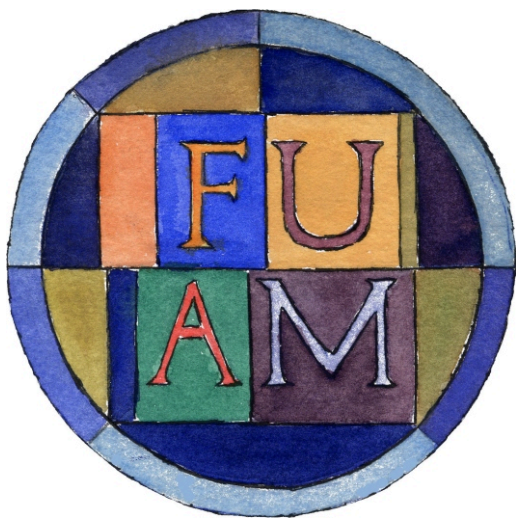




FUAM i corona-tider

Skal vi nedlægge alderdommen?

Berøringsangsten overfor alderdommen

Dengang mit syn på demens ændrede sig

Ældrejammerrock

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2

40. årgang
December 2020

Bestyrelse

Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer)	3057 6446
Knud Ramian	8627 4042
Bente Kjeldsen	3069 1475
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643
Christian Christensen	4135 3127
Ulla Pedersen	2623 1165

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

FUAM i corona-tider	3
Skal vi nedlægge alderdommen?	4
Berøringsangsten overfor alderdommen	5
Der er mange gode ting ved at blive gammel.....	7
Dengang mit syn på demens ændrede sig	11
Øl, ost og ældrepleje	13
Livets tredje akt	15
Ældrejammerrock	17
Sølvalderen er over os.	18
Kontingentbetaling.	19
Møder i FUAM foråret 2021	22

FUAM i corona-tider

For mange er FUAM ensbetydende med det månedlige møde. Dette år har været en kæde af aflysninger. Men FUAM er mere end det månedlige møde.

En af samtalecaféerne om at være forældre til voksne børn har fortsat deres arbejde. Vi har arbejdet med udviklingen af en ny samtalecafé om pårørende. Du har løbende fået månedsbreve, hvis vi har din mail-adresse, og der har været løbende aktivitet på facebook-siden. Vi vil gerne afprøve at gennemføre digitale samtaler, og det skal nok lykkes. Vi er optimister. Vi regner med at holde møder i 2021 som vi plejer. Det spændende program kan I læse om her i bladet. Forholdene i Klostergade er stadig uafklarede. Vi har derfor reserveret lokaler i Fjordsgades forenings- og fritidshus.

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder?

Bemærkede du forandringen? Vær opmærksom på februar-mødet. Som du kan se i indkaldelsen til generalforsamlingen er der faktisk kommet et forslag til vedtægtsændring. Det er et forslag om at ændre FUAMs navn. FUAM er stadig FUAM, men det vil dække over Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder". Bestyrelsen har taget pænt imod forslaget, men vil i december tage endelig stilling til, om den bakker op om forslaget. Læs om forslaget inde i bladet.

Bladet får nyt ansigt

Bladet har eksisteret i sin nuværende form i 26 år siden 1994, hvor Børge Helmer blev redaktør og layouter. Traute var den ihærdige redaktør fra

1997 indtil 2009. Vi har på det seneste eksperimenteret med udsendelse af månedlige meddelelser til medlemmerne på e-mail. Bestyrelsen synes, at denne form kan udvikles og på sigt erstatte det nuværende blad. Dette nummer er altså det sidste i den gamle form, og vi vil benytte anledningen til at bringe en stor tak til to trofaste medvirkende gennem årene. De har igen deres virke for bladet været med til at tegne foreningens ansigt.

Børge Helmer har skabt bladets lay-out og vores hjemmeside, hvor alle blade fra 2003 ligger til fri afbenyttelse. De 42 numre udgør et enestående katalog over temaer i det lange liv, der er værd at beskæftige sig med. Han er stadig suppleant i bestyrelsen og foreningens alderspræsident på 94, der også i år løb Marselisløbet for veteraner.

Maleren **Hans Ludvig** Larsen har med sine grafiske værker siden 1997 været fast illustratør i bladet. Han tegnede i 2004 FUAMs flotte logo. Derfor bringer vi i dette nummer en række af de illustrationer, som redaktøren har holdt mest af. Se også særnummeret med hans tusch-tegninger fra nr. 1, 2010. <http://www.fuam.dk/nyhedsbreve/nyt-1-10.pdf>



Skal vi nedlægge alderdommen?

Af Knud Ramian

Da jeg på Folkemødet på Bornholm i en debat fortalte, at jeg kom fra Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder udbød der undrende munterhed: Det kan en forening da ikke hedde". Der var heller ingen, der efterfølgende hørte efter eller havde lyst til at spørge om noget.

Siden 1974 har FUAM betydet Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder. I alle årene har vi gjort en dyd ud af at forsvare alderdommen.

Vi skriver om foreningens formål, at det er at støtte og fremme initiativer, der øger menneskers mulighed for at forberede, påvirke og forme deres alderdom." Vi skriver, at FUAM er mennesker, der interesserer sig for den tredjedel af livet, som vi kalder for alderdommen. 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 1974 - det var lige omkring efterlønnens indførelse - har mulighederne for mennesker i den arbejdsfrie del af livet været vildt voksende. Den udvikling har FUAM bidraget til. Der er ikke længere nogen, der forbinder de mange år efter arbejdsmarkedet med alderdommen, men ordet lever stadig. Alderdommens omdømme er

nærmest blevet forværret og er blevet en beholder for alle mulige negative forestillinger og fordomme om den sidste del af livet. Undersøgelser viser, at skal man ændre holdningen, skal man mindske brugen af ordet alderdom mest muligt.

Alt dette ændrer ikke ved det, vi har fokus på i FUAM: at vi allerede fra midtvejs i livet mellem 40- 50 års alderen træffer beslutninger, der får afgørende indflydelse på resten af livet. Træffer vi de rigtige beslutninger på det tidspunkt kan vi forvente at leve 15 år længere, end hvis vi træffer de forkerte. Det er vigtigt at formidle. Det ændrer heller ikke ved, at vi også efter pensioneringen kan lægge mange gode år til livet ved at udnytte vores muligheder rigtigt. Vi har fået et merliv, som kun få i tidligere generationer har kendt til. Der kommer mange opgaver, vi skal løse, som vi ikke har prøvet før. Vi interesserer os for hele livsrejsen set i det lange livs perspektiv. Det lange liv er en rejse ind i den mest ukendte og farefulde del af vores liv.

