



## **NYT fra FUAM**

**Foreningen til  
Udvikling af Alderens  
Muligheder**

**43. Årg. Nr. 4 April 2023**

<b>Hverdage er der flest af</b>	<b>2</b>
<b>Nye muligheder i FUAM ?</b>	<b>3</b>
<b>“Hieu”: Hvad skylder man sine forældre?</b>	<b>4</b>
<b>Seniorbofællesskaber til ældre Del 2</b>	<b>5</b>
<b>Hverdagslivets aldring</b>	<b>7</b>
<b>Om FUAM</b>	<b>18</b>

# Hverdage er der flest af



Dette nummer af "Nyt fra FUAM" er også et særnummer. Temaet denne gang er et nyt ord i det danske sprog: "Hverdagsaldring". Hverdage er ryggraden i alle menneskers liv, men de er også en del af aldringen. Begrundelsen for temanummeret er dels, at jeg har været optaget af at skrive om hverdagsaldring, så jeg ikke har nået at skrive om andet og dels er der ikke kommet ret meget stof ude fra.

## **FUAM bliver bedre**

Det bliver FUAM nemlig, hvis du som betalende medlem besvarer det lille to sideres spørgeskema. Et lille stykke hverdagsaktivisme, der vil gøre dig godt. Du finder linket til spørgeskemaet inde i bladet. Hvis du gerne vil have skemaet tilsendt i en mail, skriver du bare til redaktøren.

## **Seniorbofællesskaber**

Gunnar Hatt skriver i den anden artikel i serien om sine rige erfaringer med seniorbofællesskaber. Lad os vide, hvis det er noget, du vil være med til at opdyrke etableringen af almennyttige bofællesskaber. De er vejen frem.

## **Onsdagsmødet i maj**

Forårets sidste onsdagsmøde er med Dung Le, som fortæller om det man skylder sine forældre, når man kommer fra Vietnam. Og specielt hvad man kan gøre ved det i Danmark.

Glæd jer til næste nummer, hvor vi kan præsentere efterårets program.

NB! Til dette nummer har der ikke været brugt kunstig intelligens.

FUAM er mennesker, der dyrker livet og ikke deres alder.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.



## Nye muligheder i FUAM ?

FUAM arbejder for at udforske mulighederne i et langt liv. FUAM vil gerne være et samlingspunkt for alle, der interesserer sig for deres aldring. Vi vil også gerne blive bedre til det!

Hjælp FUAM med at finde ud af, hvad der lige nu er vigtigst at beskæftige sig med.

FUAM virker gennem oplæg og samtaler på onsdagsmøderne, i små samtale-cafeer, i bladet eller ved etablering af initiativgrupper.

1. Download spørgeskemaet. Det ligger i et Word-format. Giver det problemer? Skriv til mig. Du kan downloade spørgeskemaet her:

<https://bit.ly/3H9fsVX>

2. Besvar spørgeskemaet ved at sætte et tal med din vurdering ud for hvert emne.

3. Send det retur til [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk)

Vi trækker ikke lod om en præmie, men du kan glæde dig over at have hjulpet FUAM.

**OBS !** Frist for aflevering 1.maj 2023



*Vi mødes i FUAM*

## “Hieu”: Hvad skylder man sine forældre?

**En fortælling om det man skylder sine forældre.....fra Vietnam til Vi-Senior.dk**



### **Oplæg ved Dung Le**

Cand. pæd., projektleder og stifter af Vi-Senior.

**10. maj 2023 kl. 14.30-16.30**

**Sted:** Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C.

En personlig fortælling om baggrunden for etablering af Vi-Senior, som er et netværk for etniske minoritetsældre fra 2016. Jeg ville gerne vil hjælpe min mor ud af ensomhed og social isolation efter at min far døde.

Det vietnamesisk begreb “Hieu”, henviser til den ære, respekt, taknemlighed samt pligt og ansvar, som man har overfor sine forældre. Hvad betyder dette begreb for mig som flygtningebarn? og hvad sker der med disse værdier i transformationen fra Vietnam til Velfærdssamfund? Læs mere her: <https://vi-senior.dk/> Se film om Hieu <https://youtu.be/r8Ru5FiFAO4>

### **Alle er velkomne til FUAM's onsdagsmøder.**

Møderne har korte oplæg, og vi hjælper hinanden med at blive klogere ved at drøfte oplæggene over kaffen. Der betales 30 kr. inklusive kaffe/te og kage.

