver der dannet en eller flere grupper af medlemmer eller ikke-medlemmer, der arbejdede vi-

dere med deres tema eller tog forskellige initiativer.

I FUAM's unge år var denne arbejdsform, det mest almindelige. Det kan tydeligt ses i bladet. Da jeg ledte efter interessante artikler, fandt jeg næsten ingen! Hovedindholdet var meddelelser fra grupperne eller indlæg om starten på nye grupper. Inger Nygaard var som foreningens sekretær var en af de flittige initiativtagere. Hun arbejdede sjældent alene, og bag grupperne i FUAM var der mange andre aktive FUAM-medlemmer, som det ganske enkelt fører for vidt at liste op. Mange af de initiativer, der startede, strakte sig over adskillige år og dannede grundlaget for de røde tråde som stadig binder FUAM sammen til noget enestående.

Fordybelse og omtanke i det lange liv.

I FUAM's mødeprogram er der langt mellem forkromede forelæsninger af berømt heder og kendnisser. Vi dyrker samtalen, som kilden til fordybelse og omtanke. Sådan har det været i 40 år

Gennem årene har vi drøftet et utal af temaer knyttet til det lange liv. I starten havde vi meget udadvendte temaer, der helst skulle larme og gøre sig gældende i offentligheden. Vi ville bygge bofællesskaber og holdt offentlige høringer om plejehjemsnedlæggelser.

De gamle i samfundet

De gamles rolle i samfundet er til løbende forhandling. I FUAM har vi haft møder om temaet: ældrevenlighed og de gamles værdi i samfundet. I FUAM blander vi os bla. ved at udsende et valgoplæg til kandidaterne med forslag, som vi beder dem kommentere. I år er FN's seniordagens tema "Lighed". I dag står det lysende for alle, at levealderen er skævt fordelt, og det er ikke tilfældigt, at de mest privilegerede grupper lever 10 år længere end de

svage gamle. Vores evne til indrette et sundhedsvæsen og et samarbejde, der passer til mennesker med mange samtidige sygdomme er elendig, og der er ingen håb om at supersygehuse kan løse opgaverne. Røde Kors stiller med frivillige for bare for at hjælpe mennesker med at finde hen til deres behandling. Det bliver tydeligere og tydeligere at svage gamle svigtes overalt. I trafikken, i fovaltningerne, i EDB-systemerne og sundhedsvæsenet.

Moderne omsorg

I takt med at mange i FUAM kommer langt op i årene stiger interessen for den fjerde alder og døden. Temaer omkring døden har været tilbagevendende på FUAM's møder. Allerede i 1997 drøfter vi: "Hvor vil du helst begraves?" Så sent som i år havde Tove Holm et oplæg: Livet ender en dag.

Gennem det meste af to år holdt vi møder om "Moderne omsorg". Der er i stigende omfang kommet interesse omkring omsorg og etik. Vi er blevet ældre og har fået det tættere ind på livet, og der er en tankevækkende udvikling i gang.

Vi har fået den "kærlige" kommune, hvor "kommunen" skal være borgerens omsorg for hinanden og ikke det offentliges indsats. Det gælder ganske enkelt om at holde borgerne væk fra det offentlige. Det har ført til konstant faldende udgifter på ældreområdet, samtidig med at antallet af de ældste gamle vokser. Det bliver kun værre. Tænk, hvis der ikke var forsvundet 12 mia. til svindel i Skatteministeriet. I 1991 gik Kirsten Esper-Andersen i gang med at samle erfaringer om, hvordan samspillet var mellem de pårørende, beboerne og plejehjemmet. Projektet blev støttet af Helsefonden og mandede ud i debatbogen "Plejehjemsfortællinger".

Engang i 2005 -2006 diskuterede vi Århus Kommunes daværende værdier: Troværdighed, respekt og enga-

gement. Vi gjorde det grundigt ved at afprøve kommunens eget værdispil, som vi synes var rigtig interessant. Vi havde faktisk rigtig nuancerede og erfaringsbaserede bud på, hvad værdierne kunne betyde set fra et FUAM-synspunkt, som vi sendte til rådkvinden

Generationerne

Generationstemaet fylder i FUAM. På det seneste har vi set nye måder at være sammen på som fx besøgsbabyerne, cykelpiloterne og generationsmøder. Forholdet mellem generationerne spiller en stor rolle i det lange liv.

Samspillet mellem generationerne stod i FUAM's ældste vedtægter og 10 års jubilæet blev holdt i Ridehuset under temaet "Generationskampen". Samspillet kan fungere godt i familierne, men familierne skal alligevel hele tiden finde ud af, hvad man skylder hinanden. Det er ikke sikkert, alle generationer når til samme resultat, og hvad gør man så? Se Traute Larsens artikel i dette nummer af bladet.

Uden for familierne er det en kompliceret sag. Specielt de unge og de gamle kan udvikle sære forestillinger om hinanden. Det er derfor, det er så vigtigt, at man holder kontakten til de unge i sin familie. Der var i 80'erne faktisk unge, som i avisen efterlyste kontakt på tværs af generationerne. Så var der selvfølgelig FUAM-medlemmer, der dannede en gruppe og gik til møde med dem. På plejehjemmet i Hinnerup blev 9.klasserne inviteret til diskussionsmøder med de gamle i byen med stort udbytte. Generationerne mødes i busserne - så der skal sættes ind der - sagde Inger Nygård. I 1994 støtter Århus Amt et oplysningsprojekt om Takt og Tone i Bussen. Cafe Kølbert optræder i busserne i Århus og Randers, og der bliver lavet en video. Se en artikel her i bladet.

I 1999 - i anledning af FN's ældreår - indkaldte vi unge med indflydelse til

møder i FUAM. Først var det mødet med unge politikere og så et møde med unge journalister. I 2004 har vi igen generationstemaet fremme på en række møder, hvor vi ser indad og drøfter generations-problemerne i familien.

Forældre til voksne børn

At være forældre til voksne børn er aktuelt et tema i de nye samtalecafeer. Det har mere en 20 år på bagen i FUAM. Tove Holm og en gruppe omkring hende arbejdede længe på temaet. Hvor får man hjælp til omgås sine voksne børn? Kan vi ikke hjælpe hinanden med gode råd. Der er jo gjort mange erfaringer. De skal bare samles sammen. Det var et vanskeligt og et sejt træk at få forældre til at tale om deres voksne børn, og 1994 arbejdede vi stadig på temaet og efterlyste historier. Nogle få skrev vi selv. Materialet gav anledning til mange artikler og omtaler rundt omkring. Først nu er der nogen, der begynder at forske i det for alvor. I 1998 kom der en lang artikel af Tove Holm: "Forældre på livstid - Om at være forældre til voksne børn". Se den her i bladet.

Reservebedsteforældrene

Ønsket om at få reservebedsteforældre var et emne i firserne. En gruppe i FUAM bragte det i 1987 til Århus, hvor der var høring om det, og i Helsingør var et FUAM medlem med til at starte "mormor/morfar ordningen". Et nyt forsøg blev "klassetanterne". Det lykkedes heller ikke, men det der lykkedes er, at der var en gruppe af yngre og ældre kvinder, der mødtes i årevis. I dag er der reservebedste forældreordninger mange steder, men stadig er det lidt op ad bakke at få dem til at fungere.

Boliglivet har fulgt FUAM fra starten

Boligen er et vedvarende tema i aldrende mennesker liv og dermed

også i FUAM. I dag har vi regelmæssigt møder om temaet, og vi har udviklet en særlig samtalecafe, hvor mennesker kan komme mere i dybden med deres overvejelser. En boliggruppe startede allerede i 1984 med en diskret annoncering, men pludselig begyndte bofællesskabstankerne at fylde mere og mere i FUAM. Der var flere grupper i FUAM, der arbejdede med bofællesskaber. Bladet udkom med særnumre udelukkende om boliger og bofællesskaber. En gruppe rejste til Holland for at studere deres erfaringer med ældreboliger.

Det var en periode, hvor vi udviklede danske modeller for seniorbofællesskaber baseret på vores egne drømme. Der er lang vej fra de første tanker om et bofællesskab til realisering af det - hvis man skal blive enige, og mange drømme var der aldrig råd til at realisere. Men mange havde lysten. På et tidspunkt opstod der en selvstændig forening med det særlige formål at lave bofællesskaber, og dermed forsvandt meget energi derover. I 2003 drøfter vi igen bofællesskaber, men nu under titlen "Drøm og realitet". Vi er blevet meget klogere i løbet af de 20 år. Selvom de fleste helst vil blive boende i deres drømmebolig, er bofællesskaber - i en eller anden form - i dag noget, er der mere end nogen sinde brug for - også til det stigende antal af aldrende enlige.

Ka' du rocke i din bolig?