Vi har ikke fået nye medlemmer i kraft af at bruge alderdom . Nogle vil allerede have bemærket, at vi i de seneste år har nedtonet brugen af alderdom og talt om det lange liv i stedet. Jeg mener tiden er inde til at fjerne ordet alderdom i FUAM s navn. Vi kan gøre det helt enkelt ved at kalde os Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder. Så er vi stadig FUAM.

Woody Allen:
Evigheden?
Jeg tror den bliver
lidt langtrukken -
særlig hen mod slutningen

Berøringsangsten over for alderdommen er overvældende

Af Jesper Solhøj, pensionist

På trods af alle teoretiske bestræbelser er det dybt nede i den vestlige bevidsthed både forfærdeligt og skamfuldt at blive gammel... Det er et paradoks, at gennemsnitslevealderen stiger, og at flere og flere er på vej ind i den alderdom, som de ikke vil vedkende sig og ikke kan se sig selv i.... Der er intet som helst positivt ved den frygtssomme tavshed omkring alderdom. I virkeligheden er det at lære at blive og at være gammel måske den egentlige betydning af udtrykket livslang læring.

Efter nogle korte, muntre hvedebrødsdage blev jeg og mit otium ganske enkelt fremmede for hinanden. Jeg fattede ikke, hvad der skete. Jo, jeg var pensionist, med hud og hår. Men hvad nu? Denne begyndende alderdoms grå og tågede rum var noget nyt og uventet. Den tog pusten fra mig. Aldringen var der, og jeg kunne hverken løbe fra den eller fortsætte, som om intet var hændt. Lettere panikslagen måtte jeg konstatere, at jeg var ved at blive gammel. Så begyndte jeg at studere fænomenet alderdom både teoretisk og eksistentielt. Først blot for at få tiden til at gå. Men jeg blev grebet, som man siger.....

Undervejs i dette forløb begyndte jeg at se nogle ting klarere. Blandt andet min egen og den store offentligheds beklæmthed angående alderdommen. En slags kollektiv gerontofobi. Berøringsangsten er overvældende. Hvorfor denne frygt, der ofte

giver sig udtryk i ubehag ved eller direkte afsky for gamle mennesker? Det kunne være, at det er dødsfrygt, der er med til at skabe den enorme, men usynlige angst for alderdom. Man vender ryggen til. Tavsheden hersker. Det ligner stigmatisering.

De direkte ord gammel og alderdom er næsten tabu, og når de skrives eller udtales har de automatisk negative undertoner. De forskønnende omskrivninger står nærmest i kø for at erstatte de slemme ord. At bruge ordet gammel om en person er – om ikke aldersdiskrimination – så dog nedsættende og upassende. Men denne semantiske ømtålelighed er selvfølgelig udtryk for en dyb forlegenhed. På trods af alle teoretiske bestræbelser er det dybt nede i den vestlige bevidsthed både forfærdeligt og skamfuldt at blive gammel.

De politiske bestræbelser på en stadig højere pensionsalder ender formentligt til sidst med en afskaffelse af statspensionsordningen. Af og til virker det, som om man gerne ville afskaffe selve alderdommen. Hvad skal vi dog med den! Men vi gamle vil stadig være der på trods af alle uddrivelsesforsøg – tilmed bliver vi flere og flere.

På trods af de gode teoretiske tanker er der intet, der tyder på, at en mere udbredt og almen alderdomskultur er undervejs. Måske vil det ikke ske, før flere borgere i den erhvervsaktive alder vedkender sig deres egen fremtidige aldring og alderdom. Det er et paradoks, at gennemsnitslevealderen stiger, og at flere og flere er på vej ind i den alderdom, som de ikke vil

Så hellere tavshedens afstand. Og den fortrængte væmmelse ved gamle mennesker ser vi netop i denne tid i hemmelige videooptagelser.

Personligt har jeg fået meget ud af denne lidt skæve indre dannelsesrejse. Min forvirring her i mit skrøbelige liv mellem den tredje og fjerde alder er lettet en smule. Jeg er undervejs til et eller andet. Livets muligheder som gammel begrænses selvfølgelig af helbred og økonomi, men bortset fra det er det aldrig for sent at besinde sig på liv og død og at leve fuldt og helt.

Vores tætte naboskab til døden er på en måde vores spidskompetence.

Der er intet som helst positivt ved den frygtssomme tavshed omkring alderdom. I virkeligheden er det at lære at blive og at være gammel måske den egentlige betydning af udtrykket livslang læring.

Tænk, om denne læring og indsigt kunne erstatte blot en lille smule af ældre menneskers hobbyisme og knald-røde gummibåds-kultur. Det er ikke for sent.



Linooleumssnit C.5

Hans Ludvig

Der er mange gode ting ved at blive gammel

Uddrag af kronik i Information d. 26. Januar 2019

Af Ole Løw

**Det mest nærliggende gode ved at blive ældre og gammel er vel, at man overhovedet bliver det.... Vi kommer i stigen-
de grad til at forstå os selv gennem det liv, vi har levet – gennem dem, vi har mødt og elsket, det, vi har bidraget med, det, vi har opnået, det, vi har overvundet, og de glæder og sorger, vi har haft. Vi må som ældre øve os i at holde det positive i forgrunden, så det kan være med til at skabe det gode ved at blive gammel...Vi kan øve os i både at rumme begrænsninger og se og skabe muligheder.**

Det sidste blad havde glæder ved det lange liv som tema. Vi havde flere artikler med det tema end der var plads til bla. dette uddrag fra kronik af Ole Løw.

...Den dominerende fortælling om aldring er i vores kultur typisk en fortælling om afvikling og forfald. Som ældre må vi selv øve os i at holde det positive i forgrunden og skabe det gode ved at blive gammel. Det mest nærliggende gode ved at blive ældre og gammel er vel, at man overhovedet bliver det.

Jeg tror i det mindste, at alternativet er værre eller i hvert fald ikke så lidt mere usikkert. Det gode ved at blive ældre begrænser sig forhåbentlig ikke kun til det stadig at være i live. Det gode ved at blive ældre afhænger imidlertid i høj grad af, fra hvilken position alderdom iagttages.

