



NYT fra FUAM

**Foreningen til
Udvikling af Alderens
Muligheder**

43. Årg. Nr. 5-6 Maj 2023

De lyse nætter. Det er lige nu.	2
FUAM's spændende efterår 2023	3
"0 kr. Det går lige, O.P. op"!	5
Fremtidens boformer - i Aarhus	6
Blev sygeplejerske som 61-årig: Det er det bedste jeg har gjort	7
Hvad jeg også gerne ville have skrevet om.	11
FUAM'S BESTYRELSE 2023	12
Om FUAM	13



De lyse nætter. Det er lige nu.

Jeg faldt for en blomstrende hvidtjørn i den lyse nat. Vi må nyde nætterne nu, selvom vi lægger an til efteråret, der som sædvanligt indeholder et varieret og spændende program. Ud over det faste program vil vi forsøge, at flytte nogle FUAM-agtige møder ud i de nye folkehuse.

“0 kr. Det går lige, O.P. op”!

Lene Dernert, der er medlem af bestyrelsens har skrevet noget om flytteerfaringer i VITAL Bladet, der kan downloads af alle, har flytning som særligt tema. <http://reader.livedition.dk/aarhuskommune/1120/>

Blev sygeplejerske som 61-årig: Det er det bedste jeg har gjort

Lotte Evron har skrevet en spændende artikel om Liselotte Hansen, der blev sygeplejerske som 61 årig. Senkarriere er ved at blive et almindeligt ord.

Fremtidens boformer

Aarhus Kommune har holdt en temadag om fremtidens boliger for mennesker i en høj alder. FUAM deltog med ikke mindre end 7 deltagere. Sundheds- og omsorgsudvalget følger op på konference og du finder hele materialet her: (Det er en stor fil) <https://bit.ly/45BnzFg> Hvad der kommer ud af dagen, må vi vente og se.

FUAM udsendte i dagens anledning et særnummer af Nyt fra FUAM med nogle relevante artikler. Det særnummer kan du læse ved at klikke på dette link: <https://bit.ly/3MmLtNv>- Det er en stor fil, så læs det på skærmen.

Frisættelsens lyksaligheder

Der tal es meget om afbureaukratisering af ældreplejen. Svaret hedder ‘frisættelse’ af kommunerne. Knud Ramian undrer sig over, at ingen forslag handler om forbedringer for borgerne.

Der er meget mere, jeg gerne ville have skrevet om, men jeg har skrevet et par linjer til sidst og giver dig et link til megen interessant læsning.

Der har været et ønske om at se bestyrelsens ansigter. Dem kan du se i dette nummer.

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.

FUAM's spændende efterår 2023

Onsdag d. 13. September

Havnen tilbage til Aarhus - mere liv og gang i gaden



Oplæg: **Jørn Grønkjær**

Medstifter af - og formand for foreningerne ElbilBy, Copenhagen E-Prix og Living Boats, Aarhus. Redaktør af "We-economy" om cirkulær- og deleøkonomi og med i dokumentarbogen om Alternativet "Love is in the air".

I kraft af sit formandskab for Living Boats Aarhus, vil Jørn Grønkjær berige os med personlige fortællinger, tanker og overvejelser ift. at skabe mere liv i den indre del af Aarhus Havn med bla. husbåde som bo- og leveform. Han går ind for at (gen)skabe et "levende, maritimt miljø" og "meget mere gang i gaden". I det hele taget skal *Havnen tilbage til Aarhus, som foreningens slogan lyder, for at skabe* en indbydende og gæstfri bydel.

Onsdag d. 27. September

Efterårets samtalecafeer: Præsentationsmøde



Tilrettelægger: **Poul Grosen Rasmussen** Medlem af FUAM's bestyrelse

Igang sætterme præsenterer temaerne for efterårets samtalecafeer. En samtalecafe er en lille gruppe, der mødes 3-4 gange og drøfter et bestemt tema. I efteråret planlægger vi noget om 1. At være seniorsingle, 2. Demens 3. at gentænke sin alderdom,

Onsdag d. 11. Oktober

Kærlighed og venskab uden alder

Oplæg: **Gunhild Weisbjerg Medlem af FUAM's bestyrelse**



Kom og få inspiration til at invitere nye mennesker ind i dit liv. Hvad enten du søger den "seneste ene" og har brug for hjælp til at navigere i "dating universet" eller bare ønsker at udvide dit netværk, så kan du forvente et lærerigt oplæg med brugbare råd garneret med masser af humor. Tilrettelægger: ?