I 1990 gik vi til Arkitektskolen. Det blev til et samarbejde med en af lærerne på arkitektskolen, Bente Lindstrøm. Samarbejdet endte med en stor flot udstilling i 1993 på arkitektskolen "Ka' du rocke, i din ældrebolig". Den udstilling turnerede landet rundt i 1994.

Et af brændpunkterne i udstillingen var spørgsmålet om, hvornår man skal flytte. Det er et tema, der stadig er levende.

I 1996 kan man læse, at FUAM var med i arbejdet på at få etableret en boligrådgivning for ældre. Den startede som forsøg 1997 og endte med at blive drevet af en selvstændig forening. Vi kan se i beretningerne, at det krævede mange kræfter over lang tid at deltage. Det skete i 2004, og rådgivningen blev til "Boligrådgivning for seniorer" med egne lokaler. Den er skrumpet og nu er den blevet til en lille rådgivning i ældresagen om fredagen. Er vi kommet langt nok? Nej, hvad nytter det med en boligrådgivning, så længe der ikke bliver bygget ældrevenlige boliger nok. Boliger der gør det attraktivt at flytte som ung gammel. Kommunen har stadig ikke fattet, at der er bedre økonomi i at bygge nye ældrevenlige boliger. Det giver langt flere bedre boliger til de helt unge familier, når de kan flytte ind de gamles.

De svage gamle og plejehjemmet

Plejehjemsdebatten er også et boligtema. Der var debat om behovet for plejehjem - kunne man ikke bare leve "længst muligt i eget hjem". I FUAM var vi slet ikke enige, men det behøver man ikke at være for at sætte gang i et initiativ.

Nogle mente, at plejehjem institutionaliserede og umyndiggjorde de gamle, mens andre mente, at plejehjemmene var en grundlæggende kilde til tryghed. I FUAM var der allerede i 1983 kræfter, der aktivt modarbejdede planerne om begrænsning af plejehjemmene. De lavede en aktiv lobbyvirksomhed, høringer med rådmanden, interview på plejehjemmene og udsendelser i pensionist radioen. Der blev ikke nedlagt plejehjem i Århus, og et nyt blev bygget i midtbyen. På det tidspunkt omdøbte gruppen sig selv, da den ikke mente, den kunne komme længere i denne omgang.

Mennesker bor i deres egne boliger med den fornødne hjælp. Samtidig er visitationen til disse boliger blevet så

skrap, at man skal være så dårlig for at få en plejebolig, at det er ret ligegyldigt, om man bor i egen bolig eller ej. Havde der været egnede boliger nok, havde situationen måske set helt anderledes ud.

Arbejdslivet

Man skal være tidligt ude for at skaffe sig et langt liv.

Vi har haft en kronik, der påpeger, at det er de halvtredsårige, der vil udgøre ældrebryden. Der har været artikler om overgang til pensionstilværelsen og valg af livsform. Vi har haft en kronik, FUAM er på alder med efterlønnen. Da vi startede, var pensionsalderen på de 67 år en overgang, der for mange var en belastning.

Nu taler vi om det "Det arbejdsfrivillig". En gang holdt vi møder om at indføre borger-arbejde. I dag hedder det frivilligt socialt arbejde. I forhold til de oprindelige ideer er der store muligheder for forbedringer.

Seniorpolitik

I 1991 skriver vi om betydningen af de sidste 10 år af arbejdslivet. I 1994 er 'Arbejdsliv og seniorpolitik' temaet for efterårets møder. I 1998 tager vi efterlønnen under behandling: "Det er bare en måde at sætte de gamle på reservebænken på". Det bliver jo ganske tydeligt i disse tider, at efterlønnen ikke er for de gamles skyld. Nu skal der piskes længere på de arbejdsføre, men det er ikke det, der skal til - næh giv mig en stilling, hvor min erfaring, min arbejdsmoral og mit overblik bliver udnyttet. Giv mig respekt, ansvar, selvbestemmelse og frihedsgrader - så skal I se mig arbejde. Disse synspunkter blev repræsenteret i den siddende regerings seniorpolitiske initiativudvalg, og man kan i udvalgets konklusion fra 1999 læse:

"særlige aftaler, som den enkelte senior kan være stolt af, og som virksomheden er tilfreds med. Denne politik vil styrke opfattelsen af seniorerne

som kompetente medarbejdere og vil derfor have betydning for både de stærkeste og de svageste seniorer." Det var klassisk FUAM, og der er stadig masser af inspiration i de formuleringer.

Livsløbet og livshistorien

Livshistorie er en af de røde tråde i FUAM. Vi har nu samtalecafeer om livshistorie, hvor deltagerne hjælper hinanden med få styr på deres livshistorie. Man skal kunne se sit liv som en helhed. Knækker filmen, gør det ondt. Du kan på hjemmesiden finde artiklen om "30 muligheder for at fortælle livshistorie". Det var resultatet af, at vi i 2015-16 havde "livshistorie" på både på møder og i bladet.

Allerede i 1984 udkom der et særnummer af vores med titlen "Lyt og skriv om gamles liv". Det var Grethe Ebbesen, FUAM-medlem i Helsingør, der fortalte om arbejdet med indsamling af erindringsbilleder, der langsomt udviklede sig til livshistorier. Det viste, at livshistoriebøgerne havde stor betydning for familien, lokalhistorien og fortællerne selv. Specielt de mest fortvivlede gamle gjorde historiefortællingen godt. Siden har man videnskabeligt bevist, at livshistoriefortælling kurerer depression i alderdommen, men hvem har tid til det længere? I 1988 startede en møderække om livsløbets betydning for alderdommen. På baggrund af møderne skrev jeg en bog, som Komiteen for Sundhedsoplysning udgav i 1990: "Livets langsigtede virkninger". Den kom i flere udgaver og mange oplag. Til bogen hørte videoen "Otium for begyndere". Der er ikke kommet noget mere til siden - så den trænger til en revision.

De gamle i den store verden

De gamle i den store verden blev et tema i 1996. Vi talte med hjemmehjælpere - også indvandrere - om deres

syn på alderdommen i deres hjemlande. De ville selv på plejehjem, når de blev gamle. I 1997 lytter vi til en polsk families erfaringer med integration og har et uforglemmeligt møde med en gruppe ældre palæstinensiske indvandrere fra Gjellerup lokalcenter. De blev senere inviteret til et kaffeselskab hos Traute Larsen. Vi drøfter temaet at være bedsteforældre til tokulturelle børnebørn. Venskabsforeningen for ældre danskere og indvandrere bliver et sted, hvor adskillige FUAM-medlemmer får deres gang i årene omkring århundredeskiftet. Vi møder Aage Rosendahl Nielsen, der så alderdommen som noget, alle mennesker på hele jorden har til fælles. Han talte om den globale folkeligheds styrke, hvis vi turde tro og være fælles om det. Vi skal turde tro på, at alle gamle skal have en dollar om dagen at leve for. Hvis ingen tør tro på det, hvordan skulle det nogen sinde blive virkelighed? Det er en vigtig indsigt: Uden tro har fornuften ingen retning.

De gamle i samfundsudviklingen

Lisbet Thorendahl er en af FUAM's aktivister. Hun har organiseret en ældrestyrke og har nu lagt have til et mødested for de gamle i området. Læs hendes novelle "Dronningens roser".

1990 havde vi en længere møderække om brugerrådene og ældrerådene og var ikke glade for deres manglende muligheder for indflydelse. Det har ikke ændret sig. I 2019 følger vi op med møder om lokalcenterrådene.

Fordomme og diskrimination vender regelmæssigt tilbage. Måske er dyrkelsen af ungdommen og angsten for alderdommen større end nogensinde.

Traute Larsen har været FUAMs store læser, der følger med i den stadig stigende strøm af bøger og rap-

porter og præsenterer omhyggeligt udvalgte essenser, så man føler sig både informeret og berørt. Hun følger fra 2001 omhyggeligt med i Folketingets fremskridtspanel, der har gennemført en lang række høringer, der skal forme tanker om fremtidens alderdom. I 2005 diskuterer vi velfærdskommissionen både den rigtige og den alternative. Vi drøfter plejetestamenter og arvelov.

Der er rigtig god grund til at følge med i disse år, hvor velfærdsstaten er under forvandling.