Fortælling om forfald

Da jeg var ung i 1960'erne, kunne jeg bestemt ikke få øje på noget godt ved

at blive gammel. Jeg kunne som ung derimod godt få øje på gode og vigtige gamle som f.eks. min farmor, der boede hos os i mit barndomshjem. Men tanken om selv at blive gammel var fjern og bestemt ikke attraktiv. Det er vel en del af det at være ung – at man næsten kan føle sig udødelig eller i det mindste evigt ung. Vi tilbydes imidlertid også senere i voksenlivet mange positioner, hvorfra aldrig ikke ligefrem fremstår som noget positivt. Det gode ved at blive ældre afhænger også af, hvilke fortællinger der fortælles om at blive gammel. Den dominerende fortælling om aldring er i vores kultur fortsat en nedadgående fortælling – det bliver stadig værre i alle henseender – fysisk, mentalt, socialt osv. Det er typisk en fortælling om afvikling og forfald. Det er i al væsentlighed den kulturelle drejebog for at blive gammel, som dog nok vil blive taget op til revision i de kommende år.

Den tråd har de amerikanske psykologer Mary og Kenneth Gergen i en vis forstand taget op. De har sammen i mere end 15 år udgivet et elektronisk nyhedsbrev under overskriften »Positive Aging«, hvor de har fokus på positive aspekter af, hvad det at blive ældre betyder for mennesker. En række af disse små essays blev sidste år oversat til dansk og udgivet i bogform med titlen: *Veje til positiv aldring*.

Det positive i forgrunden

Noget af det, Gergen og Gergen trækker frem, er betydningen af erindringer og fortællinger. Når vi bliver ældre, bliver spørgsmålet om erindringer særlig vigtigt. Vi kommer i stigen-
de grad til at forstå os selv gennem det liv, vi har levet – gennem dem, vi har

mødt og elsket, det, vi *har* bidraget med, det, vi *har* opnået, det, vi *har* overvundet, og de glæder og sorger, vi *har* haft.

Erindringer er selektive og elastiske, og det, som vi genkalder om fortiden, kan være forskelligt fra én kontekst til en anden. Men vi har i nogen grad indflydelse på, hvad vi bærer med os fra vores personlige historie. Vores forståelse af vores fortid beror nemlig i høj grad på, hvordan vi taler om den – både til andre og til os selv.

Vi må derfor som ældre øve os i at holde det positive i forgrunden, så det kan være med til at skabe det gode ved at blive gammel. Det er i øvrigt forunderligt, som ens syn på alder ændrer sig med alderen. Jeg har i flere årtier hævdet, at de næste ti år bliver de bedste – det sagde jeg, da jeg blev 30, 40, 50 og 60 år. Men kan jeg stadig sige det med overbevisning, når jeg bliver 70 år?

Jeg tror i det mindste, at de følgende forhold kan være nyttige at huske på for at skabe det gode ved at blive gammel:

- Vi behøver ikke længere at præstere, vores gøremål har værdi i sig selv. Vi kan lægge vægt på aktiviteter og former for arbejde, som er meningsfulde og nærende.
- Vi har råderet over tid og sted og kan tilføje nye aktiviteter til vores hverdag. Vi kan øve os i både at rumme begrænsninger og se og skabe muligheder.
- Vi kan opsøge ny viden og nye færdigheder, og vi kan lære andre noget.
- Vi har en mangfoldighed af livsfortællinger, hvor vi aktivt kan øve os i at vælge de livgivende.
- Og vi kan øve os i at være venlige over for os selv og tilgivende i forhold til vores omverden.

Nye seniorer har god livskvalitet

Af Peter Magnussen

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE) har undersøgt overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet baseret på opgørelser fra Ældredatabasen.

Knap 94 procent af de ældre, der inden for de sidste fem år er overgået til livet uden for arbejdsmarkedet, har en god livskvalitet, viser undersøgelsen.

Ifølge undersøgelsen er både kvaliteten af arbejdet, arbejdspladsen og

helbredet helt afgørende for livskvaliteten bagefter.

Dem, der har trukket sig tilbage på grund af forhold på arbejdspladsen, eller dem, som føler sig tvunget til at stoppe med at arbejde, for eksempel på grund af ledelsen, kolleger eller fordi de ikke længere kan klare jobbet, får en dårligere livskvalitet, når de går på pension end personer, der har trukket sig tilbage på grund af forhold relateret til familie, fritid eller økonomi. Og det gælder især kvinder og fraskilte.

For langt de fleste danskere har det været et valg og ikke en tvang at gå på pension. Når de adspurgte i undersøgelsen er blevet spurgt om, hvorfor de er gået på pension, så er den hyppigste forklaring “muligheden for at få efterløn eller pension” og “familie og fritid”.

Kun en fjerdedel af de adspurgte svarer, at de forlod arbejdsmarkedet

på grund af for eksempel pres fra ledelsen, firing og mistrivsel på jobbet.

Ifølge undersøgelsen er det oftest mænd, der er tilfredse med løn og arbejdstid, og som selv har mulighed for at tilrettelægge arbejdsopgaverne, der fortsætter med arbejde, selvom de kunne være gået på pension.

Den gode overgang er i fokus

Af Knud Ramian

Ovenstående undersøgelse er en del af et partnerskab om “den gode overgang”. Sundhedsstyrelsen har formandskabet til projektet, der slutter i 2022. Der er allerede kommet en del skrifter, som det fører for vidt at gennemgå her.

Men materialet kan downloades. <https://www.sst.dk/da/nyheder/2019/hvad-er-den-gode-overgang-fra-arbejde-til-pension>

De faglige seniorer er også en del af partnerskabet. De har lavet en spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 80.000 af deres interesserede med-

lemmer. De fik kun ca. 1.700 skemaer retur, så svarene er vel næppe repræsentative.

Resultaterne minder på mange måder om resultaterne fra VIVE undersøgelsen, som Peter Magnussen skriver om her i bladet. De fleste savner ikke arbejdet, deres gamle ledere eller kolleger. Når det gik så godt, skyldtes det ikke en velforberedt afgang støttet af ledelsen, men var båret af deltagernes egne ressourcer. Derfor samledes en lille gruppe faglige seniorer ved årets begyndelse for at skabe en række gode råd til, hvordan overgangen kunne gøres endnu bedre. Rapporten er let læst og kan downloades gratis.