Onsdag d. 8. November

At leve i nuet - også på et plejehjem

Oplæg: **Lone Bak, forstander på plejehjemmet Ankersgade, Aarhus**



Der er mange diskussioner om, hvordan man styrker plejehjemsbeboeres livskvalitet. Lone Bak fortæller om, hvordan de prøver at gribe og skabe mening i nuet, så beboerne får så meget livskvalitet som muligt. Tilrettelægger: Gunhild Weisbjerg.

Torsdag d. 30 November

Brud til voksne børn

Oplæg: **Andreas Nikolajsen, psykolog, ph.D. Fonden Ensomme Gamles Værn, Aarhus Universitet**



Brud og konflikter mellem forældre og voksne børn er udbredt, men eksisterer ofte i det skjulte. Ny forskning sætter fokus på brud mellem børn og forældre sent i livet. Det undersøges, hvad der sker mellem forældre og voksne børn, når uenighed og konflikt fører til brud. Forskningens foreløbige resultater drøftes, og der gives konkrete bud på, hvordan man som forælder kan håndtere situationen. Tilrettelægger: Knud Ramian

**Vi mødes hos ÆldreSagen1 4.30-16.30,
Vester Alle 8, Aarhus C**

Klumme:

“0 kr. Det går lige, O.P. op”!



Indenfor psykologien ser man flytning som stressor på lige fod med andre tabsorienterede livsbegivenheder.

Af: Lene Dernert, psykolog Folkesundhed Aarhus, medlem af FUAM's bestyrelse

“0 kr. Det går lige, O.P. op”! Ordene faldt tøvende fra manden i det firma, der skulle bistå med opløsningen af min fars hjem. Aftalen var, at hver gang firmaet så noget af værdi, skulle det indregnes således, at slutbeløbet ville blive et betragteligt plus i mit favør. Nu gik regnskabet i nul samtidig med, at Arne Jakobsen sofaen og PH-lampen ændrede status til kopivarer.

Som pårørendepsykolog i Folkesundhed Aarhus indgår jeg dagligt i samtaler om flytning grundet sygdom, tab af ægtefælle eller andre forandrede livsomstændigheder. Dette indebærer mange ambivalente overvejelser og overvindelser.

Den første tanke om flytning til en mere aldersvenlig bolig er skøn, idet man bliver fri for have-/husarbejde samt børneværelser, der ligger øde hen på rad og række. Måske er en flytning ligefrem forbundet med geografisk nærhed med børn og børnebørn.

Aldrig så snart disse besnærende tanker er tænkt, opstår der en næsten uovervindelig barriere. Dels af praktisk art ift. økonomi, hussalg, bøvl og besvær. Dels af psykologisk art, der truer med at en flytning slet ikke når at blive en realitet, før det er for sent. Indenfor psykologien ser man flytning som stressor på lige fod med andre tabsorienterede livsbegivenheder.

Der er tre vigtige begrebet i den sammenhæng at være opmærksom på:

GIV SLIP på ting, gaver, arvestykker, souvenirs, fotos mm. Eftersom vi knytter følelser til ting, har de høj affektionsværdi. Fortrydelsen lurer og desillusionen er stor, når yngre generationer ikke ønsker at overtage ballasten. Det er ingen tilfældighed at selvhjælpslitteraturen vrimer med oprydningsguru'er samtidig med at minimalizing og downsizing går hånd i hånd med den grønne og bæredygtige tidsånd.

IDENTITET er vores fortælling om os selv – vores selvopfattelse og sociale selvforståelse. Når vi giver slip på det

gamle og velkendte, hvem er vi så? Og hvad er det for en fremtid vi ser ind i? Det er forståeligt, at forandringer i selve en persons kerne virker stærkt uroskabende, og at man tyer til "det behageliges forrang." Ikke at flytte (sig) virker behageligt, men måske er det klogere at handle med rettidig omhu.