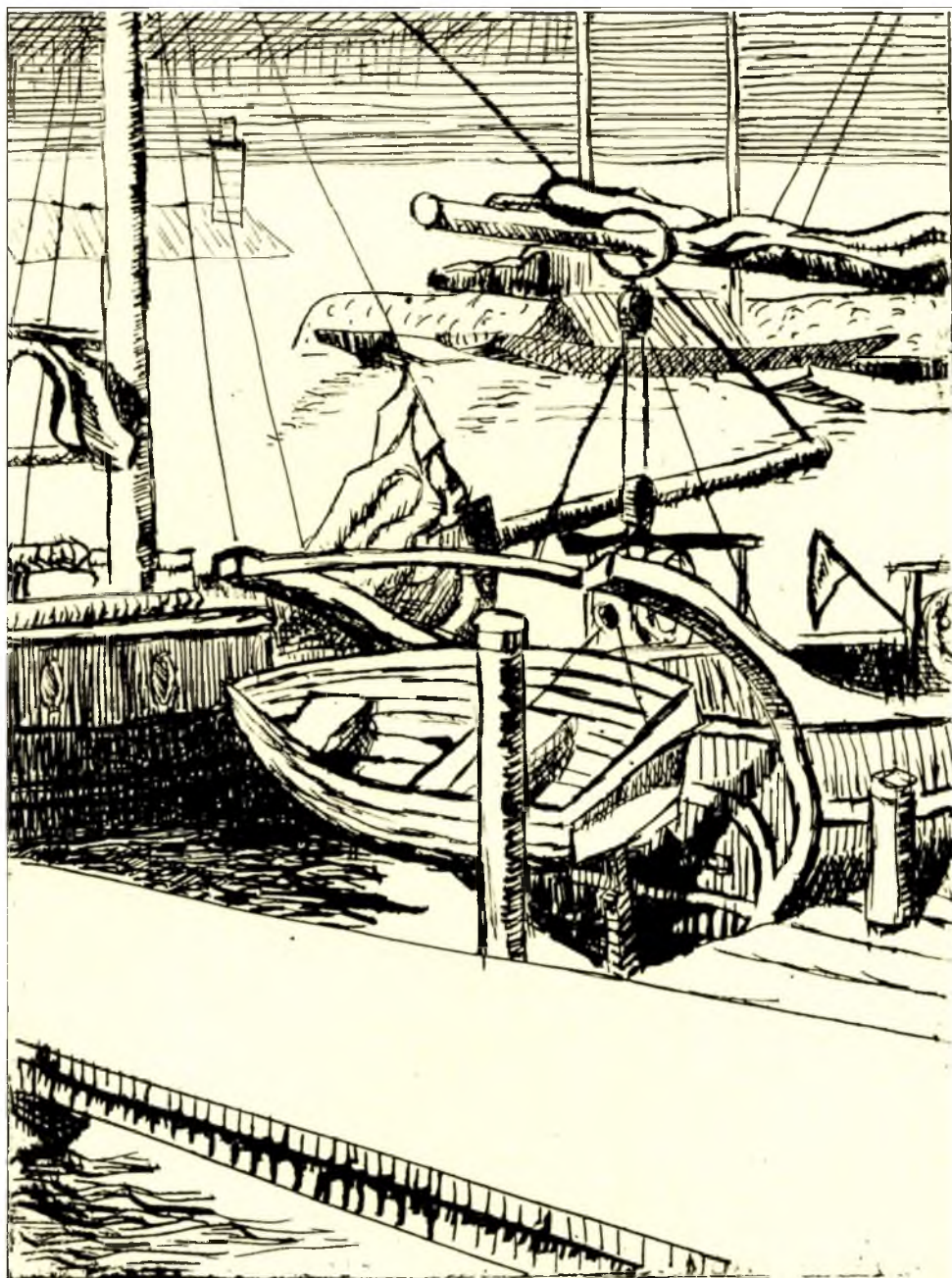
Det gode liv som gammel

Fordybelse og eftertanke om praktiske forhold i det lange liv fylder i FUAM.

I 1998 er vi kritiske i forhold til bankernes betjening: "Tør du sætte dit gamle liv i banken?" spørger vi banker om. "Av - min arv" sætter fokus på arveproblemerne, og vi stiller spørgsmålet: Skal pensionister have rabat og frynsegoder. Vi undersøger værdien af vores livsvisdom: Bliver jeres erfaringer værdsat? Kan vi bruge vores bekymringer konstruktivt? Hvordan laver vi gode vaner?

For nylig har vi taget fat på det gode liv med temaer om venskaber, kunsten at være single, at leve i bofællesskab, og dyrke netværk efter arbejdlivet. Vi ser på de gamle som brugere af tøj, mad, forsikringer og rejser. Der er kommet en stadig strøm af bøger om det lange liv, som vi prøver at følge med i.

FUAM er en tankevækker. Jeg kender ikke noget sted, hvor der er stillet så mange relevante spørgsmål og drøftet så mange kloge tanker om menneskers livsførelse i det lange liv som i FUAM.



Gold nül E.T.

Hans Ludvig-02

Ældrestyrken slår til igen

Af Lisbet Thorendahl 2013

Onsdag lige over middag skete det igen – og denne gang var det i Dronningens have på Marselisborg, og for at det ikke skulle være løgn, var det pensionisterne fra Marselisborg Områdecenter, der slog til.

Der havde ellers været stille i nogle måneder, siden Ældrestyrken på bedste anarkistisk vis bemægtigede sig Strøget – og i kørestole, med rollator og på gåben opsamlede, hvad der var af affald i form af chokoladepapir, tomme dåser, papkrus mv. Vi fyldte godt på gågaden, så politiet blev tilkaldt, men betjentene var tydeligvis usikre ved situationen – også fordi der på gågaden var stor folkelig opbakning til aktionen. Tilskuerne heppede og klappede og hentede kaffe til pensionisterne, der kørende og gående uden vaklen fuldførte aktionen fra baggården til Domkirkepladsen.

Så en onsdag i bragende augustols slog de til igen – denne gang anede ingen uråd, da 20-30 pensionister stod af busser og biler og i samlet flok bevægede sig ind ad porten til Marselisborg Slot. I rundkørslen var der ikke mange, der oplevede indmarchen til Slottet. Det var jo bare 'pensionister på udflugt', der bevægede sig op ad den brede sti, der fører direkte op til Dronningens rosenhave. Her lejrede pensionisterne sig under de skyggefulde træer med alle deres pakkenelliker. Tæpper blev lagt ud, og termokander, kopper og småkagedåser kom frem. Der var en god stemning. Pensionisterne snakkede sammen på kryds og tværs og med en energi, der lyser af 'vi er her, og vi går i gang'. Vi har gjort det!

Her var pensionister i alle aldre og nogle var allerede i gang med at inspi-

cere roserne, der så sandelig ikke så alt for godt ud. At passe dem var en kommunal opgave, som ivrigt var blevet varetaget i borgmester Thorkild Simonsens regeringstid, men som tiden var gået, havde krisetiderne også ramt de kommunale rosenpassere. Ingen nippede længere de visne roser, og så er konsekvensen her som andre steder en alt for tidlig afblomstring.

Nu sker der noget på tæpperne. Pensionisterne rejser sig, nogle går og kørestolsbrugere kører eller bliver kørt ind mellem roserne. Der er nogle, der fører an og anviser de enkelte deres pladser. Er det en leg, der mellem alle rosenbedene skal ta' sin begyndelse? – Ja, måske er det en leg, de går minsandten i gang med at arbejde - alle med en saks i hånden. De enkelte kørestolsbrugere bliver kørt tæt ind til de større rosenbuske, og andre af de mere mobile pensionister står bøjeede over roserne i de lange bede. De klipper nænsomt alle de afblomstrede hoveder af, og man tror det er løgn, alle de afblomstrede hoveder falder ikke til jorden. Hver enkelt klipper har en pose med til de visne hoveder. Der skal åbenbart ikke være noget at komme efter.

Der er to mennesker, tydeligvis også pensionister, der går rundt og vejleder. Det viser sig senere, at de er passionerede rosendyrkere, der har påtaget sig ansvaret for, at arbejdet udføres på bedste måde.

Der er stille i rosenhaven nu, ingen snakker længere ivrigt med hinanden - der arbejdes koncentreret. Nogle af klipperne sidder måske og tænker på, at Dronningen nok vil blive glad for, at roserne får endnu en chance for at blomstre, måske i Festugen vil hun se resultatet.

Der er ved at samle sig en del andre besøgende i haven. De står stille og undrer sig over, hvad det er, der sker.

De snakker med de arbejdende – gud ved, hvad de spørger om og hvilke svar, de får. Men hurtigt får de en fornemmelse af, hvad der foregår, og nogle begynder at hjælpe kørestolsbrugere med at flytte sig lidt, så de bedre kan nå de visne rosenhoveder. Andre henter vand eller kaffe til dem, der har det varmt og trænger til forfriskning.

Nogen må have kontakt med omverdenen, for nu kommer den lille trehjulede kaffevogn fra Strøget kørende ad stien – vups - er det mon godt eller lidt over strengen, siger nogle til hinanden. Men der er hurtigt gang i det omkring kaffebilen. Her er det de almindelige parkgæster, der står i kø for at købe kaffe. De snakker muntert sammen, som om også de har fået noget at være fælles om.