[rapport.gode-raad-til-kommende-seniorer-v3.pdf](https://www.sst.dk/da/nyheder/2019/hvad-er-den-gode-overgang-fra-arbejde-til-pension)

Ikke noget at prale af

Selvom vi lever længere og længere i Danmark, ligger vi helt nede på 32. pladsen. Langt fra andre skandinaviske lande. Vi er omgivet af Maldiverne, USA og Tjekkiet med en levealder på 80 år. FN fremskriver også tallene. Vi haler langsomt ind på Japanerne. I 2095 runder vi de 88 år, altså en stigning på 8 år, mens den i Japan vil være 92. Altså en stigning på 7 år. Der er laaang vej til toppen.

En verden af ulighed

At der er ulighed i verden bliver tydeligt, når vi kan se ikke mindre end 39 lande, der har en levealder på under 65.

I bunden er der lysere tider på vej, fx kan en nyfødt i Sierra Leone forvente at blive 74, altså en forøget levealder på ikke mindre end 28 år i 2095.

Kilde:

<https://www.globalis.dk/Statistik/Levealder>



Dengang mit syn på demens ændrede sig

Det skete den 22.-23. oktober 2012

Af Christian Christensen

Begyndelsen

Det begyndte allerede så småt, mens jeg i 2007 var i praktik på plejehjemmet Egely i Holme, Århus. Her var jeg hjælper for en kvinde med en svær demens. Hun sagde sjældent noget, virkede indelukket, nærmest mut, og havde kun én der jævnligt besøgte hende, hendes søn. Hun boede i en lejlighed stort set ribbet for bohaver. Jeg blev fortalt, at hun havde smidt det hele ud af vinduet og, som det malende blev beskrevet, "smurt" afføring på væggen. - Jeg tænkte, at det havde været et råb om hjælp!

Eden Alternative

I 2009 søgte jeg et job som sosu-assistent på et plejehjem, fordi de i stilingsannoncen fortalte, at de var begyndt at arbejde efter Eden Alternative tankegangen. Jeg kendte ikke til Eden på forhånd; men et besøg på edendenmark.dk overbeviste mig om, at her var noget af det, jeg søgte: en stræben efter at skabe en hjemlig stemning. Og så var der de ti principper, som sigtede mod at mindske beboernes oplevelse af ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed. Plejehjemmet var helt nybygget og - jeg kunne cykle på arbejde!

Succes fra dag 1, men ..

Der var ti beboere i det hus, jeg skulle arbejde i. Især to af dem voldte os problemer. Begge havde en demens, men var ellers ret forskellige. Den ene slog med hænderne (en kvinde) og den anden slog med ord (en mand).

Jeg var heldig - han kunne godt lide mig, og samarbejdet fungerede fra dag 1. Han syntes endda at live op. Værre var det med kvinden. Her fik også jeg af og til én på hovedet. Efterhånden gik det bedre, men aldrig helt godt.

Jeg var ny og uerfaren i omgangen med mennesker med demens. Når der opstod problemer - og det gjorde der jo - lyttede jeg til de mere erfarne kolleger og sagkundskaben. Så efterhånden droppede jeg mange af mine egne mere spontane tiltag, som jeg havde brugt i starten.

Også med manden gik det dårligere. Det kulminerede en dag, hvor han i sin fortvivelse udbrød: "Jeg ville ønske jeg var død". - En uge efter var han død!

"Dementia beyond drugs" *("Demens - berøvet og bedøvet")*

Det var på den tid jeg læste om en amerikansk plejehjemslæge Allen G. Power. Især én udtalelse brændte sig fast: "se efter de ikke-opfyldte behov - og drop så den antipsykotiske medicin". Dét var vand på min mølle, som lige på det tidspunkt ellers kørte lidt på pumperne.

Et lille års tid senere så jeg, at Eden DK afholdt et to-dages seminar med Al Power på Brogården ved Middelfart. Der var ingen tvivl - jeg skulle med - koste hvad det gjorde.

Seminaret

"Demens er en ændring i måden at opleve og opfatte verden omkring sig på"; ".. skab relationer .."; "Vi skal bygge ramper - ikke fysiske, men mentale ramper til mennesker, der le-

ver med demens” sagde Al Power - og meget mere. - På en måde føltes det, som om jeg allerede selv havde tænkt mange af disse tanker selv; men på mit arbejde havde jeg været ret alene om dem.

Ved seminarets afslutning sagde en sygeplejerske med over 20 års erfaring: “for første gang ser jeg mennesker med demens som normale mennesker”.

“Fedt ind i systemet”

Det gik op for mig, at selvom jeg havde plejet at bryste mig af det modsatte, så var jeg blevet “fedt ind i systemet”. I kraft af min mangel på erfaring og viden havde jeg i løbet af mine første år på plejehjemmet stille og roligt overtaget systemets og mine kollegers syn på demens og mennesker med demens. Jeg havde også kaldt dem “demente” og hovedrystende iagttaget deres mærkelige adfærd og “forfald”.

Det var blevet tid til at komme -

- tilbage på sporet!

Sporet var at se *personen* i stedet for demensen og: *relation, relation, relation* ...! Jeg fik øje på, at selvstændighed og selvbestemmelse var truede livsområder. Det blev tydeligt for mig, at det var dagsprogrammet, der bestemte, hvornår en beboer fik et bad, ligesom det var os, der bestemte hvad for noget tøj beboeren fik på. Og så var der medicinen. Hvis en beboer med demens ikke ville tage sin medi-

cin, blev det udelukkende tolket som, at det var fordi, han/hun var forvirret og ikke havde sygdomsforståelse. Med min nye indsigt blev det klart, at vedkommende måske kunne være nået til at mene, at medicin ikke længere gav mening eller ikke var vigtigt. Den mulighed opdagede jeg, blev end ikke overvejet.

Efterhånden forstod jeg, at det var mig, der blev forvirret, når jeg ikke forstod beboeren. Han (/hun) forklarede sig så godt han kunne med sit kognitive handicap. Det var *ikke ham*, der var forvirret!

Når jeg skulle hjælpe en særlig mandlig beboer, begyndte jeg at sætte mig ned ved siden af ham, måske lægge min hånd på hans og fortælle, at det var mig, Christian - måske sagde ingen af os mere - når jeg fornemmede, at han var klar, fortalte jeg, hvad der skulle ske - og *vi* gik i gang, når han havde givet grønt lys.

Et nyt syn på mennesker med demens

Det gik op for mig, at demens har lige så mange fremtrædelsesformer, som der er mennesker, der har en demens. Det kalder på en individuel tilgang og på et stærkt fokus på relationsarbejdet. Som pioneren Tom Kitwood sagde: “Personen kommer først”.