MOD er altafgørende. Vi synes at være skeptiske overfor nyt, som vi ser som utrygt i modsætning til det trygge gammelkendte. Hellere tøffe rundt i et par udslidte sutsko, fremfor at komme ned i de nye stive laksko; de klemmer og gør ondt – i starten. Når man fatter mod til at flytte fysisk og mentalt, indfinder belønningen sig i form af lethed, frihed, nærvær og sande værdier.

Jeg har tilgivet oprydningssfirmaet, at de franarrede mig al arvegodset. Nu læner jeg mig op ad den anerkendte Psykolog Knud Ramian, der har beskæftiget sig meget med emnet. Han pointerer vigtigheden af: "at handle, mens det er for tidligt vel vidende, at man måske ikke lægger mærke til, hvornår det er blevet for sent."

Klummen har været publiceret i det gode tidsskrift VITAL, der i sit maj-nummer havde flytning som et særligt tema.
<http://reader.livedition.dk/aarhuskommune/1120/>

Fremtidens boformer - i Aarhus

Aarhus Kommune har afholdt en temadag om fremtidens boliger for mennesker i en høj alder. FUAM deltog med ikke mindre end 7 deltagere med noget forskellige vurderinger af dagen. Hvad der kommer ud af dagen, må vi vente og se. I FUAM udsendte vi i dagens anledning et særnummer af Nyt fra FUAM. Her kan du læse indlæggene af Gunnar Hatt, Eva Tørnæs, Christian Christensen og Knud Ramian. Det nummer kan du læse ved at klikke på dette link: <https://bit.ly/3MmLtNv>

Sundheds- og omsorgsudvalget følger op på conference og du finder hele materialet her:

<https://bit.ly/45BnzFg>

Læs mere her: [Aarhus har brug for flere seniorboliger: I Gammel Egå er 140 skrevet op til nyt boligprojekt](#)

Fremforsk: [Baggrund](#) om Aarhus indbyggere.

Livet går med at blive ældre.
Suzanne Brøgger Politiken
14.8.2016



Blev sygeplejerske som 61-årig: Det er det bedste jeg har gjort

Liselotte Hansen fulgte sin drøm og uddannede sig som sygeplejerske i en voksen alder. Hun elsker sit arbejde og satser på at blive ved så længe helbredet holder. Gerne til 70 år eller mere.

Af Lotte Evron, fagjournaliststuderende

Liselotte Hansen er sygeplejerske på neurologisk akut modtagelse og optaget af hele tiden at tilegne sig ny viden (Foto: Lotte Evron)

Da jeg var ung, vidste min mor, at jeg skulle være pædagog, så derfor læste jeg til pædagog, fortæller Liselotte Hansen, mens hun med et skævt smil retter på brillerne, som sidder helt oppe i det gråhvide hår, der glitrer af den våde regn. "Jeg kom nu aldrig til at arbejde som pædagog", griner hun.

Liselotte Hansen elsker at lære nyt og det har hun gjort hele livet. Hun har taget fire uddannelser før hun blev færdig som sygeplejerske.

"Jeg synes det at tilegne sig ny viden er meningen med livet", siger hun og holder en lille pause i ordstrømmen, mens hun nikker svagt.

Ser muligheder

Hun fortæller indlevende om sine mange jobs som bl.a. aftenskoleleder, bestyrer af et rockværtshus samt tv og film producerassistent. Tilfældigheder førte til nye jobs og uddannelse. Som sekretær i et privatfirma fik hun fx mulighed for at uddanne sig som psykoterapeut og stress coach. Det gav hende mulighed for at stifte egen virksomhed, men som enlig mor med tre børn var det svært at være selvstændig. Hun begyndte at arbejde som ufaglært på et plejehjem, og uddannede sig der senere til social og sundhedsassistent.