Børnegæsterne render rundt og leger, og flere og flere søger hen til den lille blå pavillon. Her har nemlig to kørestolsbrugere parkeret sig i skyggen. De er gamle, som alle folkepensionister er, og har dermed oplevet meget. Hvordan det kom i stand vides ikke - men pludselig sidder de gamle kørestolsbrugere midt i en gruppe børn og indvier dem i, hvordan det var at gå i skole i 50'erne.

Så sker det, der måtte ske. Ordensmagten viser sig, og så er det slut med den lille trehjulede kaffevogn – den kører slukøret tilbage ad den vej, hvorfra den er kommet. Folk ser lidt alvorlige ud. De kaffedrikkende parkgæster begynder at rydde op. Alle papbægre og hvad, der ellers kunne være i græsset fjernes omhyggeligt. Klipperne begynder også så småt at bevæge sig hen mod deres tæpper og termokander i skyggen under de høje træer. Her står de to rosenkyndige, som tilfældigvis hedder Karen og Ejner, og snakker med politiet. De garanterer over for de to betjente, at de sammen med alle de andre pensionister – på hjul og på ben – snarest vil forlade parken, og forsikrer om, at det eneste, der er sket, er, at de mange visne rosenknopper ikke blot er væk, så der kan blive plads til de friske nye, men også at en gruppe pensionister fra den såkaldte ældrebyrde for en eftermiddag har følt sig som nyttige medborgere - og hermed slutter pensionisterne deres aktion med at råbe i kor:

VI ER EN ÆLDRESTYRKE OG IKKE EN ÆLDREBYRDE – BRUG OS, VI VIL GERNE VÆRE EN DEL AF FÆLLESSKABET.

Sosu uddannede indvandrere i den offentlige ældrepleje

Af Iben Helqvist, . RUC 2008

Det er en tanke værd, at de gamle er en af de stærkeste mekanismer til integration af indvandrere. Op til 40% af eleverne på Sosu-skolerne har anden etnisk baggrund end dansk. Samfundets fordomme over for ikke vestlige indvandrere bliver udfordret af de nye Sosu'er. Det ser ud til at have et positivt afkast og generere respekt og anerkendelse

40 år mod alderismen – fra grå pantere til seenagers – en oprørshistorie

Af Knud Ramian

Da FUAM, Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder, blev til i efteråret 1979 – længe før ældresagen (1987) – for snart 40 år siden, var der en dedikeret gruppe, der med forskningen i ryggen ville gå til modstand mod opfattelsen af de gamle som ensomme, enfoldige og elendige.

FUAM var og er ikke et oprør mod alderdommen, men imod opfattelsen af den. FUAM taler ubesværet positivt om alderdom. FUAM's glade budskab er aldrig blevet rigtig populært, selvom vi får mere og mere ret. Det står smukt i vedtægterne: "FUAM er mennesker der arbejder aktivt for at gøre alderdommen til et livsafsnit, som man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen. Siden FUAM startede har der været mange andre forsøg på at udvikle positive fortællinger om alderdommen.

**Bliv grå panter:
Vi er ikke gået i stå**

Et af de tidlige oprør var De grå pantere (1989) der hentede deres identitet fra The Gray Panthers i USA allerede i 60'erne. I Danmark findes der stadig en del grupper af Grå Pantere. De dyrker den udviklende alderdom, selvorganiserende grupper og højskoleaktiviteter. Viborg Pensionisterne var sprælske og tog på besøg i Folkeetinget. De sagde "Sørger vi for at følge med i, hvad der sker i samfundet, bliver vi også ved med at forny os". "Gamle skal ikke gå i stå, men blive ved med at vokse. For så at visne

smukt." På den måde forsøger de at rykke ved ældrebilledet.

"Gamle er unge, der er blevet ældre"

var mottoet, når den karismatiske læge Ester Møller i 80'erne rejste landet rundt for at bekæmpe svækkelsesmyten. Hun opdagede, at hendes 80 årige patienter i stedet for at gå til læge lå på deres knæ og skurede gulve.

**Vis dit grå guld eller
bliv sølvvær**

Blandt de mere poetiske oprør er nye måder at omtale seniorsegmentet på. Når man omtaler det grå guld eller sølvværvene hentyder det til det faktum, at landets pensionister ejer en betydelig del landets samlede formuer. Sølvværvene bliver også brugt i foreninger, fx en sportsflyveklub, en sejlkub eller modelflyveklub, som betegnelse for seniorafdelingerne. Det grå guld er et oprør, hvorved man kan hæve sig over blot at være senior.

**De nye aldres oprør –
50+ ere bliv i de voksnes
rækker**

På et tidspunkt skifter oprørerne karakter. De 50+ årige rører på sig. De opdager, at de er ved at blive sat ud. De vil slet ikke være ældre eller seniorer, men noget andet. De har tilsluttet sig Lone Kühlmanns og Henning Kirks motto: Afskaf alderdommen, bliv i de voksne rækker (2012).

Meld dig til plusalderen? Plusalderen (2010) blev titlen på en bog af journalisten Monica Krogh-Meyer. Det var et forsøg på at opskrive værdien af 50+erne. "De arbejder længere, lever sundere og mere aktivt end nogensinde før, og de har bestemt ik-

ke lyst til at blive 'dømt ude'. De har bare tænkt sig at blive ved".

Bliv alderspilota

'Alderspiloterne' blev lanceret af journalisten Trine Sick. Der kom også et site, Alderspiloterne.dk, som tilbød såvel netværk som kurser, rabatter, information og blogs. "Alderspiloterne er for jer, der snart tager hul på en ny fase i tilværelsen, og som stadig har masser af livslyst og appetit på at udvikle jer, udforske verden, prøve nyt, skifte bane, lære mere og øse af jeres erfaring og livsoverskud. Hun har skrevet bøgerne "Uden alder" (2008-17).

Alder 3.0

Det nyeste af de 'unge ældre' er en gruppe der kalder sig alder 3.0. De skriver: Tiden er inde til at gøre op med forestillinger, der sætter lighedstegn mellem alder, affældighed og problemer, og i stedet undersøge og bringe de ressourcer og potentialer i spil, der knytter sig til livets anden halvdel. De vil lave en international biennale i København. 'Begrebet signalerer eksklusivitet og ypperlighed, et format der vil tages alvorligt.'

Træn din seniorkraft

Nogle af oprørerne angriber svækkelsesbilledet. Betegnelsen 'Seniorkraft' er kommet. Det er i Danmark en betegnelse for aktive seniorer, der demonstrerer præstation og fysiske udfoldelser, f.eks. fitness. Med seniorkraft kan man holde aldringen stangen. I Sverige betyder seniorkraft seniorer i arbejde.

Opgøret med pensionistlivet

En del oprør er opgør med opfattelsen af den gamle arbejdskraft som forældet og et forsvar for den arbejdende senior. Generation + er en bog af Peter Brüchmann på knap 300 sider fra 2013. Undertitlen er 'High perfor-

mance hele livet'. Han argumenterer for de modne medarbejders utrolige ressourcer og klogskab, der under den rigtige ledelse kan holde til fremtidens pensionsalder på 77 år.

Bliv en fugl Fønix

Ove Lund mener i 2016, at EN NY GENERATION er ved at tage form. En generation Fønix, som vil tilføre samfundet hidtil uudnyttede ressourcer: verbalt avancerede, intellektuelt vågne, konfliktløbere, tryghedsskabere, socialt agile, menneskekloge, stabile og så videre. En generation, der gang på gang er i stand til at forny sig, som Fugl Fønix. En generation, der i kraft af energi, visioner, ansvarsfølelse og en omfattende livserfaring yder betydelige bidrag til samfundet.

Bliv fuldvoksen i seniorstyrken

Kan man ikke leve op til kravene for Generation + eller Fønix kan man melde sig til Seniorstyrken. Her er håb for de, der har svært ved at slippe arbejdsidentiteten, for det skal man ikke. Man er bare blevet 'Fuldvoksen' og kan melde sig ind i seniorstyrken. Poul-Erik Tindbæk ser en Fuldvoksenbevægelse vokse frem. I bogen "En tredje karriere" fra 2016, plæderer han for at man skal se på den nye livsfase som en karriere over 25 år, der skal planlægges fx som frivillig. Vi skal ikke se os selv som en ældrebyrde, men som en Seniorstyrke.

Bliv Seenager

Et af nyeste oprør er seenagerne. Hvor oprørsgrupperne de grå pantere, plus-alderen, generation +, seniorkraft, er alvorlige sager, er der kommet en ganske anden munter udgave for de ungdommelige ældre voksne. Nu vil "seenagerne" tage kampen op mod alderdommen på en helt anden måde end fx 'De grå pantere'. Seenagerne ser på sig selv med ungdommens øjne. Hør bare: "Jeg

har alt, hvad jeg ønskede som teenager, kun 60 år senere. Jeg behøver ikke at gå i skole eller arbejde. Jeg modtager en godtgørelse hver måned. Jeg har min egen iPad. Jeg kan komme sent hjem om aftenen. Jeg har et kørekort og min egen bil. Mit sygesikringsbevis giver mig lov til at købe spiritus og tobak. De mennesker, jeg er sammen med, er ikke bange for at blive gravide. Og de bruger ikke stoffer. Og jeg har ikke bumser. Livet er fantastisk! “- kilde ukendt.