# Seniorbofællesskaber til ældre Del 2

Af Gunnar Hatt

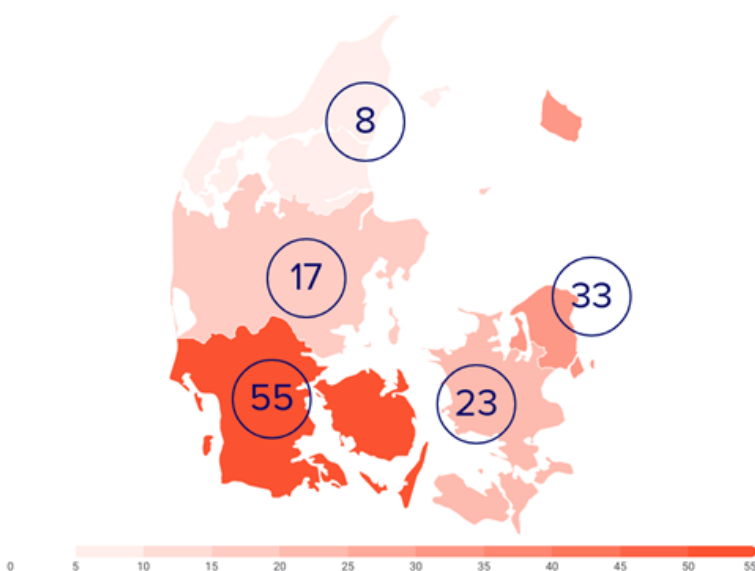
## Den individuelle bolig for ældre

Jeg har jo gjort mig en del overvejelser om hvordan jeg vil bo i min alderdom.

Jeg bor i en udmærket lejelejlighed, billigt og centralt, men der er trapper. Jeg tænker at på et tidspunkt vil det nok være fint med en løsning, hvor jeg ikke skal gå på trapper. I banken fik jeg det udmærkede råd, at jeg skulle få mine børn til at købe en andelslejlighed til mig. Eller en ejerlejlighed. Jeg kunne låne dem til udbetalingen gennem et arveforskud eller som et rente- og afdragsfrit familielån, og huslejen skulle så huslejen sættes så børnene får dækket alle udgifter i forbindelse med boligen. Til gengæld kunne jeg så få boligsikring. Det lød jo rigtig fint.

Endnu er det ikke lykkedes mig at finde en andelsboligforening i lokalområdet, hvor man accepterer "børne"-køb og udlejning til "den gamle". Det ser heller ikke for godt ud med ejerboligerne, da prisniveauet er højt. Hvad gør man så?

### Eksisterende almene seniorbofællesskaber



### Lejeboligerne for ældre med lange ventelister

Nu bor jeg i et almennyttigt boligselskab. Jeg har skrevet mig op til en bolig i en afdeling med seniorboliger, smukt beliggende i udkanten af Århus. Da jeg skrev mig op for 5 år siden var jeg nummer 50 på ventelisten. Nu er jeg nummer 75. Og hvordan kan det så gå til? Jo, der er jo flere lister. Een ting er at være skrevet op på de århusianske boligselskabers venteliste. En anden er at være skrevet op i samme boligselskab som det pågældende seniorbyggeri. Der er en tredje liste, som man er på, hvis man bor i den samme afdeling i forvejen og gerne vil skifte bolig inden for afdelingen.

Da jeg fik min nuværende lejlighed var jeg nummer 7 på listen, fordi jeg i forvejen boede i den samme boligforening.



Hvis jeg ikke havde gjort det, men blot var på den almindelige venteliste, så havde jeg været nummer 170.

En af mine bekendte, som gerne ville flytte til et seniorboligfællesskab, hvor andre af hendes bekendte allerede boede, tog en drastisk beslutning. Hun flyttede ganske enkelt fra Midtbyen til Harlev, hvor hun kunne få en lejlighed i det boligselskab, som ejede Sonnesgården. På den måde kom hun på liste 2 til en lejlighed dér og sprang således et par hundrede over på ventelisten.

### **Seniorbofællesskaberne - fremtidens plejehjem?**

Seniorbofællesskaber er boliger med egne lejligheder og dertil fælleslokaler. Selv startede jeg i Stavtrup hvor jeg besøgte et seniorbofællesskab, et andelsbyggeri. Et dejligt, smukt sted. De kunne fortælle, at de trivedes med deres naboer, men at fælleshuset kun blev brugt et par gange om året. Det var altså en rigtig dyr investering i stedet for at låne Sognegården et par hundrede meter derfra, når der var brug for mødelokaler. Men da de allerede havde eksisteret i nogle år, så havde de jo indset, at hele flokken var blevet ældre. Derfor var de nødt til at sige, at man ikke kunne købe sig ind, hvis man var over 55 år. Hvis ikke man gjorde det ville bebyggelsen ende som plejehjem. Det var altså ikke en mulighed for mig.

Et andet eksempel er Sonnesgården, som efterhånden har en enormt høj gennemsnitsalder. Den er i gang med at udvikle sig til et plejehjem. Hvis denne udvikling skal vendes må man indføre restriktioner på de tilflyttendes alder. Det kan bare ikke lade sig gøre, da det er ventelisterne hos boligselskabet, der bestemmer hvem der må flytte ind hvornår.

Man kan gå til alting, men man kan også bare sidde hjemme og gå til.  
(Gunnar Hatt)

De fleste (94) almene seniorbofællesskaber er oprettet i perioden 1997-2006. I perioden efter er der kun oprettet ganske få, men nu ses der igen en vækst i antallet af seniorbofællesskaber. Mindst 24 almene seniorbofællesskaber forventes at blive oprettet i 2020-2023.