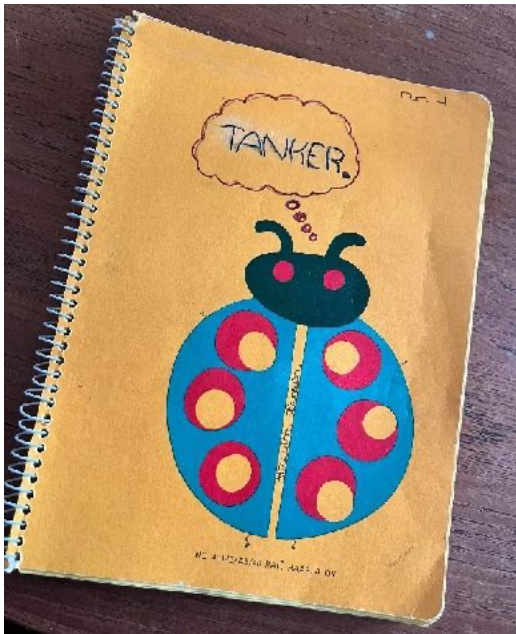
Fra assistent til sygeplejerske

"Det irriterede mig, at der var ting jeg ikke måtte udføre som assistent, så jeg begyndte at overveje at søge ind på

Det sværeste ved at blive gammel, er at man kommer til at leve i en verden, som man ikke kan genkende. (Frit efter Suzanne Brøgger Politiken 14.8.2016)

[sygeplejerskestudiet](#). Min første tanke var, at det var for sent, men det var det ikke. Så tænkte jeg, hvorfor skal samfundet betale for endnu en uddannelse til mig? Det er ikke rentabelt. "Lad vær at tænke for meget, go for it!", sagde mine børn, så det gjorde jeg".

[Sundhedsøkonomiske undersøgelser](#) viser, at videreuddanne sig opad betaler sig for samfundet og den enkelte person. Det betyder, at når en sosu-assistent videreuddanner sig til sygeplejerske, så skulle det ifølge forskningen have en positiv effekt på både den enkeltes livsindkomst, bidrag til skat, samt på sundhedsvæsenets samlede økonomi. Liselotte Hansen er i tvivl om det også gælder hendes livsindkomst. Hun kan ikke se den økonomiske gevinst på sin lønseddel, men er ikke i tvivl om, at hendes videreuddannelse til sygeplejerske er til gavn for samfundet. Især i disse tider, hvor der mangler sygeplejersker.



Den svære teori og respekt i praksis

"I tre år lavede jeg ikke andet end at læse og arbejde. Det var hårdt at lære det akademiske sprog. Jeg synes selv, at jeg var god, så da jeg fik 02 i min første opgave fik jeg et chok -what? Det ville jeg ikke have siddende på mig. Det var så også den eneste gang jeg fik 02, griner Liselotte Hansen.

Som 58årig var Liselotte Hansen den ældste på sit hold. Selv om mange var unge, var der en god blanding: flere havde børn og et par andre var i 50'erne. I praksis var hendes livserfaring en kæmpe fordel. "De unge skal lære at kommunikere og skabe tillid. Det tager mig få sekunder at skabe kontakt. Jeg har pondus og patienterne har tillid til mig".

Drømme bliver til virkelighed

En dag fandt Liselotte Hansen en gammel dagbog og opdagede, at hun allerede som 17-årig vidste, at hun blev sygeplejerske og ville til Norge og arbejde. "Jeg ved ikke om jeg kommer til Norge og arbejde, men jeg blev sygeplejerske og jeg kommer helt sikkert til at rejse og til at lære noget nyt.

Liselotte Hansens dagbog fra 1973. Her skriver hun som 17årig, at hun vil være sygeplejerske - det blev hun 45 år senere.

Det er en stor lykke, når jeg tager min hvide uniform på, hænger navneskiltet på krogen og går ind i rollen som sygeplejerske. Jeg elsker mit arbejde. Og jeg vil så gerne være med til at inspirere andre voksne til at tage springet. Det er aldrig for sent at starte på noget nyt", siger Liselotte Hansen.

Frisættelsens lyksaligheder

Af Knud Ramian

Der er kul på kedlerne omkring 'frisættelsen' på sundheds- og ældreområdet. Længe har jeg hørt sukkene over al den tid, der bliver brugt på administration og registrering. Det er da også for galt, ikke? Man skal jo ikke få varme hænder af at spille på tasterne, men på at hjælpe borgerne. Nu arbejder alle efter devisen 'frisættelse'. Desværre er jeg blevet så gammel, at jeg reagerer instinktivt på visse typer af ord. Jeg reagerer blandt andet på ordet 'frisættelse'. Det lyder for godt. Hvad er det, man vil skjule bag det ord. Hvem er det der skal sættes fri? Er det mig? Nej, det er kommunerne.