Fra at have været omsorgsgiver var jeg blevet omsorgspartner for mennesker, der lever med demens.

Redaktionel kommentar: Christian Christensen har senere oversat bogen Al Power “Demens - berøvet og bedøvet. Hvordan vi forandrer omsorgskulturen”, 364 sider. Forlag Hovedland 2015. Set til kr. 230.
En ny bog af Power er under udgivelse.

Øl, ost og ældrepleje

Af Knud Ramian

Der var engang, hvor de store bryggerier opkøbte alle de små for at producere nogle få standard-øl. Da de alle var væk, spirede der små mikrobryggerier op overalt, så nu er Danmark et mekka for øldrikkere.

Da ARLA havde fået alle de små mejerier med hver deres oste opkøbt og nedlagt, så man næsten kun kunne få Danbo-ost, begyndte det at myldre med små nye specialoste.

Hvad har øl og ost med ældrepleje at gøre?

Det skjulte kamera på Kongsgaarden satte en offentlig debat i gang, der kulminerede i afholdelse af et ældretopmøde - og siden har der næsten været stille. Det er sådan set ikke noget nyt. Skandalerne har rullet gennem ældreplejen, så længe jeg kan huske. Med regelmæssige mellemrum har man siden 1980 nedsat flere kommissioner til at rette op på forholdene. Men hjælper det?

I det store billede er det gået fremad

I 1935 klagede man over, at de gamle skulle bo på 12-sengsstuer. Det store fremskridt var at få eget værelse på et alderdomshjem. Det var til nedslidte mennesker, der ikke kunne forsørge sig selv. Pladsen måtte man betale med økonomisk umyndiggørelse. Man fik inddraget sin pension og fik lidt lommepenge mod kost og logi. Hver af de omkring 1000 kommuner havde deres eget Alderdomshjem, hvor der typisk boede to gamle på hvert værelse. Efter kommunalrefor-

merne i 1970-74 voksede kommunerne, og man fik 275 nye større kommuner. Med ældrekommissionen blev gamle til ældre, og man ændrede alderdomshjemmene til plejehjem, hvor alle fik deres egen bolig. I 2007 kom strukturreformen og gjorde kommunerne endnu større ved at mindske antallet af kommuner til 98. Nu gik der stordrift og bureaukrati i ældreplejen. Befolkningen i de små samfund skrumpede, og man mente ikke, der var gamle nok til det lokale plejehjem, så kommunalbestyrelserne begyndte at nedlægge dem.

Måske vender udviklingen nu

Befolkningen både i de større byer og de små samfund begyndte at røre på sig. De ville fri af de kommunale lænker og have en ny slags plejehjem. Fra 2014 blev det muligt at etablere friplejehjem, og siden da er der kommet flere og flere til. Ifølge *plejehjemsoversigten.dk* er der i dag 33 friplejehjem, og flere er på vej. Det er historien om øllerne og ostene, der gentager sig. Når noget er blevet for stort og dominerende, begynder der at vokse noget småt og anderledes frem.

Som eksempel kan nævnes Hvalpsund med kun 630 indbyggere, og hvor tanken om et friplejehjem opstod allerede i 2014. Der var en lokal initiativgruppe med modne mennesker, der skabte grundlaget for det nye Hesselvang. De blev til 24 boliger, og da vi har frit sygehusvalg, kommer der beboere fra hele landet, og de har en lang venteliste. Der er en venneforening med over 300 medlemmer, og mange frivillige er knyttet til stedet. Da det er en selvejende institution, er den

daglige drift og beslutninger lagt i hænderne på en forstander, som sammen med bestyrelse og medarbejdere i fællesskab sætter ord og handling på de visioner, som er kendetegnende for netop deres hjem. De har en frihed til at træffe egne beslutninger, så længe de tager hensyn til de krav og standarder, der gælder for alle plejehjem. Et af de sidste skud på stammen er friplejehjemmet i Nørager, der blev indviet i november. Det er den samme historie med lokale kræfter, der fik vendt en nedlæggelse til bygning af et spritnyt plejehjem.

Det kan betyde meget for et lokalsamfund at have en arbejdsplads som et friplejehjem. Plejehjemmet kan

derfor nyde godt af lokalsamfundets fulde opbakning. For beboerne betyder det, at friplejehjemmene har et større råderum til selv at bestemme, hvordan stort og småt bedst tilrettelægges, selvom det stadigvæk er kommunen, der visiterer deres borgere til plejehjem. Et tredje eksempel er Dagmarsminde i Græsted, der er et lille privat specialplejehjem for mennesker med en demensdiagnose.

Gang på gang har det private initiativ vist vejen til det, der bliver den offentlige indsats. De store kommuner lærer af, hvad der nu sker på friplejehjemmene, og så kan det måske gå fremad endnu en gang.



Livets Tredje Akt

Anmeldt af Bente Kjeldsen

I den nyudkomne bog LIVETS TREDJE AKT, som er et forskningsprojekt, skriver forfatteren Aske Juul Lassen, at i dag laver 40% af den danske befolkning over 65 år frivilligt arbejde.

Det er dog ikke lykkedes ham at ramme nogle af dem i de 6 ud af 20 interviews, han har valgt. En skriver endda, at hvis hun skulle engagere sig i frivilligt arbejde, kunne hun lige så godt have fortsat med at arbejde – og få penge for det.

De fire kvinder bor alene, og de to mænd er gift.

Bogen er ikke en selvhjælpsbog, men fortællinger og viden, der kan inspirere læseren til at overveje, hvad det gode pensionsliv kan være.

I 1956 blev folkepensionen en automatisk rettighed, fordi man efter et langt arbejdsliv som 67-årig havde opnået muligheden for at slappe af.

Når man blev pensionist, gik man ind i alderdommen, hvilket er en erkendelse af, at der ligger mindre tid fremad end bagud i livet.

Gennemgående for deltagerne er, at de har en ny udfordring, nemlig at finde en mening med tilværelsen som pensionist. Og at den måde de vælger deres dagligdag på, giver dem værdi og indhold.

Valget af deltager har måske nok den slagside, at alle er økonomisk vel-funderede. De har enten været selvstændige eller haft gode stillinger s.s. konsulent, arkitekt eller ingeniør.

Et kuriosum er, at ingeniøren tog buskørkort som 65-årig, fordi han

holdt af mennesker, især de skæve. Og det gav ham i den grad glæde, idet de som regel satte sig på det forreste sæde, selvom man ikke måtte tale med chaufføren. Og så fik han endda penge for det.