Kilde: Danmarks Almene boliger

## Gentænk dit lange liv

*Denne artikel er en af artiklerne om aldringen i menneskers 10 liv. Hverdagslivet har sin aldring på samme måde som arbejdslivet og alle de andre liv. Denne artikel har i et tidligere udkast været drøftet i samtalecafeen "Gentænk dit lange liv". Uden den gruppe var artiklen måske ikke blevet til. Mange tak til alle der bidrog.*

*Det er en lang artikel, men den er let aflæse.*

# Hverdagslivets aldring

*Af Knud Ramian*

Vi har kun nu'et. Alt andet er erindringer eller forventninger. Ser man tilbage er det hverdage, der er flest af. Hverdage består af mange stunder, som er en slags livets molekyler. Stunder kan være kortere eller længere, men det er tid, der starter og slutter, og som ofte har en vis indbygget regelmæssighed. Det kan være en morgenstund, en gåtur, en kaffestund, en eftermiddag, en aften. Det kan også bare være en TV-avis. Inden i stunderne eller mellem dem kan der være øjeblikke.

### En hverdag set under en lup

Stunderne rummer altid to egenskaber: 1) en grad af mening - en tanke og 2) en grad af tilfredshed - en følelse. Et indkøb har mening fordi det rækker ud over sig selv. Det skal blive til et måltid. Det har en stemning fx afhængig af, om jeg gjorde et godt køb eller føler mig snydt. Stunderne bliver indrettet som rutiner ikke bare i dagens løb, men også i ugens løb, i månedens og i årets løb. Stunder kan have meget mening og være fyldt med meget glæde. Der er så mange slags. Der er alenetid og samværstid. De er udetid og hjemmetid. Der er nattetid og dagtid, aktiv tid og spildtid. Det er stundernes kvalitet, der skaber den gode dag. Man kan sætte dem under lup for at få øje på de mange kvaliteter hver eneste stund er i besiddelse af.

Enhver stund udgør et råderum afhængigt af hvor meget jeg bestemmer over den. En stund har en grad af deltagelse, en grad af orden, en grad af samvær, en grad af anerkendelse og en grad af ejerskab. Det er altsammen kvaliteter, der kan give "fylde" i tiden. Når hverdagens stunder er dem, der fylder mest i livet, er det måske også der, jeg kan interessere mig for deres kvalitet.

Stunder rummer altid to egenskaber: 1) en grad af mening - en tanke og 2) en grad af tilfredshed - en følelse.

### Succes i hverdagen?

Jeg kan tale om at have succes i livet, men kan jeg have succes i hverdagene? Det er lige som noget andet end succes, jeg leder efter i hverdagslivet. Jeg forsøger at skabe gode dage, gode nætter, gode uger. Når jeg ser tilbage på en dag, kan jeg som regel afgøre om det har været en god dag. Når jeg skal lede efter livskvaliteter i hverdagen er det meninger og livsglæder, som jeg leder efter. Når der er livsglæde i hverdagen, kan det være fordi jeg har indrettet den godt. Den passer under de givne vilkår bedst muligt til mine værdier og ønsker om samvær, råderum, ejerskab etc. Selv min skohylde er rangordnet efter, hvilke sko der har mest betydning, og dem jeg har mest glæde af. Det er måske i hverdagene, at jeg først og fremmest skal lede efter livskvaliteten. Den er der bare ikke automatisk.

Når rutinerne tager over i hverdagen, forsvinder de fra vores bevidsthed.

Lugten i bageriet forsvinder, hvis man er bager. De gode stunder risikerer at forsvinde fra opmærksomheden på samme måde som de skilderier, man hængte op på en bestemt væg for mange år siden.

På samme måden kan kvaliteten, meningen og glæden, der er bygget ind i hverdagens rutiner forsvinde, hvis de bliver for uforanderlige.

### Hverdagens selvfølgeligheder

Hverdagens stunder er bygget på rutiner og gentagelser. De ender med at blive til ubemærkede selvfølgeligheder. Det er bevidsthedsøkonomisk. Så kan jeg bruge min opmærksomhed på noget andet. Men gentagelserne skaber også en grundlæggende tryghed. Jeg ved, hvad der kommer. Der er altså bivirkninger forbundet med disse hverdagslivets rutiner. Vores bevidsthed er indrettet til at registrere ændringer. Når rutinerne tager over, forsvinder de fra vores bevidsthed. Lugten i bageriet forsvinder, hvis man er bager. De gode stunder risikerer at forsvinde fra opmærksomheden på samme måde som de skilderier, man hængte op på en bestemt væg for mange år siden. På samme måden kan kvaliteten, meningen og glæden, der er bygget ind i hverdagens rutiner forsvinde, hvis de bliver for uforanderlige.

Man kan forøge livsglæden i af hverdagen ved at genskabe opmærksomheden på den eller skabe forandringer i den. De store komponister skrev meget musik, hvis skønhed var, at de fandt et smukt tema, som de ikke gentog, men lavede variationer over. På den måde blev skønheden en særlig blanding af velkendthed og forandring. Det kan oversættes til hverdagen. Hver gang skilderierne bliver flyttet, får de nyt liv og har pludselig aldrig hængt så godt og givet så meget glæde.....

