



NYT fra FUAM

**Foreningen til
Udvikling af Alderens
Muligheder**

44. Årg. Nr. 1. januar 2024

Godt Nytår!	2
Vinter og vår 2024 i FUAM	3
Generalforsamling	6
Hvem er de - FUAMS bestyrelse?	7
Levetid - på vej mod døden i levende live!	11
Ens tankegang kan forlænge livet	12
Fremtænk	15
Modsigelser er sandt venskab	18
Ældreloven: Hvad kan du forvente?	19
Nytårshilsen fra FUAM's kasserer	20
Sundhedsstruktur-kommissionen haster!	21
FUAM	23

Godt Nytår!



Landets bedste afskedsreception

Vi kan lære meget af kongehuset. Nu gik Margrethe på pension. Vi ved, at det betyder meget, hvordan man forlader arbejdslivet. Tænk at leve videre med sådan en afslutning. Sådan skal det se ud, når vi forlader arbejdsmarkedet - fest og farver.

Den nye konge fik også en god velkomst, men han havde også tænkt meget over, hvordan man starter i et nyt job. Det kan vi måske også lære af.

Som 50-årig og i et nyt job er han i en alder, hvor han og andre efter min opfattelse skal begynde at tænke på spørgsmålet: Det er nu, jeg for alvor lægger grundlaget for et langt liv. Hvor langt skal jeg tænke frem for at skabe et liv, der kan holde?

Så kom vinteren igen - og for alvor.

Og beredskabet var helt i bund. Det er værd at tænke lidt over, hvad et beredskab egentlig er? Hvad er det vigtigt at forberede sig på, og hvad er ligegyldigt? Det er ikke nemt at vide, men nogen ved det. Gør vi?

Alderismen på fortovene.... Vi måtte udsætte det første onsdagsmøde på grund af et helt umuligt føre. Da vi gennemførte en uge senere, var vejret blevet lidt bedre, men fortovene! Selvfølgelig må der prioriteres i kommunen, men der var ingen tvivl om, at bilisterne var de store vindere i snerydningen. Det ser ud til, at grundejerne har frit valg. Blev også du forhindret i at komme frem til mødet, får du i dette nummer en chance for at læse et resume af oplægget.

Det nye år. Som du kan læse, har regeringen store planer for det kommende år. Kommer der mon både en ældrelov (der handler om omsorg) og en sundhedslov (der handler om sygdom)? Det kommer til at få stor betydning for vilkårene for voksne+ 'erne. Vi får omsorgsloven serveret i små bidder. Måske er det, fordi de endnu ikke er enige om det sidste?

Og så har vi spændende emner på programmet. Kom til mødet om gamle mænd i februar - og styrk dit selvværd: nup en generalforsamling med.

FUAM er mennesker, der dyrker det lange liv.

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

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Vinter og vår 2024 i FUAM



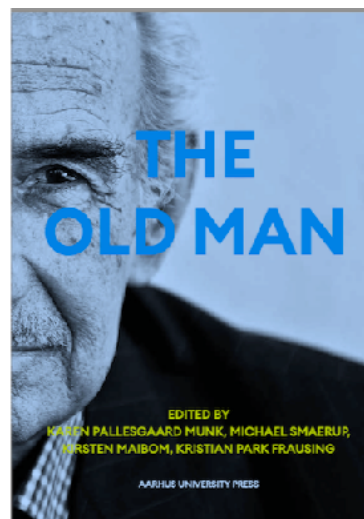
Onsdag d. 14. Februar 2024

Hvordan har den enligt boende gamle mand det?

Oplæg Karen Pallesgaard

Munk Lektor, ph.d. et cand. psych. Institut for Kultur og kommunikation, Afdeling for Filosofi og idéhistorie, Aarhus Universitet

Oplægget er en præsentation af studiet bag bogen 'The Old Man' (Tilrettelægger Knud Ramian)



16.45 Ordinær generalforsamling
Se indkaldelsen længere nede i bladet



Onsdag d. 13. Marts 2024

"Fra Migrant til SOSU-Aspirant

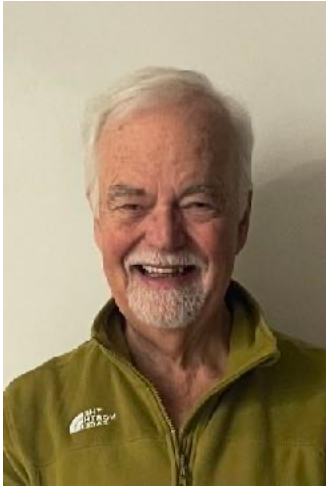
Oplæg: **Johanne Korsdal Sørensen**, faglig leder MANTRA, Aarhus Universitet, og **Sara Lei Sparre**, seniorforsker, VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Frafaldet på Sosu uddannelserne blandt elever med udenlandsk baggrund er meget stort. Projekt Migsosu interesserer sig for elevernes sproglige færdigheder, der ofte italesættes negativt. Vi vil finde ud af, hvordan skoler og praktikpladser

kan skabe et understøttende og positivt læringsmiljø for flersproglige elever. Tilrettelægger: Knud Ramian

Onsdag d. 10. April 2024

Bo mindre - lev større!



Oplæg: Hans Jørgen Juhler Ingeniør, HD og psykoterapeut. Nu pensionist og 81 år.

Jeg har i et årstid boet i et senior boligfællesskab af typen "Agorahaverne". "Agora" er torvet i den græske landsbys midte. Allerede i oldtiden mødtes man her for at diskutere, få ordnet det praktiske, hygge sig, spille, feste og tale om løst og fast. I mit fællesskab er "torvet" en overdækket, frodigt beplantet atriumgård mellem firebygninger med små lejligheder. Her er boligerne små. Her er livet stort. Hør om hvordan det lykkes og om de udfordringer - den læring og dannelse - der har været i det. Tilrettelægger: Christian Christensen.