En væsentlig fælles værdi ved pensionisttilværelsen er friheden. Stå senere op, læse avis i fred og ro, og mere tid til lige hvad man har lyst til.

Men her kan for megen tid også være et problem. Hvad har man lyst til? Her gælder det om at sætte struktur på dagen. At kede sig kommer ikke på tale. Det har vore deltagere styr på.

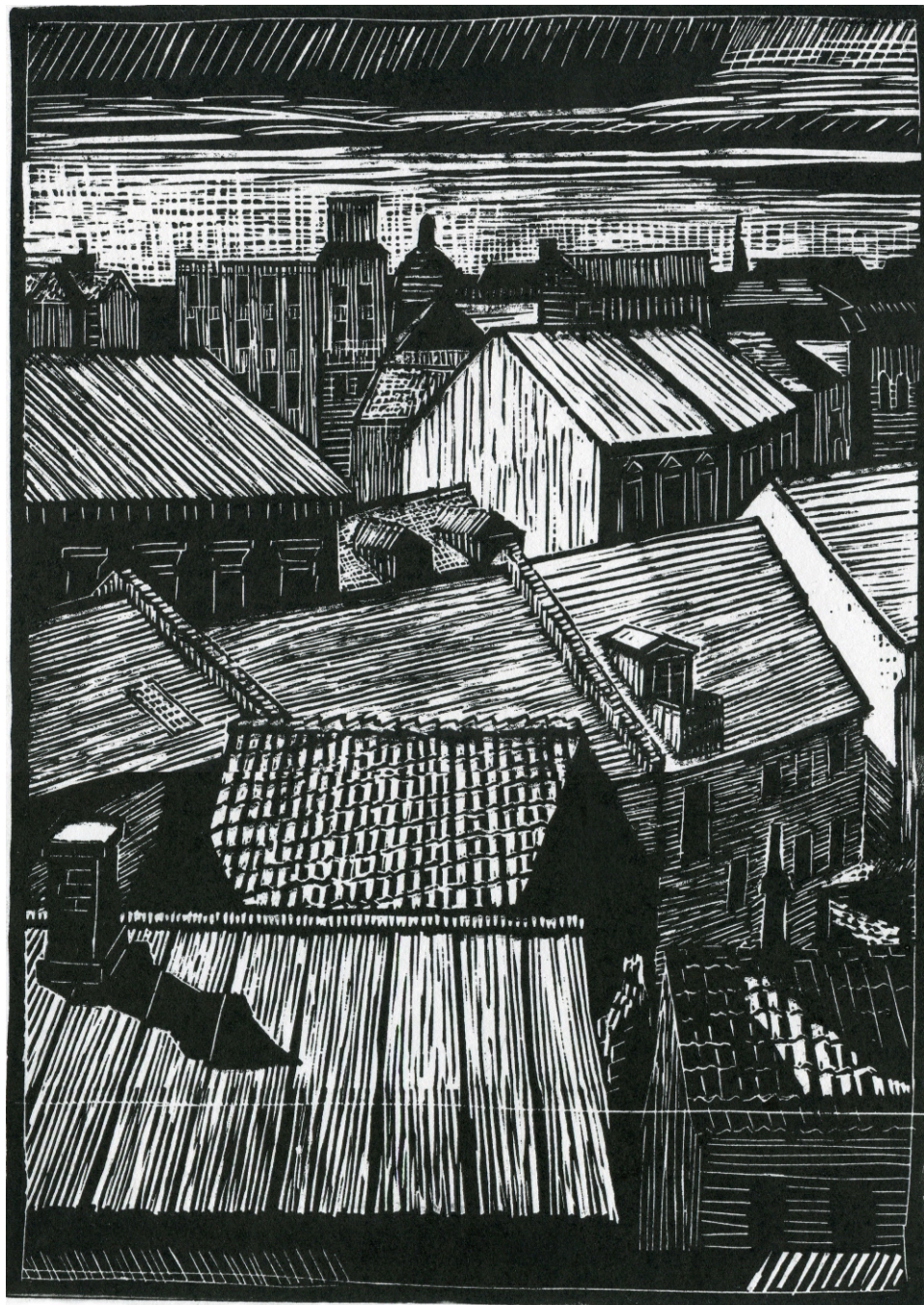
Og det er her, jeg tænker på, hvordan en pensioneret kommunalarbejders dagligdag mon ville se ud.

I bogen har vore deltagere travlt med at passe børnebørn, forældre, tage på café med veninder, tage i sommerhuset, eller på ferie. Alt sammen er nu mere lystbetonet.

Endelig kommer forfatteren også ind på forberedelsen af alderens forfald, sygdom og vennekredsens indskrænkning. Og således får forfatteren læseren til at stoppe op. Både de læsere, der er på vej til pensionen, og dem, der er godt i gang. Her er virkelig inspiration til at komponere livets tredje akt.

Og uanset om pensionen automatisk kommer ind på kontoen, er det vigtigt at finde det rette tidspunkt at forlade arbejdsmarkedet på. Enkelte fortryder og ta'r nogle år til.

For der skal være mål med friheden, mener en deltager, ellers risikerer man, at den bliver til tomhed.



Hans Ludvig.

Ældrejammerrock:

Alderdommen udsat for Bo Schiøler

En anmeldelse af Knud Ramian

Bo Schiøler, som mange husker fra Kattejammerrock fra Vesterbro Ungdomsgaard (f. 1945 i København) smækkede i 2011 med døren på Vesterbro Ungdomsgaard med den gribende CD "Den sidste sang" (hør den på YouTube).

Det blev langt fra den sidste sang. Lige siden har han turneret med koncerter i hele landet og hvert år udgivet en ny CD: "Jeg ville skrive sange ud fra min nutid, skrive sange til mig selv - og til alle dem, som lignede mig. Sange om et levet liv." Sådan skriver han i forordet til den nye bog "Seniorerne synger". Sangene er fra hans mange tidligere CD'er, men nu med tekst og noder. Disse nye sange er skrevet til de modne danskere.

Der er faktisk ikke skrevet mange sange om det lange liv. Og slet ikke nogen, der ligner disse. Jeg samler på sange fra det lange liv, så jeg ved det. Bo Schiøler har skrevet sange hele sit liv, og er stadig en slags protestsanger. Han protesterer som i sangen "Når ældrebyrden tynger": *Jo, ældrebyrden tynger/ og regnedrengene regner/overallt er der uvej i sigte/ både solen og månen blegner/ jo, de gamle lever for længe/ de går ture - de smiler og synger/al velfærd blir sat over styr/når ældrebyrden tynger.....* (Ældrebyrde-blues, sange fra den 3. Alder 2015).