### En livsopgave?

Det er lidt af en livsopgave at blive dygtig til at genoplive og genopleve opmærksomheden på hverdagen og dens glæder. På trods af rytmer og gentagelser bliver hver dag unik, men man kan også planlægge sine varianter. Hver morgen skåler min kone og jeg i et lille glas aroniasaft. Vi har en særlig



morgenmadsvariant. Lørdag og søndag kan vi tage et havregrødsrundstykke op af fryseren og give det sprød skorpe. Men kun i week-enden. Vi kan begynde at glæde os allerede fredag. Tilsvarende er det med rødvinen. Den kræver altid en særlig anledning. En anden måde at øge opmærksomheden på hverdagene er at lade dem tale ved at give dem et sprog at være i. Det er noget af det jeg vil prøve på i denne artikel.

## Hverdagsaldring

Hverdage ændrer sig gennem livet. Hverdagslivet har sin egen aldringsproces med løbende forandringer. Aldringen startede tidligt, da jeg skulle ud på arbejdsmarkedet og tære på det, jeg havde fået bygget op under uddannelsen. Børn ændrede hverdagen radikalt i mange år. De næste forandringer kom, da børnene en rejste hjemmefra. I løbet af livet kan arbejdet fylde meget. Hverdage ændrede sig igen, da arbejdslivet ophørte med at fylde ens tid. De fleste bruger bare mere tid på det sædvanlige i den daglige dont. Disse forandringer kan være anledning til et savn over det forgangne, men ret hurtigt lukker hverdagslivet sig over savnet. Med pensioneringen blev der efterhånden bare mere tid til det, jeg satte pris på. Længere tid ved morgenkaffen og avislæsningen, gåturene, længere tid ved skrivearbejdet etc. Hverdage er både hjemmeliv og udeliv. Mange kan fylde dagene ud med frivilligt arbejde. Mit arbejde i FUAM får mit liv til at ligne mit forhenværende arbejdsliv meget, alligevel bruger jeg langt mere tid hjemme. Derfor skal jeg være opmærksom på hjemmelivets kvaliteter. Tove Holm skriver om, hvordan den store ændring i hverdagen kom, da hun ikke længere ville køre bil. Den største forandring af tabet af ægtefælle. Det kan tage lang tid at få bygget en ny hverdag.

Hemmeligheden bag? Den er simpel, mener Irmgard:  
- Den indre glæde. At du er glad indvendigt og har livsvilje, livsglæde og livskvalitet. Det er det vigtigste. At være glad for at være til. Jeg har kendt nogle, som var negative, og de blev ikke så gamle, så det har stor betydning, hvordan man føler sig indvendigt.

(Imgaard Balle, 104 år)

## Glæden i stunderne

Der kan være mange store positive begivenheder i mit liv, som jeg kan glæde mig til eller mindes med glæde. Alligevel er hverdagens stunder med glæde og mening, der fylder min tid. For snart længe siden læste jeg en undersøgelse om en gruppe mennesker godt oppe i årene. De blev bedt om, hver dag i 3 uger at skrive de 3 bedste ting ned fra dagen og sende dem ind. Det blev til en lang liste. Jeg vedhæftet listen som bilag. Her kan man se, hvor mange, der har nævnt forskellige glæder. Det er et omfattende katalog af hverdagsfornøjelser. Listen er rangordnet efter hvor hyppigt en begivenhed er nævnt af de mennesker, der deltog i undersøgelsen - ikke efter hvor vigtig den er.

Samvær med familie og venner 848

Glæden ved klare hverdagsopgaver, gøremål 395

Hjælpe andre 315

Nyde naturen 285  
 Spise/ lave mad 264  
 Radio, Tv læsning, afslapning 214  
 Møde med nye mennesker 197  
 Handle ind, nye indkøbte ting 150

Det er da tankevækkende, hvor hyppigt samvær med familie og venner optræder som glæder. Et godt samliv med et andet menneske er en umådelig kilde til glæde i hverdagen. De daglige rutiner og deres variationer. Dobbelt så hyppigt som alt muligt andet. Jeg kan læse om de 'blå zoner'. Her lever mennesker længere end andre steder, er dagligt samvær også et fremtrædende træk ved deres hverdag. Der er også megen mening i de dage, hvor man får noget fra hånden.

### Glæden ved samvær

Samlivet med en elsket anden er den største af glæderne. Det kan fleste dage fylder varme i dagene fra det første godmorgen til det sidste godnat. Som det fremgår, synes alle former for samvær med andre mennesker i hverdagene, at være noget af den hyppigst forekommende kilde til glæde.

Tabet af en ægtefælle kan være en af de begivenheder, der radikalt kan ændre hverdagen. Ægtefællen har været et tandhjul iaf hverdagens mange gøremål, og de skal nu reorganiseres. Jeg klynger mig lidt til de positive oplevelser, jeg har haft af gamle ægtepar. Jeg kan dog jo se, at også tab af ægtefælle, er noget mennesker kommer igennem og kan få rige liv ud af. Det samme kan ske, når vi mister venner og legekammerater, som når fjerdemanden forsvinder. Stadig flere møder de sidste kapitler i livet som aleneboende og må finde andre glæder i hverdagen. Mange taler om netværk, relationer og fællesskaber, men det er abstraktioner, ord som ikke er hentet ud af hverdagen. Jeg vil forsøge at finde lidt andre ord til, hvordan vi indgår i hinandens dage.