40 års historie om alderisme – hvordan kan vi ændre den

Denne fyrrårig historie om oprørene viser, hvor dybt alderismen stikker i os alle, og hvor lidt de sproglige ny-skabelser hjælper, på trods af at de ældre voksne er mere ydende, mere tilfredse og sundere end nogen sinde. Hvis vi vidste, hvordan alderismen kunne uddrives, ville det jo ikke være nødvendigt konstant at starte nye oprør for stadigt yngre mennesker på vej ind i plusalderen. Det er som om oprørene i sig selv vedligeholder og markedsfører det vansirede billede af alderdommen. Når FUAM taler om al-

derdom, møder vi stadig fornægtelsen. Men nu ved vi noget om at ændre fordommene. Frameworks Institute i USA har faktisk vidensbaserede svar på, hvad der skal til for at ændre vores forestillinger om alderdommen. Hovedresultaterne i undersøgelsen “Reframing aging” fra 2017 ser sådan ud i min fortolkning:

- At vi undlader at bruge “de ældre” som fællesbetegnelse, men bliver meget mere konkrete. Hvilken slags mennesker mener vi?
- At vi begrænser brugen af ordet ‘Alderdommen’, og kun benytter det, når vi vil sige noget positivt.
- At vi bliver bedre til konkret at illustrere, hvad det positive er ved at komme op i årene.
- Hvis vi vil sige noget om problemerne i det lange liv, skal vi være konkrete og ikke skyde skylden på alderen og alderdommen.
- Den store opgave er, at vi skal være rigtig mange, der er enige om at praktisere disse budskaber over lang tid.

*Vi gør vores bedste,
men der er et stykke vej endnu.*

Guldkorn og tankegods fra de gamle blade

”Længelevere kan finde stor glæde ved at kunne opleve oldebørns opvækst, og vi mere dødelige mennesker kan lære meget af de hundredåriges sørgmuntre og tålmodige livserfaringer”

Bernard Jeune, FUAM-nyt 2, 2003

Livet er et kunstværk, som kræver den største opmærksomhed. Denne opmærksomhed gælder hele livet, men erfaringer om ungdom gælder ikke automatisk for ældre mennesker. Man er ikke ung, når man er ældre.

Klaus Rifbjerg 2003

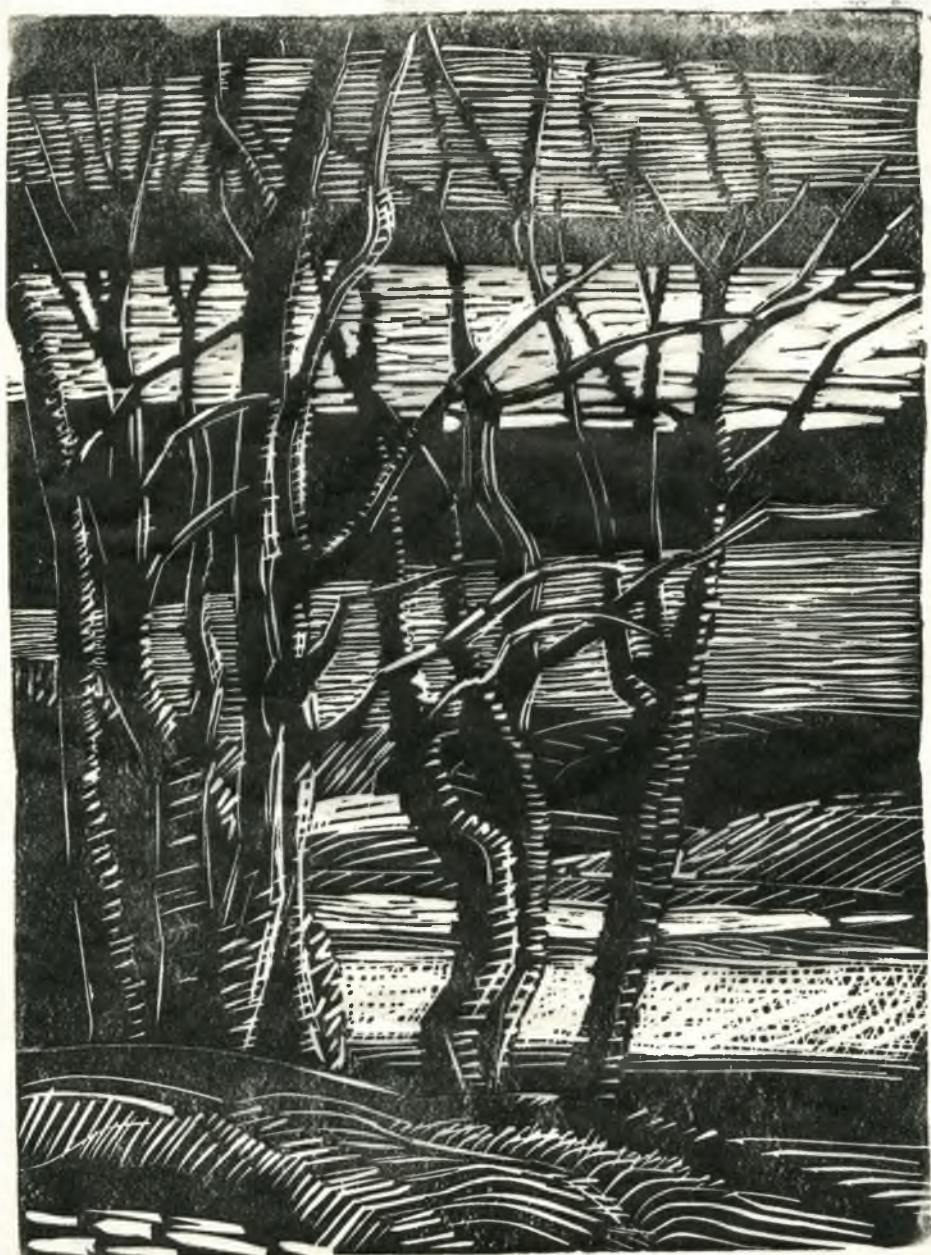
”Da jeg sidste år kom hjem fra Amerika, opdagede jeg, at man i Danmark er gammel som 60-årig. Sådan ser jeg slet ikke mig selv. I USA bliver man spurgt, hvad man kan. Her i landet bliver man spurgt, om man ikke snart skal på efterløn”.

Lis M. Frederiksen i et interview i anledning af sin ansættelse som presse- og informationschef ved hoffet.

Nyt 2004 i en artikel af Traute Larsen

Plejesektoren er ikke i stand til at rekruttere og fastholde medarbejderne, sagde daværende formand for Dansk sygeplejeråd.

Connie Kruckow i 2003



Linoleumschnitt. E.T.

Hans Ludwig

Forældre til voksne børn

Af Tove Holm

1994 nedsatte FUAM en arbejdsgruppe med det formål at samle bidrag fra forældre om deres forhold til deres voksne børn. Det viste sig at blive svært.

Som forældre er vi måske så loyale over for vores børn, at vi ikke vil fortælle om problemerne mellem os, eller også er vi bange for at miste den illusion, at vi altid har det så godt med hinanden. Måske er vi bange for, at børnene ville blive vrede på os, hvis de følte sig "hængt ud", og noget af det værste for os er at have konflikter med vores voksne børn. Vi føler os som de svage, vi taler helst heller ikke med andre om det, og det kan føles meget ensomt.

De fleste mennesker, der i sin tid hørte om projektet, var meget positive, men kun meget få syntes, at de selv kunne fortælle en historie fra deres egen familie. Langt de fleste siger, at de kun har positive ting at fortælle, for deres forhold til deres voksne børn er altid så godt. Jeg tror også, at det for langt de fleste af os er de positive ting, der dominerer, men selvom vi ganske sikkert har mange flere glæder end sorger, er der ingen tvivl om, at vi alle sammen oplever konflikter eller kan føle os sårede.

Først i løbet af 2-3 år lykkedes det at få indsamlet 60 indlæg. Af dem er kun 3 skrevet af fædre - og i arbejdsgruppen fik vi nogle fordomme bekræftet: "Den slags" beskæftiger mændene i vores generation sig ikke med.

Skriveprocessen

Nogle har skrevet et bidrag og samtidig fortalt lidt om selve skriveprocessen: 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 og troede.

"Jeg gjorde det så godt, jeg kunne". Det er alle forældres forsvar over for dem selv og deres voksne børn, som med rette eller urette bebrejder dem den måde, de er blevet opdraget på.