Men mest af alt vil jeg kalde ham en følsom opsanger", der opfordrer til oprør mod selvynk og fordomme. Det lange liv er også fortrydelser. Der er vemodig og alt for sen kærlighed.

Selvfølgerlig kan han stadig skrive ballader, og han er virkelig morsom

som i "En sur gammel mand", der er den nye udgave af Jeppe Aakjær "Hvem sidder der bag skærmen"..... *En sur gammel mand/tabte stok og hat/de bar ham ned ad trappen/en kold december nat/i kirkegårdens jord/er den gamle havnet/på stenen står der skrevet/-elsket og savnet.* (Rekviem for Kraka, Sange fra et levet liv, 2019).

Som man kan fornemme er jeg fascineret af Bo Schiølers flotte og modige tekster. Man bliver ikke munter af dem, men måske lidt ærligere. Alle teksterne er forsynet med becifrede noder. Lige klar til den musikalske læser. Der er heldigvis en bonus CD med i bogen "Rekviem for Kraka" fra 2018. Den musikalske stil er uforandret folk-rock, som det vist hedder. Hans band "Skavankerne" spiller flot, men jeg oplever den musikalske stil som lidt ensformig. Den er nok bedst at lytte til, som den er skabt, som live-musik. Det er en flot bog - en viljesakt i tide. Den er et monument over 10 års musik.

Selvom bogen hedder "Seniorerne synger" er det ikke en bog til fællessang. Bo Schiøler er en solist med band. Hvor kunne man ønske sig, at han fandt et godt rytmisk mandskor. Så ville han kunne vende tilbage til stilen fra Vesterbro Ungdomsgaard. Det ville være fantastisk. Med mindre man er Bo Schiøler-fan, kan man sagtens læse sangene som gode digte. Jeg synes egentlig, at de er bedst uden musik, men de fleste kan lyttes til på YouTube.

Fx her:

<https://www.youtube.com/watch?v=vTRy4hOVCa0>

Bogen er på 100 sider.

Pris: 160 kr. hos underskoven.dk og hos boghandlerne.

Sølvalderen er over os

“Sølvstænk i de gyldne lokker” synger vi i Sigfred Pedersens oversættelse. Siden da er der kommet mere og mere sølvtøj i det lange liv. Udtrykket silver bruges konsekvent til at skabe positiv opmærksomhed omkring mennesker i en høj alder. Man kan på nettet læse om “The silver age”. Silver surfers er et udtryk for de mange forbrugere, der højt oppe i årene fornøjer sig og køber ind på nettet. Danmark er det land i Europa, hvor de fleste over 65-74 årige er netbrugere.

Ageaction er en irsk ældresag. De har gennem 10 år uddelt priser til

“Årets silver-surfer”. Det kan være en 95 årig, der stadig blogger, en 77 årig, der stadig på sin PC administrerer konkurrencer for børn med 3.000 deltagere. En nyopereret døv, der i en alder af 60 kan høre og genoptræner sig med brug af teknologi. En 74 år, der holder stribevis af IT-kurser osv.

Kilde:

<https://www.ageaction.ie/about-us/age-action-silver-surfer-awards>



REGNING

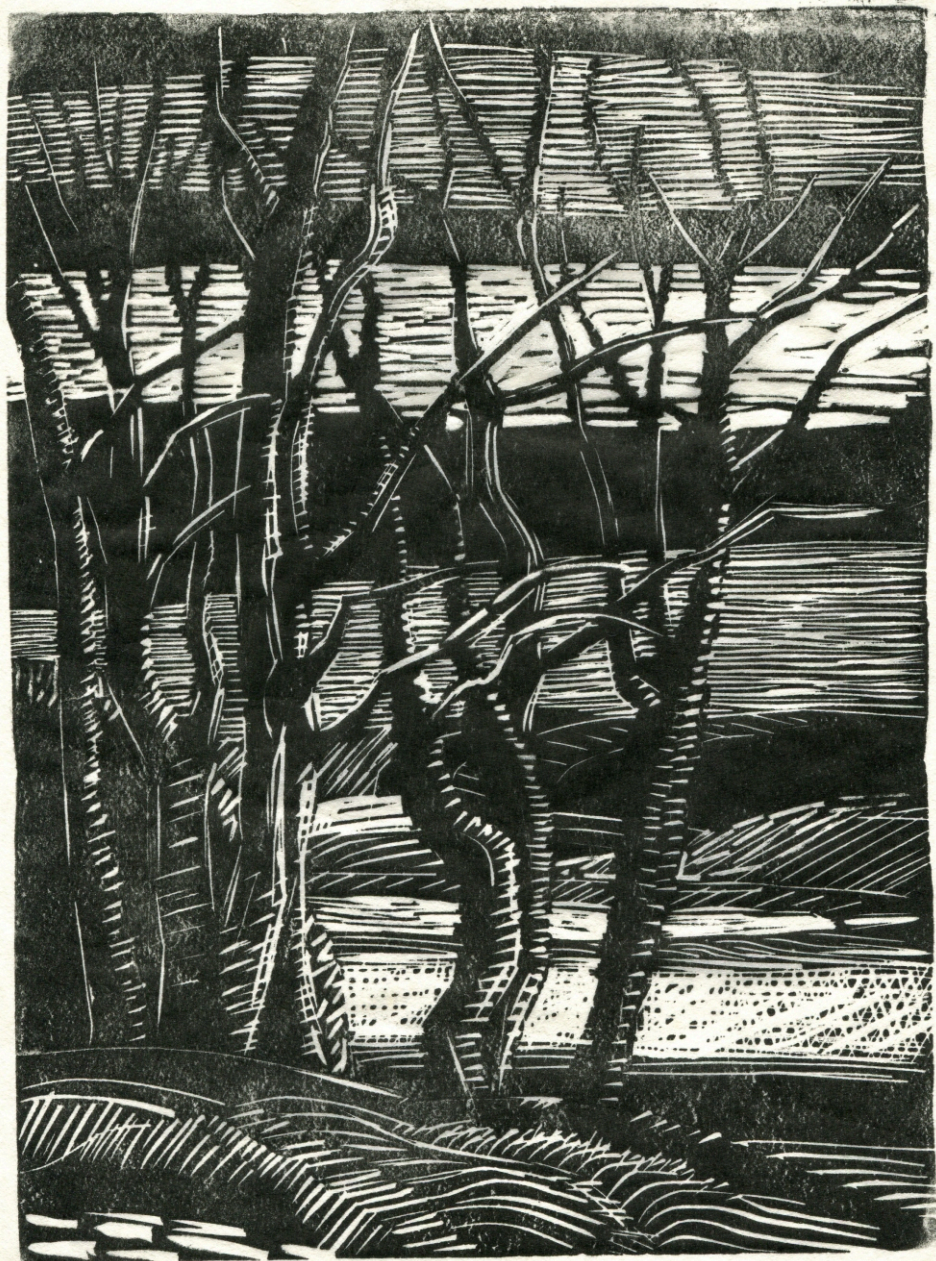
Medlemskab af FUAM 2021 er kr. 175,-,
som bedes betalt senest 1. februar til

FUAMs konto-nr. 1551 0005726646.