Samvær med andre er den hyppigst forekommende kilde til glæde.

### De mangfoldige møder

Jeg fylder mennesker ind i mine stunder på mange måder. Jeg kan have 'træf'. Mennesker, der har hund, der skal gås med, får tit træf, når de møder andre mennesker. Når jeg og en kammerat laver ude træning i skovene, hilser vi altid på forbipasserende med et "God tur!", og af og til kommer der et lille træf ud af det. Det sker også i brugsen. Med lidt opmærksomhed kan en bytur blive helt selskabelig. 'Tilstedeværelser' er biografure, foredrag mv. Man er sammen med mennesker, men har ikke rigtig noget sammen ud over at være i samme rum eller opleve det samme. Vi var i en lille biograf. Filmen var så god, at alle spontant klappede da filmen var slut. Pludselig opstod der en samhørighed i kraft af denne oplevelse, og alle havde lov til at tale med hinanden.

Mennesker som jeg kender digitalt, kan jeg ikke altid genkende, når jeg møder dem 'live.'

'Samværsstunder' er lidt mere langvarige. Man slår en sludder af eller drikker en kop kaffe sammen med mennesker, man kender og udveksler oplevelser med. Hvor vi bor, er der en morgengruppe af 'naboer', der på hverdage mødes kl. 9 og går en time i skoven året rundt, år efter år. Det kan også være ude træningen tirsdag og onsdag med en enkelt god ven, sangkoret og studiekredsen. Herude har man også lavet en mandegruppe, hvor et halvt hundrede mænd mødes hver anden onsdag til foredrag og frokost. Alt det kan være med til at give mig oplevelsen af at 'høre til'. 'Nærværsstunder' opstår, når jeg sammen med mennesker, jeg kender rigtig godt og hvor intimiteten er stor. Jeg ved, at den anden er optaget af, hvad jeg har at sige. Tit er vi over længere tid blevet en betydningsfuld del af hinandens hverdag. 'Selskabelighed' med venner og bekendte er stunder med deres helt egne og trygge rutiner. Venskaber hører hjemme i en helt anden kategori. Venskaber behøver ikke konkrete samvær for at eksistere, man lever med bevidstheden om en andens eksistens som betydningsfuld. Det er en bevidsthed, der kan dukke op som 'et godt øjeblik med tanken på den anden. I takt med den teknologiske udvikling kan vi fylde dagen med 'virtuelle samvær', hvor vi kan møde mennesker digitalt. Der er de samme kvaliteter, men får altid en særligt præg af at være digitalt. Mennesker som jeg kender digitalt, kan jeg ikke altid genkende, når jeg møder dem live. I aldringens løb kan andres tilstedeværelse i dagene tyndes ud. Det gør ondt når tilhørsforhold og samvær forsvinder. Samvær kan vanskeliggøres af afstande og handicap. Det kan være lidt kompliceret at vedligeholde. Det er ikke svært at finde tilstedeværelse og samvær. Når gamle venner falder bort, er de ikke altid nemme at erstatte. Det svære er at finde nærværstunder.

### Glæden ved mit råderum

Mit råderum er en vigtig del af hverdagen. Råderummet i hverdagen indeholder alt det, der ligger inden for min selvbestemmelses rækkevidde. Råderummet over min tid udvidede sig voldsomt ved pensioneringen. Råderummet i i hverdagen kan være stort, men det kan skrumpe med tiden, og man skal passe på det. Den 'daglige dont' udvikler jeg et særligt tilhørsforhold til. Det er MIN hverdag. Det kan udvikle sig til en slags afhængighed, som jeg ikke ønsker forandret. Jeg bliver et hjemmemenneske. Jeg tænker af og til på den gamle dronning Ingrid, der blev hårdt ramt af knogleskørhed. Ikke desto mindre var det hende, der 'holdt haven' på Fredensborg slot. Når jeg tænker frem, vil ens raktionsradius kunne skrumpe. Jeg tænker på et gammelt ægtepar, hvor begge blev sengeliggende. De lå på hver side af et sofaborde

med aviserne, radioen og deres gamle dagbøger som kunne give fylde til dagene. De kunne lige nå at holde hinanden i hånden. De døde næsten samtidig.

### **Tingene er glædeskilder**

Hvor har jeg dog mange "ting". De fleste af dem fylder mig med minder. Hver gang jeg ser på dem, kommer jeg tilbage i tiden. Andre er bare smukke at se på. Nogle ting glæder mig, fordi de er specielt nyttige. Jeg har også et par ting, som jeg bare er glad for at eje. Det kan være bøger. Fx en bog fra 1975 af Chr. Bastholm: "Lyksalighedslære". Jeg har ikke læst ret meget i den, men har en sær glæde ved at eje den. Jeg har også meget, som jeg bør skille mig af med. Jeg kan styrke glæden ved mine ting gennem oprydninger, eller arrangere forskellige 'ture' fx til glastingene, malerierne osv. Vores barnebarn skal altid rundt og besøge dyrene i vores hus, så opdager man pludselig, hvor mange dyr, man har stående. Jeg har glæde ved mine potteplanter. Hvis man må flytte til noget mindre er det tydeligt, hvor smertefuldt de kan være at slippe sine ting. Jeg må rydde op i dem lidt efter lidt.