Indhold af historierne

Brevene handler først og fremmest om almindelige menneskers almindelige forhold til deres voksne børn. Mange af brevskriverne fortæller ikke blot om problemer, men også om, at forældrene og deres voksne børn har fundet en løsning på problemerne, som de gerne vil give videre.

Ingen 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.

En mor skriver, at hun er tilbøjelig til at engagere sig i børnenes forhold, men hun er på vagt over for, at hun ikke gør deres problemer til sine, for de unge kommer nok lettere over det, end hun gør.

Det behøver ikke at være ensbetydende med kritik, når man blander sig. Det kan godt være forældres ubetvingelige trang til at blive ved med at give gode råd. Og det i sig selv er provokerende. Det er tankevækkende, at de voksne børn finder det naturligt at kritisere deres forældre. En kvinde fra mine børns generation fortalte, at hun var kommet til at tænke på, at det i grunden var mærkeligt, at hun altid havde syntes, det var helt i sin orden, at hun kritiserede sin far, men at hun absolut ikke selv ville finde sig i at blive kritiseret af ham.

Forventninger

En mor mener, at det er de forventninger, hun har haft til sig selv, der har givet hende de største problemer. Det var svært at leve op til det idealbillede, hun havde af sig selv som mor. En anden af brevskriverne mener, at man skal lade være med at have forventninger om at have børnenes fortrolighed, når de bliver voksne, og at man skal lade være med at overskride deres grænser. Hun kan ikke forvente, men måske håbe og drømme om, at de vil give forældrenes "stempelmærke" videre i slægten.

En anden mor har den indstilling, at hendes voksne børn er "mulige venner", men at de ikke nødvendigvis skal have en hel masse med hinanden at gøre hele livet. Forældre og voksne børn skal være uafhængige af hinanden og kun mødes og være sammen, hvis de har lyst til det. Der behøver ikke at være noget forkert i, at interesserne er forskellige. Hellere mødes sjældent og nyde det end være sammen af "hensynbetændelse".

Hensynsfuldhed - eller udelukkelse

Det sker ofte, at de generationer oplever den samme situation helt forskelligt. En søn undlod at fortælle sin mor, at der var sygdom i familien. Han regnede ikke sygdommen for noget særligt og syntes, hun skulle skånes for bekymring. Hun følte sig ikke skånet, men holdt udenfor.

I dette materiale har 4 forældrepar oplevet det både ydmygende og sårende, at de først bagefter fik at vide, at deres barn havde giftet sig.

Sårede følelser

En af brevsriverne følte sig dybt såret over, at hendes søn som voksen uden varsel begyndte at kalde hende ved fornavn, selvom forholdet mellem dem ellers ikke blev ændret. Der gik et par år, før hun tog sig sammen til at spørge ham, og hun fik det svar, at det var nødvendigt for ham, for at han kunne opfatte sig selv og forældrene som tre voksne, selvstændige individer. Hun valgte at købe den forklaring, som hun med sin forstand kunne acceptere, men hun skriver, at det måske var smerten over, at det altid havde været svært imellem dem, som var vanskeligst at komme over.

Brud

Det sværeste for de fleste forældre er at opleve et brud med deres børn, uanset om det er for kortere eller længere tid. Enkelte af brevene er næsten nødråb fra forældre, der ikke ved, hvordan de skal få genoptaget en kontakt, der blev brudt, måske oven i købet af grunde, som de ikke er klar over, fordi de altid har haft svært ved at tale med hinanden.

I dette tilfælde er det en far, der skriver: "Vi forstår stadig ikke hendes voldsomme reaktioner og manglende forståelse og respekt for os. Vi forstår heller ikke, at hun har kunnet volde os

den dybe sorg, at vi har mistet et af vore børn. Om det er vores skyld, eller hendes, må indtil videre være det spørgsmål, som vi skal leve med til vores dødsdag. Vi ville gerne tage initiativ til at møde hende. Somme tider forestiller vi os, at vi besøgte hende uanmeldt, men vi viger tilbage for det, for vi tror ikke, vi kan holde det ud, hvis hun lukker døren for os."

En mor beskriver sin afhængighed af kontakt med børnene sådan: "Forældre elsker deres børn og er i en sær forstand afhængige af at have kontakt med dem, næsten uanset arten af denne kontakt. Men det er vel sådan, at de er kød af vores kød og blod af vores blod, de er i alle aldre det vigtigste i vores tilværelse. At miste dem er at miste det allervigtigste af sig selv og nok især, hvis det at miste er lig med, at man bliver kasseret og glemt. Jeg tror, at det er værre, end hvis man mister et barn, fordi det dør, for i den situation har man da lov til at tro, at det ikke var kærligheden, der skete noget med."

Svigerbørn

I de breve, hvor det er svigerforældrene, der har ordet, viser det sig, at der er mange gode erfaringer med svigerbørnene. Det siger sig selv, at der også er negative oplevelser, men flere kommer med bemærkninger om, at svigerdatteren har været en gevinst for familien. Når det er så almindeligt, at forældre og voksne børn har svært ved at tale sammen, er det vel i øvrigt ikke så mærkeligt, hvis et svigerbarn har endnu større vanskeligheder. En "sviger" kommer ind i familien med andre normer og føler sig fremmed i lang tid. En "sviger" kan heller ikke forvente at få den accept, som en søn eller datter får af sine forældre. En svigermor fortæller om sit anspændte forhold til svigerdatteren og er efterhånden kommet til den erkendelse, at hun i sin tid blev jaloux på svigerdatteren, fordi hun selv ikke mere var den

vigtigste person i familien. De skår, der bliver slået, er svære at samle igen.

En anden svigermor refererer en samtale, hun havde med et par jævnaldrende veninder: "Alle bærer på erindringer om, hvad vores sviger-mødre 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! Vore sønner vælger tit koner, der er vore diametrale modsætninger. Vi kommer fra meget forskellige miljøer med helt forskellige traditioner. Det kan undre mig, at der ikke er de samme problemer med svigersønner. Så vidt jeg kan se, opstår der flest vanskeligheder, når svigersønner dominerer vore døtre for meget. Jeg har haft et godt forhold til min svigerdatter, har ofte passet børnene. Nu er de blevet store, næsten selvhjulpne og familien dermed uafhængig af mig. Nu er det, som om vi ofte taler forbi hinanden. Min svigerdatter er takket være sit job blevet stadig mere magtfuld. Og jeg er takket være min alder blevet mere bevidst om at udnytte min frihed, som jeg værdsætter højt. Jeg er godt klar over, at vi enlige er i fare for at blive lidt "egne", men jeg stejler, når og hvis jeg følger, at mine børn/svigerbørn begynder at ville bestemme over mig. De kan gemme deres omsorg, til jeg trænger til den, og indtil da ønsker jeg, at vi viser hinanden hensyn som ligeværdige."

Gaver

De temaer, som har været fremme i brevene, handler om både småt og stort: Hvordan skal vi holde jul sammen - eller skal vi overhovedet holde jul sammen, hvis bedstemor i grunden hellere vil være fri for julehalløj?

Gavegiveriet volder mange problemer. Hvordan giver vi gaver? Store byttedag er også de skønne spildte kræfters dag. Det var jo meningsløst at gå på jagt i diverse butikker for at finde det, vi troede var det rigtige, når børnene alligevel bytter det tredje juledag. Skal vi afskaffe julegaverne til de voksne? Måske give dem et gavekort? Det er så koldt at give en check. Moderne børn siger ikke tak for gaverne, og det virker sårende. - jo, der kan sagtens blive svære overvejelser op mod jul.

På den anden side hører det med til forældrerollen, at vi gerne vil blive ved med at give til vores børn. Løsningen kan måske være, at vi giver dem noget af det, de savner mest, og som vi får mere af med alderen, nemlig tid. Skønt vi ved, at de godt kan klare deres tilværelse selv, har det en værdi for både dem og os, at vi kan give en hjælpende hånd. Måske i det almindelige hverdagsræs, måske med at passe børnebørnene.

Børnebørn

Mange af brevskriverne fortæller om deres børnebørn - og næsten kun positivt. En farmor fortæller om, hvordan hun oplevede det, da det første barnebarn kom til verden. Hun og hendes mand så det nye vidunder lige efter fødslen, og hun fortæller om, hvordan hun og hendes mand næsten følte sig som nyforelskede igen. Det var nærmest, som om tiden stod stille for en stund.

Hvis bedsteforældre har mulighed for at følge barnet tæt, fra det kommer til verden, opstår der helt selvfølgelig et specielt forhold mellem dem. Bedsteforældre kan være den instans, som barnet henvender sig til, når det oplever, at forældrene er urimelige og uretfærdige, og mange små problemer kan løses, uden at bedsteforældrene er illoyale over for deres voksne børn.