Enten dør man i utide eller også bliver man gammel. (Frit efter Suzanne Brøgger Politiken 14.8.2016)

Kvalitetsstandarder er betydningsfulde

Alle synes i den ophedede frisættelsesinteresse at glemme, om der var en begrundelse for reglerne og registreringen. Det gælder fx kvalitetsstandarderne. Det er faktisk undersøgt og man fandt:

- Kvalitetsstandarderne kan bidrage til overholdelse af den økonomiske ramme. Langt hovedparten af de interviewede mener, at kvalitetsstandarderne først og fremmest skal bidrage til at styre økonomien.
- Kvalitetsstandarderne opfattes helt generelt som vigtige i forhold til at sikre et ensartet serviceniveau hos borgerne.
- Det er også opfattelsen, at kvalitetsstandarderne medvirker til at styre serviceniveauet i leverandørernes arbejde.
- Kvalitetsstandarderne fejler i forhold til formålet om at formidle serviceniveauet til borgerne. Borgerne kender dem ikke.

Der er meget store forskelle på, hvor mange timer kommunerne bruger på kvalitetstandarderne. Det er blevet undersøgt https://pure.vive.dk/ws/files/2040663/10827_styring-med-standarder.pdf 2008.

I gennemsnit bruger de fire casekommuner 150 timer på at revidere en kvalitetsstandard. De 150 timer dækker over en stor spredning mellem kommunerne med 31 timer som det mindste, og 355 timer som det højeste! Hvordan opstår sådan en forskel? Det må være en ganske almindelig ledelsesopgave at styre det tidsforbrug.

Kvalitetstandarder har altså betydning. Det kunne de også have for borgerne, hvis de kendte dem. De blev indført for at styre udgifter, bliver de fjernes for at mindske dem yderligere?

Man vil ikke fjerne regler, der gør livet bedre for beboerne

Hvis man ikke får en god alderdom, er man selv ude om det. Man har levet forkert, spist forkert, tænkt forkert, følt forkert. Drukket og røget for meget. Så som man har levet, således ældes man. Den morale skaber afgrunde af aldersulighed. Det er i livets sidste faser, hvor hårdt og nedslidende ens liv blev, eller hvor heldig man har været.

Suzanne Brøgger
Politiken 14.8.2016

Jeg har læst forslagene igennem. De fleste forslag handler om afskaffelse af tiltag, sat i verden for at sikre en bedre pleje. Det er påfaldende, at de alle vil være en lettelse for plejen og kommunen, men at kun ganske få vil være til umiddelbar fordel for modtagerne af den kommunale service. Ved fremsættelse af forslagene har de ganske enkelt kun tænkt på sig selv. Ingen forslag forbedrer borgernes selvbestemmelse, ingen forslager formerer relationen til personalet. Undtagelsen handler om tildeling af hjælpemidler. "Det foreslås, at reglerne forenkles, så der bliver mulighed for at tildele et hjælpemiddel under en vis bagatelgrænse og også med et forebyggende sigte. Det er det billigste. Forslag kræver lovændring."

Kan man stole på kommuners gode vilje?

Desværre har jeg gennem årene gentagne gange oplevet, at kommunerne gerne påtager sig opgaver, som de reelt ikke magter. Der er solid evidens, for at rehabilitering efter sygdom virker, men at det er svært at opnå de samme resultater i praksis, som man opnår i forskningen. Hvorfor? Er det fordi ekspertisen er det samme sted som forskningen, dvs. udenfor kommunen? (<https://www.ucsyd.dk/forskning/rehabilitering>). Jeg husker, at der var et ønske i folketinget om at give plejehjemsbeboere mere selvbestemmelse ved at tilbyde dem et klippekort med et antal timer, som de selv kunne bestemme over. Staten afsatte et stort millionbeløb til kommunerne, så de kunne få dækket deres merudgifter. De skulle selvfølgelig dokumentere, at pengene blev brugt til formålet. Efter nogle år fik kommunerne lov til at bruge pengene, som de selv syntes. Hvad skete der så? Klippekortene forsvandt stort set alle vegne. Er de erstattet af andre former for selvbestemmelse? Ingen undersøger det. Ingen har interesseret sig for det. Svaret blafrer i vinden.