"Fra sin treværelses lejlighed i Vejle, hvor hun bor alene, tager hun bussen til Bredballe Centret, når hun skal gøre sine indkøb, ligesom hun sørger for den ugentlige rengøring og tøjvask.

(Line Guldager Hansen om  
Imgaard Balle, 104 år)

### **Glæden ved tiden**

Ro på! Tiden er en glædeskilde. Det er en særlig glæde, når man kan give sig tid og dvæle ved noget. Dagene kan have deres særlige orden, som jeg sætter pris på. Min organisme arbejder med tiden langsommere og langsommere. Det får tiden til at gå hurtigere og hurtigere. Derfor bliver jeg lettere stresset og mister overblik, hvis tingene skal gå hurtigere, end jeg bryder mig om. Den bedste kur er at sidde stille og lade tiden gå, så går den lidt langsommere.

### **Glæden ved fortiden**

Fortid er noget af det, man får mere og mere af med alderen - så længe man kan huske den. Jo ældre jeg bliver, destomere historie og flere minder bærer jeg med mig. En særlig kilde til glæde kalder jeg for stjernestunder. Stunder som jeg kan huske og tænke tilbage på med en særlig glæde. De kan ikke altid planlægges, men minderne om dem kan gemmes, når de opstår. Jeg beskæftiger mig tit med min fortid. Hver gang konstaterer jeg, at det er som at gå ind i et særligt rum, hvor verden og tiden forsvinder. Tanker om fortiden skaber meget mening og glæde. Selv svære oplevelser kan få en positiv karakter, når de bliver til minder. Fortiden er også i går og i forgårs en meget fjern fortid. Jeg vender konstant tilbage med små dagbogsnotater, men mangler at finde en form, der passer til mig. Jeg har mine afdøde venners fødselsdag og dødsdag i min kalender. De mindes stadig, og jeg glædes over at sende

dem en tanke. Jeg havde egentlig sat mig for at blive bedre til at mindes lidt hver dag. Jeg havde en kasse, hvor jeg ville lægge små sedler med erindringer, men der kom ikke mange lapper i. Jeg skal finde på en anden måde at få opmærksomheden på minderne genoplivet. Det er nærende stunder. Jeg må tilbage til dagbogen.

### **Glæderne ved fremtiden**

Fremtiden er et slags landskab, der ligger for ens fødder, og som man i hverdagen er på vej ud i. Har man ikke gode billeder af en fremtid, har man mindre at glæde sig til i hverdagene. Det var glædeligt, da vi omsider fik de første udlandsrejser efter coronakrisen på plads. I gamle dage skulle sommeren altid forlænges i begge ender, så man kunne gå ind i vinteren solfyldt og snydstarte sommeren. Politikens gamle redaktør Thøger Seidenfaden fortalte om sine honningkrukker. Han havde altid en samling 'honningkrukker' som var glædelige begivenheder, der bare lå og ventede på at blive virkelighed. Jeg har bemærket at mange uden fremtidsplaner begynder at beskæftige sig med julen allerede i august. De har simpelthen ikke honningkrukker liggende i deres landskab før juletiden.

Jeg kan arbejde bevidst med at have honningskrukker nok på hylderne. Selvom om restlevetiden bliver kortere og kortere er honningskrukkerne stadig glædesgivere. Listen i bilaget kan måske være en inspirationskilde.

### **"Mit hjem" er en kilde til glæde.**

'Mit hjem' er rammen om mine hverdage. Jeg er glad for at bo, hvor vi bor og har gennem årene knyttet mange positive minder og tilhørsoplevelser til Storhøj og vores bolig. At komme med bussen fra det store Aarhus, stå af på Storhøj og være på landet med den lange østjyske udsigt. At se forårsblomsterne spire i haven og vente spændt på dem, man plantede sidste år. Bare at sidde en solfyldt morgen i stuen med morgenkaffen er ren fryd. Oplevelsen af tilhør kommer med tiden. Huset er fyldt med gode "pletter". Det foranderlige danske vejr hjælper mig til at få opmærksomhed på kvalitetene i en solopgang, når den endelig er der. Oplevelsen af råderum og ejerskab er stærkest i hjemmet. Derfor er det så svært at flytte i tide og kan blive en kilde til sorg, når det mistes. Bliver det til en institutionsflytning kan hverdagens glæder blive voldsomt truet, hvis nogen er opmærksomme på mit behov for hverdagsglæder