Der kan dog være problemer. Der er et par eksempler på, at bedsteforældre har følt sig i klemme, fordi de fandt, at forældrene behandlede børnene urimeligt groft, men ikke kunne tillade sig at gribe ind.

Døden

For de efterladte er det en god hjælp, hvis der findes aftaler eller optegnelser om, hvordan afslutningen skal være, men en forudsætning herfor er, at man kan tale om døden som det vilkår for livet, vi alle er fælles om.

For år tilbage, da de fleste døde i deres eget hjem, og døden derfor blev en naturlig del af tilværelsen, var ritualerne omkring døden og traditionerne omkring begravelsen i højere grad en begivenhed, som familiemedlemmerne var fælles om. I de sidste generationer har hospitalerne i de fleste tilfælde overtaget ansvaret, og dermed bliver vi fremmede over for døden. Vi har helst ikke villet vide af den, men har skubbet både tanken og talen om den fra os. "Du bliver snart rask igen", er måske børnenes håb, men det, som den syge hører, er, at de ikke vil tale om det, der ligger ham eller hende mest på sinde.

En gammel mor fortæller, at hun af og til havde brugt udtrykket "Hvis jeg lever så længe". "En dag reagerede min datter kraftigt på denne bemærkning. Nu gad hun ikke mere høre mig sige sådan. Jeg lovede, jeg ville prøve at undlade den bemærkning i fremtiden. Bagefter tænkte jeg selvfølgelig over min datters reaktion samt over, hvorfor jeg tænker og siger den ret almindelige floskel. Jeg tror, min datter helst skubber tanken om min eller andres død fra sig. Når man som jeg har passeret de 80, er det vel naturligt, at man tager visse forbehold. Jeg anser det for en god ting at forberede sig på, at døden kan komme når som helst, selvom jeg hverken ønsker eller tror, den er lige om hjørnet. Jeg har tænkt

meget over, hvorfor det er mig magtpåliggende, at min nære familie også gør sig det klart. Er grunden den, at jeg ikke synes, de tager nok hensyn til mig? Skønner de ikke på mig? Tager de mig som en selvfølge? Jeg har drøftet min oplevelse med mange af mine venner og erfaret, at den slet ikke er så ualmindelig. Reaktionen er derimod ret forskellige!"

Som forældre til voksne børn kan vi lægge ansvaret fra os. De skal leve deres egen tilværelse, og vi skal leve vores. Vi skal ikke trænge os ind på dem, men de bliver ved med at være en vigtig del af vores virkelighed, og vi har brug for en god dialog med dem.

25. september 2019
Tove Holm

Kom bare nærmere

Uddrag fra bogen Plejehjemsfortællinger

Kirsten Esper Andersen

Det dufter af sæbe og shampoo - ja velugtende damp står ligefrem ud under døren til nr. 20, og klokken er syv om aftenen - hvad er dog det? Det er ikke Johansens badedag i dag og da slet ikke på dette tidspunkt. Tre slag på døren og op med døren til Johansens. Badeværelsesdøren står på klem - en ledning fører fra badeværelset og ud til stikkontakten, og en svag summen af en barbermaskine trænger ud til den undrende og lyttende sygehjælper.

I stuen sidder fru Johansen smilende og veltilpas i stolen ved vinduet. Johansen kan det jo ikke være - han kan ikke selv gå. Hvem i al....

Fru Johansen nikker venligt "Kom bare nærmere", siger hun, "det er bare min søn, der er i bad".

Sygehjælperen måber og bliver lidt stiv i ryggen.

Skal man nu også lægge bad til pårørende, tænker hun, men siger, at det da er i orden og skynder sig ud - stadig lidt stiv i ryggen.

Da hun en halv time senere når frem til Johansens med kaffevognen, ligger

sønnen på sengen og vipper med tæerne i strømpesokkerne, mens snakken går.

Rask svinger han benene ud på gulvet og rækker hende hånden til hilsen og siger, hvem han er. Han siger tak for kaffen, som hun byder ham, siger at det var lige, hvad han trængte til. Han har kørt langt og skal køre længere endnu, forklarer han, men nu han var på disse kanter, havde han heldigvis mulighed for at kigge ind.

Han tager kaffen og småkagerne, som hun står med i hånden og stiller det hen på bordet og sætter sig hos forældrene.

Deres hyggelige småsnakken fortsætter. Kaffevognen triller videre, mens blandede tanker og følelser arbejder i hovedet på sygehjælperen.

I kaffepausen må oplevelsen "luftes" hos de andre på aftenvagten. Er det virkelig rimeligt?

Tankerne svirrer..., men varmen og hyggen fra Johansens stue følger hende resten af turen med kaffevognen.

Andersen, K. E. (1991). *Plejehjemsfortællinger - Brudstykker fra en virkelighed*: Komiteen for Sundhedsoplysning.

"Man skal glæde sig over at blive ældre, men vogte sig for at fortiden ikke kommer til at fylde mere end fremtiden"



Linoleumssnit E.J.

Hans Ludwig - 2012

Er der stadigvæk solidaritet mellem generationerne?

Familie er et slægtskab, man fødes ind i

Af Traute Larsen

Familie og familieliv udspiller sig eller udfolder sig mellem en række enkeltindivider, som hver især har deres eget selv stændige og i en vis grad uafhængige liv. Det har de sidste 30 år været individet og selv udfoldelsen, den personlige udvikling, som har været det, man skulle stræbe mod. Man har pligt til at realisere sig selv og udvikle sig livet igennem.

Kan et familieliv udfolde sig som det ideelle fællesskab med samhørighed og gensidigt forpligtende bånd mellem forældre og børn, når vi samtidig er individer, der skal udfolde os, planlægge egen karriere, udarbejde en personlig handlingsplan for vort arbejdsliv. I fritiden holde fast i vore personlige venner, opdrage børn og bygge hjem op i fællesskab med partneren? Kan det overhovedet nå sammen?

I 1996 viste en opgørelse, at hvert fjerde ægteskab ender i skilsmisse inden for 10 år.

En antropolog, som hedder Christina Bækkelund Jagd, har i forbindelse med sit speciale i 1998 foretaget en række såkaldte kvalitative interviews, hvor hun har talt i flere timer med en række unge, der lige er flyttet hjemmefra og med en række ældre, som står for at skulle flytte i et bofællesskab efter at have gået til studiekreds i seks måneder med andre i samme situation.

De unge flytter hjemmefra, fordi de ønsker uafhængighed af deres forældre. Det er ikke uventet, det har vi alle gjort, da vi var unge. De gamle flytter derimod i bofællesskab, fordi de ikke ønsker at blive afhængige af deres voksne børn, når de bliver så gamle, at de ikke kan klare sig selv længere. De vil derimod gerne være i forpligtende fællesskab med fremmede i samme livssituation.

De unge har store forventninger til deres voksenliv. De venter, at deres forældre vil have mere respekt for dem, når de er selvstændige og kan klare sig selv. En stor del af de unge kom fra brudte familier, men alle unge udtrykte håb om selv at leve i en kernefamilie, når den tid kommer, og ikke blive skilt. De har ikke hast, for de vil hellere prøve nogle forskellige forhold, inden de måske finder den rigtige, og de skal også have uddannelsen og karrieren i gang.

De unge markerer en privathed over for deres forældre ved at flytte hjemmefra og være selvstændige individer. De unge her er opdraget til at flytte hjemmefra og klare sig selv og senere selv stifte deres familie. De planlægger deres liv ud fra egne behov og ønsker.

De ældre, som flytter i bofællesskab gør det, fordi de vil befri deres unge familier for dårlig samvittighed og for at blive bundet af at skulle passe dem. Flere udtaler, at de selv har følt sig bundet af deres forældre, da de blev gamle, og de vil selv gerne befri deres børn fra familiens snærende bånd. De gamle taler om sig selv som

en byrde eller kommende byrde. De er jo så friske, at de kan flytte i kollektiv.

Den antropolog, som interviewede de ældre, talte længe med de ældre for at blive klar over, hvor grænserne for hjælp var. Så længe de ældre følte, at de selv kan yde noget over for de unge familier enten børnepasning eller anden hjælp, så længe der er en vis jævnbyrdighed i forholdet mellem generationerne, er det i orden at få hjælp. Men kan man ikke yde mere, ville alle de ældre, hun talte med, hellere have kommunen til at yde hjælp end børnene. Flere af de ældre har på interviewtidspunktet nære relationer til deres børn. En har haft en hel familie boende et halvt år i huset på grund af boligsituation, en anden har ydet meget hjælp til en datter, der er blevet skilt, så meget, at datteren måske føler, at hun er afhængig. Men hjælp ses ikke i et livslangt perspektiv. Ikke en af de ældre - de kommende gamle - forventer, at deres børn skal passe dem.