Riv denne side ud og læg den mellem dine andre regninger –
så husker du at få betalt kontingent for 2021.

Dette blad kommer med posten –
og dermed også til medlemmer, der ikke bruger mail.

Ved for sen betaling pålægges gebyr for tilsendelse af rykker.



Linoleumdruck. E.T.

Hans Ludwig

Der indkaldes til ordinær **Generalforsamling i FUAM**

Onsdag den 10. februar 2021 kl. 16.45

*I Fjordsgade forenings- og fritidshus,
N.J. Fjordsgade 2, Århus C*

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2020
4. Fastlæggelse af kontingent for 2022 samt
godkendelse af budget for 2021
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Tove Holm
Christian Christiansen
Ulla Pedersen
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 Bentsen
Kai Fisker Petersen
8. Indkomne forslag

Vedtægtsændring af paragraf 1

Foreningens navn er :

FUAM -

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder



Linoleumtryk. E.T.

Hans Ludvig.

Spændende samtaler i FUAM

Januar til maj 2021

Læs på følgende sider

13. januar: Respekt for naturen

Oplæg: **Hans Fink**, docent emeritus, Aarhus Universitet.

Vi skal have respekt for naturen, men hvad vil det nærmere sige? I oplægget vil jeg vise, hvor meget forskelligt vi kan forstå ved ordet 'natur', og prøve at begrunde en lidt usædvanlig naturforståelse og lægge op til en diskussion af dens betydning for, hvad et liv i respekt for naturen må indebære.

20. januar: Forårets samtalecafeer

På mødet præsenterer vi forårets samtalecafeer både de nye og de gamle. “Rust dig til fremtiden”, “Om at være forældre til voksne børn”, “Vi er alle pårørende”, “Hvad stiller du op med dit livs historie”

Tilrettelægger: Poul Grosen Rasmussen

10. februar: Vi ældre vil også være grønne!

Oplæg: **Jeannette Cold og Anne Grethe Hansen**, “grå klimaambasadorer” i Bedsteforældrenes Klimaaktion, Aarhus og FUAM-medlemmer.

Tilrettelægger: Knud Ramian

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?

Tilrettelægger: Knud Ramian

OBS! Efter mødet er der indkaldt til generalforsamling kl. 16.45

10. marts: Fra folkesundhedschef til madblogger

Oplæg: **Vibeke Brønnum**

Mit meningsfulde liv i overgangen fra arbejdslivet til pensionisttilværelsen.

Baggrund og overvejelser.

<https://www.refleksionograbarberkompot.dk/category/detgodeliv/det-gode-liv/>

Tilrettelægger: Traute Larsen

14. april: Hvordan forandrer man kulturen på et plejehjem? / “Fremtidens plejehjem”

Oplæg: **Birgit Wienke**, forstander på plejehjemmet Kildevang i Mårslet. Der tales meget om kulturforandring i ældreplejen i Aarhus i denne tid efter en række plejehjemssager. Men hvad er det for en kultur, der skal forandres, og hvordan gør man det? Birgit Wienke vil fortælle om, hvad kulturforandring er for hende, og hvordan man gør på Kildevang.

Tilrettelægger: Christian Christensen

12. maj: Den kompetente patient

Oplæg: ?? Hvordan kan man bedst ruste sig til (forberede sig på) mødet med sundhedsvæsenet? Hvad kan man selv gøre før, under og efter en indlæggelse. Man kan møde sundhedsvæsenet i mere eller mindre svækket tilstand og med mere eller mindre komplekse sygdomme. Hvad skal man vide og hvordan skal man agere?

Tilrettelægger: Knud Ramian

**Alle møder afholdes i foråret kl. 14.30-16.30
i Fjordsgade forenings- og fritidshus,
N.J. Fjords Gade 2B, 8000 Aarhus C**

Pris inkl. kage og kaffe kr. 30, hvis det bliver muligt at få det leveret.

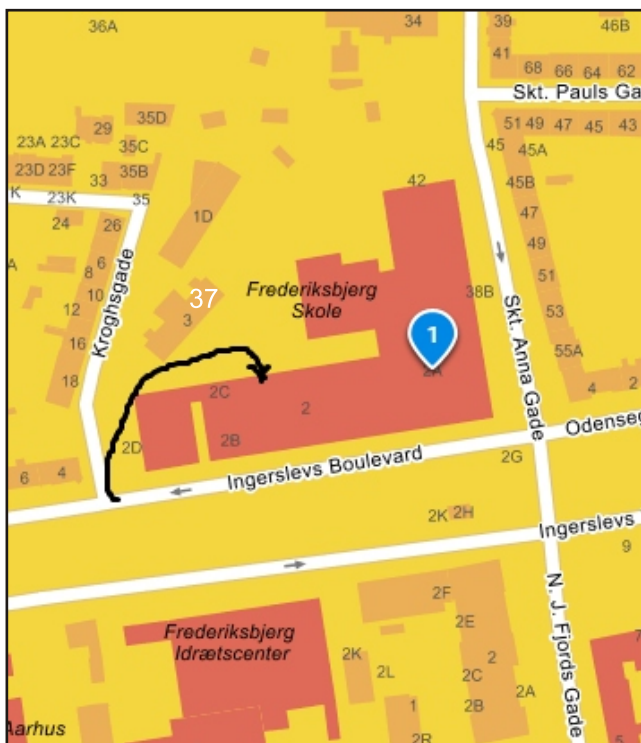
Der er teleslynge i lokalet

Foreningen til **U**dvikling af **A**ldersdommens **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

ISSN: 2445-5415