### **Det sene hverdagslivs glæder og sorger**

Jo ældre vi bliver jo større er sandsynligheden for at

"Fra sin treværelses lejlighed i Vejle, hvor hun bor alene, tager hun bussen til Bredballe Centret, når hun skal gøre sine indkøb, ligesom hun sørger for den ugentlige rengøring og tøjvask. (Line Guldager Hansen om Imgaard Balle, 104 år)



hverdagen påvirkes af sygdom og handicap. Så bliver det en særlig livsopgave at finde hverdagens glæder. Mange kroniske sygdomme kræver daglig behandling og hensyntagen, men længe kan man undgå at få indskrænket sit råderum. Så længe noget bare er 'besvær', kan det holde mig igang. Når nye sygdomme dukker op, fylder de meget i starten, men med tiden bliver de daglige behandlinger og hensyn også til rutine. De bliver ikke så meget en sygdomme, som en skavank, man lever med. Opmærksomheden på dem mindskes, og de opleves ikke som noget, der tærer på dagens kvaliteter. På trods af "skavanker" oplever de fleste 85+, at de har et godt helbred.

Taknemmelighed har en særlig plads i Irmgard's hverdag. Til tider indrømmer hun at føle sig gammel, men straks efter erstatter hun følelsen af glæde. Glæde og taknemmelighed over at være til.

Jeg har den indre glæde over at være til stadigvæk. En glæde som jeg mærker hver dag. For eksempel når kalenderen lakker mod påske, og jeg ser skovbunden blive hvid af anemoner.

(Imgaard Balle, 104 år)

### Også i det sene liv skal man holde gang i hverdagene.

Marianne Schroll har talt med tretten 95-årige. De var blandt de overlevende blandt knap 1000 mennesker fra Glostrup, der blev undersøgt første gang, da de var 50 i 1984. Hun skriver bla: 'Det er beundringsværdigt, at de interviewede 95-årige sørger for regelmæssige, tilberedte måltider hver dag, og tilsyneladende spiser med god appetit. Der hvor de interviewede især skiller sig ud fra de andre i undersøgelsen var vedrørende fysisk aktivitet. De rørte sig mere. Mange skulle også som 95-årige 'ud hver dag'.

Med tiden kan sensoriske og motoriske handicap udvikle sig. Det kan knibe med at høre, se, føle og smage. Det kan knibe med at komme rundt.

### Det giver mening at klare sig selv

Det kræver energi at omlægge sine hverdage på de betingelser, som et handicap medfører. Det ærgrer man sig over, men mange undersøgelser viser, at de fleste finder veje til hverdagens glæder på trods. Der kan være stolthed ved at skabe en 'faldsikker' gangforbindelse til toiletet. Der er en stærk oplevelse af mening ved at kunne klare sig selv. Nogle af svækkelserne er ikke aldersbestemte, men resultatet af manglende brug - det er rust, der skal bankes af. Motionen er for første gang i mit liv blevet en kilde til succes. Jeg får det gjort og får glæde ved at træne i det fri. Også min duftesans kan trænes.

Dukker der vedvarende smerter op kan forsøgene på at mestre dem ændre hverdagen. Smerter påkalder sig en ubehagelig opmærksomhed og kræver særlig omhu. Kan man finde ud at fjerne opmærksomheden fra smerterne er meget vundet, men også håndteringen af dem, kan være kilde til stolthed.

### Afhængighed af andre

Tove Holm var 92 år da hun skrev en artikel "Om at ældes med ydmyghed". Hun beskriver, hvor voldsomt det var

på een dag at blive afhængig af andre, da hun ikke længere havde et kørekort. Hun skriver også om afhængigheden: "Jeg læser, at man aldrig skal være bange for at bede andre om hjælp. De vil sikkert gerne hjælpe og bliver måske over i købet glade for at gøre et gammelt menneske en tjeneste. MEN jeg kan jo ikke gøre gengæld. Når jeg beder om hjælp føler jeg en ydmygelse, som jeg helst ikke vil kendes ved. Måske skal jeg lære at tænke, som jeg har gjort med så mange andre ting: "Sådan er det at blive gammel." Hun fortæller også om sorgen over tabet af det, der tidligere fyldte hendes hverdage.

### **At øge hverdagsglæden - at 'se' hverdagen**

Jeg kan ikke vide, hvilke skavanker, der kommer til at præge hverdagen i mine sene år. De kan være svære at forberede sig. Som jeg skrev i indledningen: Stunder rummer altid to egenskaber: 1) en grad af mening - en tanke og 2) en grad af tilfredshed - en følelse. Jeg må altså blive god til at skabe mening og holde mig glad. Øve mig i at tage imod hjælp, bo rigtigt, blive god til at lytte til bøger og god til at diktere til min computer.

Selv om sygdom og skavanker sætter ind og livet bliver mere besværligt, kan jeg også mærke, at de øger oplevelsen af min skrøbelighed. Jeg kommer stadig nærmere til en afslutning, som jeg intet kender til. Denne nærhed til afslutningen kan dog også være med til at øge kvaliteten ved det, der er i hverdagene. "Endnu en gang fik jeg våren at se..."