Det er ord som jævnbyrdige, ressourcestærke og selvbestemmende individer, der kendetegner det familie fællesskab, som antropologen afdækkede via sine samtaler. Bedsteforældregenerationen står ofte i udkanten af de unge familiers liv, er til en vis grad tilskuere til de unges travle liv, et liv hvor over halvdelen af de interviewede personer havde oplevet skilsmisser hos et eller flere af deres børn.

De ældre føler, at de må etablere et nyt socialt fællesskab med mennesker i samme livsfase, også for ikke at blive afhængige af deres børn på en ikke jævnbyrdig måde. Bedsteforældregenerationen vil meget gerne se deres børn og børnebørn, have besøg af dem. Men det skal være frivilligt, og ikke fordi de unge føler det som en forpligtelse, pointerer de ældre. Samværet skal være frivilligt.

Så man kan af den undersøgelse se, at også de ældre ser sig selv som selvstændige individer, der skal plan-

lægge fremtiden på samme måde, som de unge gør det. Et bofællesskab er ikke slægtsbetonet. Som en familie. Christina Bækkelund Jagds undersøgelse er kun et par år gammel. Den hedder: Familien - et individualistisk fællesskab: Jeg fandt den på folkebiblioteket, da jeg ledte efter lidt stof at stå på til oplægget her.

Personlig tror jeg, at der er megen solidaritet mellem generationerne, men jeg tror også, at der er grænser for, hvad man vil finde sig i, hvis man føler, at ens børn, svigerbørn, forældre eller svigerforældre overskrider ens grænser. Går for tæt på eller blander sig. Nok har man længere snor i familierne, man rykker sammen i krisesituation, tilgiver hinanden og begynder på en frisk. Men der er grænser og noget opbrud, man behøver ikke finde sig i alt, det er muligt at klare sig selv og opbygge et andet netværk.

Magtbalancen mellem generationerne er ændret. Det er de ældre, der er afhængige af, om de unge har tid. Der er ingen tvivl om, at ældre med lidt godt på kistebunden, så de kan invitere på rejser, sommerferieophold eller pengegaver til de unge, står lidt bedre i forhold til de unge end gamle, der kun har folkepension at leve af. Men mennesker er sociale individer, og vi vil gerne være sammen med hinanden, allerhelst med vore egne, hvis forholdet er godt, og man bor sådan, at man kan besøge hinanden. Jeg tror, at der findes megen solidaritet mellem generationerne. Men jeg tror også, at det er de unge, der sætter dagsordenen.



Guldkorn og tankegods fra de gamle blade

Hvad vil det sige
at være viis i dag?

1. at man ved hvordan, man kan bruge sine erfaringer, så de gør nytte. Nogle erfaringer kan bruges, nogle kan ikke

2. at man bruger sine bekymringer konstruktivt?

3. At man lever så anstændigt, så man kan være et forbillede for de unge? 4. at vide, hvad man forstår bedre end de yngre? 5. at bruge sin resterende arbejdskraft, så det gør en forskel.

Knud Ramian 2003

"Seniets mål er et, man ikke kender og som muligvis ingen ting er. Men som man i hvert fald ikke længes efter, som man ikke kan lide, og som man er uden ønske om at nå. Det er en vandring bort fra noget, ikke frem mod noget. Og derfor svært at finde lyst til at fortsætte."

Sådan blev det sagt af Tage Voss i bogen "At visne ligeglad" anmeldt i FUM-Nyt nr. 1-2009

En undersøgelse af “rejsningskulturen” i busserne

Nedenstående er resultatet af en række samtaler med unge og gamle foretaget af den nu afdøde mangeårige sekretær i FUAM Inger Nygaard. Den illustrerer godt, hvordan reglerne er til forhandling - i bussen. Jeg oplyser ikke her, hvornår den blev lavet, men gæet bare løs. Det endte med en video finansieret af Aarhus Amt “Buspli”.

De unge skal rejse sig

Så slipper de for al det vrøvl!

En dag vil de unge selv være ældre

De unge vil blive glade, når de gør noget for gamle

Så slipper de gamle for at blive sure

Deres balanceevne er ikke altid så stabil

For at vise respekt for de ældre

Fordi de selv bliver gamle en gang

Hvis den gamle ser venlig eller glad ud

Hvis det er et rart gammelt menneske

Gamle brækker let knogler, når de falder belaster så sygehusvæsnen.

Gamle er trætte mennesker

De køber mere ind end de unge (hamstrer)

Unge er ofte højere og kan derfor holde i strop.

Ældre er ofte bange for at stå op i bussen (balanceevnen)

Det er jo også rart med lidt høflighed

Se det positive ved at gøre en anden glad

Hvis de er venlige

Hvis den gamle/ældre smiler til mig rejser jeg mig

De unge skal ikke rejse sig

Man kan ikke være sikker på, hvem der er gammel

Nogle gamle er alt for gamle til at køre i bus

Vi har også betalt for en plads

Fordi de altid er så sure

De gamle får ikke mulighed for at øve balancen

Vil fratage mange gamle glæden ved at forarges over de unge

Hvis de ældre højlydt brokker sig over de unges dovenskab

Nogle gamle bliver gale, hvis man gør det

Hvis de gamle skælder ud - skal de unge ikke gøre det

Unge er trætte mennesker

De har betalt billet, ofte mere

De gamle kan ofte tage en bus udenfor myldretiden

Hvis en ældre sur person forlanger det

De gamle maser sig altid frem

De siger aldrig tak - de fylder tit to sæder

Fordi vi betaler fuld pris fremfor dem

De unge skal “lære” at sidde pænt

Livsmønstret har ændret sig - også på dette punkt

Der indkaldes til ordinær **Generalforsamling i FUAM**

Onsdag den 12. februar 2020 kl. 16.30
I Caféen Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2019
4. Fastlæggelse af kontingent for 2021 samt
godkendelse af budget for 2020
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Knud Ramian
Karin Wiedemann
Lisbet Thorendahl
Poul Grosen Rasmussen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
På valg er: Børge Helmer
Traute Larsen
Søren-Peter Pedersen
7. Valg af to interne revisorer
På valg er: Lilly Bendtsen
Kai Fisker Petersen
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt

FUAM's møder i foråret 2020

Onsdag d. 8. Januar: **Har du lyst til at leve evigt, og hvorfor?**

Oplæg: Suresh Rattan, ph.d.; dr.scient., biogerontolog, professor og emeritus lektor ved Aarhus Universitet
Tilrettelægger: Anne Grethe Hansen
Vores ønsker og naturen går ikke altid hånd i hånd med naturen muligheder. Det gælder alderdommen. At leve et langt liv er et privilegium, som vi bør være stolte af. Vi må tage ansvar for det liv, vi ønsker i alderdommen, og det samfund vi ønsker. SR taler et let forståeligt engelsk iblandet dansk. Illustrationer og tekster vil være på dansk.

Onsdag d. 12. Februar: **“Smutveje i internettets jungle af muligheder”**

Tilrettelægger: Knud Ramian
Gør livet på internettet lettere for dig og dine omgivelser. På mødet vil der blive præsenteret og drøftet en række muligheder til, hvordan man lettere kan begå sig på internettet. Vi drøfter også, hvilke ønsker vi har for at gøre livet på internet-junglen lettere.

OBS! Efter mødet er indkaldt til generalforsamling kl. 16.45

Onsdag d. 11. Marts: **“Hvad kan vi gøre for vore oldebørn?”**

Oplæg: Ole Jensen, prof.em, dr.theol.

Tilrettelægger: Christian Christensen
Klima og natursyn - kan et natursyn, som har rod i 1. Mosebogs skabelsesberetning, og som i dag dominerer den industrialiserede verden, være årsagen til, at vi er midt i klimaændringer, som kan true menneskets fremtid? Hvad kan hjælpe os?

Onsdag d. 15.4: **At være hjemme** Oplæg: Hanne Jul Jakobsen, Møllevangskirken.

Tilrettelægger: Traute Larsen: Hvad skal der til, for at vi føler os hjemme?

Sognepræst Hanne Jul Jakobsen tager os med på opdagelse i vores erfaringer af at være hjemme. Både helt konkret i forhold til det at bo et sted, men også på et mere grundlæggende plan. Hvad er egentlig et hjem?

Onsdag d. 13. Maj: **Vi ældre vil også være grønne!**

Oplæg: Jeannette Cold og Anne Grethe Hansen, “grå klimaambassadører” i

Bedsteforældrenes Klimaaktion, Aarhus og FUAM-medlemmer.

Bedsteforældre interesserer sig selvfølgelig for klimaet. Klimaet er børnebørnenes fremtid.

Men hvad kan vi selv gøre, så det nytter noget, både på vort eget klimaaftryk og i det store billede?

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

Alderen kommer af sig selv - det gør resten ikke

Invester i dit lange liv. Meld dig ind i FUAM.

Det årlige kontingent er kr. 175. Kontakt sekretariatet eller indbetal beløbet til FUAM's bank konto.



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

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

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130