Den største reform i mands minde er på vej på plejeområdet. Borgernes interesser er ikke på dagsordenen og kommer nemt i klemme. Man tror, at frigjorte ressourcer uden videre styrker indsatsen for den enkelte borger. Det er lovet mange gange. Der er behov for at få det dokumenteret!

Andre kilder

[Frisættelse i fuld flor: Ny midtvejsevaluering viser velfærdsaftalernes foreløbige resultater](#)

[Midtvejsevaluering af velfærdsaftaler - VIVE](#)

<https://6by.aarhus.dk/media/90857/katalog-oenker-til-frisaettelse-paa-sundheds-og-aeldreomraadet.pdf>

<https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2023/03/16/landets-stoerste-kommuner-har-udpeget-21-forslag-der-skal-give-mere-frisaettelse>

Hvad jeg også gerne ville have skrevet om.

Der er sket så meget jeg også gerne ville have skrevet om , men det nåede jeg ikke. I stedet får du en kort intro og et link.

Bankorøveri

38 bankcentre er truet af store bøder med lukning til følge. Gevinsterne er blevet for store og det velgørende for småt. <https://www.tv2ostjylland.dk/aarhus/minister-vil-redde-politianmeldte-bankforeninger>

Nyt om gamle mænd

Den gamle mand er en ny bog på engelsk redigeret af Karen Pallesgaard Munk, Michael Smaerup, Kirsten Maibom og Kristian Park Frausing. Du kan lytte til en intro på dansk <https://unipress.dk/udgivelser/t/the-old-man/>

Har du overvejet en bededame?

Der er mange muligheder. Vil du have din kiste kørt med hestevogn eller vil du have kisten på en cykel. <https://www.bededamerne.dk/>

Kan ældre kvinde finde lykken i Gambia?

I Gambia flokkes ældre kvinder for at få sig et eventyr med en yngre mand, de såkaldte bumsters. <https://www.udogse.dk/laengsel-under-solen/>

Godt nyt for de smågående

Brug Anemoneruterne, hvis det kniber med bentøjet. Anemonruter findes både i Risskov og Egå Engsø, men du skal have appen 'opdag Aarhus' for at kunne finde dem. <https://www.tv2ostjylland.dk/aarhus/nu-kan-lotte-og-holly-komme-mere-ud-granitsten-i-grus-holder-blinde-paa-sporet>
<https://www.aarhus.dk/nyt/teknik-og-miljoe/2023/marts-2023/nyt-tiltag-skal-give-flere-aarhusianere-adgang-til-naturen/>

Stort seniorbofællesskab med 85 boliger på vej i Egå

<https://aarhus.lokalavisen.dk/samfund/ECE14888248/planer-om-85-nye-boliger-i-aarhusforstad-seniorer-rykker-sammen/>

Senkarrieren på Folkemødet

Abelone Glahn (hende med flyttebogen) har en oversigt over indlæg omkring senkarrieren på Folkemødet på Bornholm. Den siger noget om, at der er en bevægelse i gang. <https://www.mensjegblirgammel.dk/>

Arbejde uden at blive trukket

<https://fagligsenior.dk/2023/05/30/stor-guide-maa-jeg-arbejde-som-pensionist/> <https://bit.ly/>

Ny jobbank for seniorer

Det er prøvet før lykkes det nu?
<https://bit.ly/3oLG9tQ>

FUAM'S BESTYRELSE 2023

FUAM's bestyrelse 2023



Knud Ramian (formand)
5353 1781



Lene Dernert 2721 5101



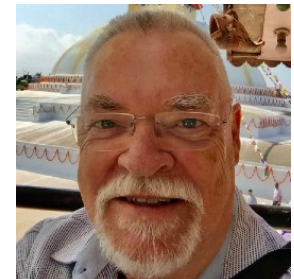
Karin Wiedemann (kasserer)
3057 6446



Gunhild Weissbjerg (Sekretær)
2335 5566



Poul Grosen Rasmussen
3053 8643



Gunnar Hatt
2140 5150



Christian Christensen
4135 3127

Supleanter:



Eva Tørnæs
6150 1033

Søren Peter Petersen
8613 4788

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