Man har undersøgt opmærksomhedseffekten på en meget simpel måde. To grupper blev bedt om at gå forskellige ture. Den eksperimentelle gruppe fik besked på, at lægge mærke til så meget som muligt på deres tur. De fik til opgave at "se". Kontrolgruppen fik bare besked på at nyde turen. Den eksperimentelle gruppe oplevede langt større glæde ved deres gåture end kontrolgruppen. Det er lidt det samme, der sker i haveterapi og det japanerne gør, når de laver skovterapi. Det er en enkel form for hverdagsmeditation, når man kobler sin bevidsthed på de let oversete stunder i hverdagen.

Der er glæde ved at skrive denne artikel. Den har lige revitaliseret nogle af mine glædeskilder, som jeg ikke havde været opmærksom på i længere tid. Jeg genså' lige en farverig papmachesparegris fra vores sølvbryllupsrejse til Mexico. Vi skal også have lidt flere honningskrukker i kalenderen. Man kan også forbedre sine uger og sine årstider. Skabe bedre balance mellem ude- og hjemmetid. På den måde bliver det indlysende, at man kan bruge lige så meget energi på at

udvikle sine hverdage, som at gå sine 10.000 skridt.

Jeg nævnte tidligere undersøgelsen af de bedste stunder i hverdagen. Vil jeg kvalitetsudvikle min hverdag kan jeg bruge listen til at finde ideer. Der er måske stunder som skal have lidt mere opmærksomhed eller fylde lidt mere. Det mest interessante ved undersøgelsen er imidlertid, at deltagernes livskvalitet steg mærkbart efter bare 3 ugers registrering. Specielt steg deltagernes oplevelse af taknemmelighed. Oplevelsen af taknemmelighed har i andre undersøgelser vist sig at styrke overlevelsen. Resultatet skyldes fornyet opmærksomhed på rutinernes kvaliteter. Jeg må blive bedre med dagbogen.

#### **Kilder:**

Anne Marie Beck, Birgitte Højlund, Louise Scheel Thomasen, *En antologi om hverdagsliv: at skabe gode dage*. Hverdagsliv i et gerontologisk perspektiv. (2016), 36 sider. Dansk gerontologisk Selskab.

Download <https://bit.ly/449RYKr>

Tove Holm, *Om at ældes med ydmyghed*, Nyt fra FUAM, nr. 6, 2021, s. 5-7 Download <https://bit.ly/3oBmWuy>

Ramian, K., Ed. (2010). *Mere liv i gamles hverdag*. VEGA-netværket. Århus, Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland. Download <https://bit.ly/3osvdeM>

Marianne Schroll, (2014) *Århundredets børn - sundhed og aldring i det 20. århundrede belyst gennem befolkningsundersøgelserne i Glostrup og samtaler med tretten 95-årige fra 1914-kohorten*, 2014. 170 sider Frydelund Academic,

Irmgard Balle,(2023): <https://www.tvsyd.dk/vejle/fru-balle-er-104-aar-og-takker-stjernerne-for-hver-dag-hun-lever>

## **Bilag:**

### **Hverdagslivets glæder**

Tabellen viser hvilke temaer, der blev nævnt som kilder til glæde på en dag. I parentes er angivet antallet gange, temaet blev nævnt.

Samvær med familie og venner (848)  
Glæden ved klare hverdagsopgaver, gøremål (395)  
Hjælpe andre (315)  
Nyde naturen (285)  
Spise/ lave mad (264)  
Radio, Tv læsning, afslapning (214)  
Møde med nye mennesker (197)  
Handle ind, nye indkøbte ting (150)  
Blive klogere/nye færdigheder (150)  
Glædes over andres resultater (149)  
Tankevirksomhed/ mindes fortiden (148)  
Opleve vejret (145)  
Gå til koncert, teater, undervisning (123)  
Få det bedre helbredsmæssigt (112)  
gøre gymnastik/øvelser/dyrke sport (101)  
Få anerkendelse (97)  
Forventninger/ lægge planer for gode begivenheder (89)  
Få gode tilbud, forhandle gode priser, få gaver (85)  
Samvær med kæledyr (80)  
Religiøs/spirituel oplevelse (79)  
Klare sig selv (73)  
Gå på besøg (72)  
Deltage i lokale grupper/ samfundsaktiviteter (68)  
Vågne udhvilet/ glæde over søvn (53)  
Nyde sit udsende (50)  
Se sportsbegivenheder (35)  
Fysisk kontakt (8)

Killen, A. and A. Macaskill (2014). "Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults." Journal of Happiness Studies 16.

# Om FUAM

## FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446  
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643  
Christian Christensen 4135 3127  
Knud Ramian (formand) 53531781  
Lene Dernert (Sekretær) 41 85 79 48  
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 56  
Gunnar Hatt 21 40 51 50

## Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33  
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

## Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storchøj, 8320 Mårslet  
Tlf.: 53531781 E-mail: info@fuam.dk  
Lene Dernert  
Karin Wiedemann

## FUAM's adresse:

Åkrogs Strandvej 43, 8240 Risskov

## Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020: <http://www.fuam.dk>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook Her er der fri debat. <http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130  
Foreningen kontonummer 1551-0005726646 ISSN:  
2445-5415