Onsdag d. 8. Maj 2024

Hvordan skal du finde dit plejehjem i Aarhus Kommune?



Oplæg: Lisa Tolstrup Konsulent i boligtildelingsteamet i Aarhus Kommune

Har du nogensinde tænkt over, hvad der vil afgøre dit valg af plejehjem i Aarhus Kommune? Måske er det nærheden til dit lokalområde, tætheden på børnene eller specielle tilbud på plejehjemmet. Kom og deltag i vores informationsmøde, hvor Lisa Tolstrup vil dele sine erfaringer fra arbejdet med visitation og tildeling af plejehjemspladser. Tilrettelægger: Eva Tørnæs

OBS! På datoen

Onsdag d. 22. Maj 2024



Byens udvikling - Seniorernes muligheder

Oplæg: Anne Mette Boye, Stadsarkitekt Aarhus

Byen er vores fælles fysiske rum for generationer af Aarhusianere. Vi er samtidig optaget af mange store dagsordener som klima, demokrati, ensomhed og nærvær. Den måde vi indretter byen på og den arkitektur, der skaber vores rum har betydning for de dagsordener og indretningen af dem kan bidrage til at løse de udfordringer. Med udgangspunkt i Aarhus Kommunes Politik for Bykvalitet og Arkitektur fortæller Stadsarkitekt Anne Mette Boye om byens fremtidige udvikling med fokus på den oplevede by, fællesskaber og generationer. Tilrettelægger: Knud Ramian

Alle møder afholdes i Klostercafeen,
Klostergade 37, Aarhus C.

Møderne i FUAM er åbne for alle.
Der betales kr 40 inkl. Kaffe og kage

Generalforsamling

Indkaldelse til Generalforsamling i FUAM

Generalforsamling afholdes

onsdag d. 14. februar 2024 kl. 16.45

Klostergadecaféen, Klostergadecentret, Klostergade 37,
Aarhus C



Vær opmærksom på at forslag til behandling på generalforsamlingen skal være sekretæren i hænde senest tre uger før generalforsamlingen dvs. senest **24. januar 2024**.

Den endelige indkaldelse med evt. forslag udsendes d. 31. januar 2024.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2023.
4. Fastlæggelse af kontingent for 2025 samt godkendelse af budget for 2024.
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen.
På valg er: Knud Ramian, Poul Grosen Rasmussen, Karin Wiedemann, Lene Dernert.
(Alle genopstiller)
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
På valg er: Søren-Peter Pedersen og Eva Tørnæs
7. Valg af to interne revisorer.
På valg er: Kai Fisker Petersen og Søren-Peter Pedersen.
8. Indkomne forslag.
9. Eventuelt.

Hvem er de - FUAMS bestyrelse?



I februar har vi generalforsamling, og der er valg til bestyrelsen. I den anledning har vi besluttet at lave en præsentation af bestyrelsen, så man måske kan få en fornemmelse af de mennesker, der arbejder i bestyrelsen og hvad de laver i den og andre relevante interesser.

Knud Ramian

Medlem af FUAM's bestyrelse siden 1979. Er Formand og redaktør af FUAM's blad . Er med til at undersøge mulighederne for profilplejehjem i Aarhus og vil teste FUAM-modellen af nye steder. Vil finde stier til småtgående og er lige nu optaget af en samtalecafe om, hvordan vi bedst bekæmper alderismen og udvikler en positiv indstilling til alderen. Holder også foredrag om temaet. Har specielt interesseret sig for, hvordan vi bliver gjort gamle udefra Har særligt fokus på bolig og plejehjem samt flere almennyttige seniorbofællesskaber. Bor på Storhøj ved Mårslet med sin kone. Har to børn og 5 børnebørn, der også bor i Aarhus. Kommer fra Nordsjælland, men har boet i Aarhus siden 1970. Har arbejdet det meste af tiden i Socialpsykiatrien og dens omegn. Se evt mere her: <https://ramian.blog>



Poul Grosen Rasmussen

Medlem af FUAM's bestyrelse siden 2016. Er optaget af, hvordan vi kan udvikle os individuelt og i fællesskaber hele livet. Har været med til at udvikle samtalecafeerne i FUAM. Har her forsøgt at finde nye veje med en dialog, der tager afsæt i den sokratiske samtale og den stoiske livsform. Holder oplæg i FUAM, skrevet artikler om alderdommens filosofi er også boganmelder. Deltager i PR-gruppen.

Er aktiv i andre seniornetværk, faglige organisationer samt interessegrupper.

Kommer fra Fredericia og bor i Højbjerg med ægtefælle. Har tre børn og seks børnebørn. Er uddannet cand mag. og har arbejdet 30 år inden for beskæftigelsesområdet med at hjælpe ledige i arbejde. Læs mere:

www.Seniorvejen.com



Karin Wiedemann

Blev i 2018 medlem af FUAMs bestyrelse. Siden 2019 har den primære opgave været at arbejde som foreningens kasserer og andre formalia. Står for det løbende samarbejde med Klostercafeen og holder redaktørens stavfejl i bladet nede.

Stammer fra Viborg, men kom i 1958 til Aarhus, og har siden boet der. Er uddannet 3-sproglig korrespondent og var de fleste år af arbejdslivet ansat på et af institutterne under Aarhus Universitet.

Har ikke selv børn, men har et nært forhold til min nevø og hans familie, som jeg er meget sammen med.

Har haft et lille sommerhus på Norddjursland siden 1975, hvor jeg nyder at opholde mig en stor del af sommeren.

Christian Christensen



Medlem af FUAMs bestyrelse siden 2019. Er ofte ordstyrer til bestyrelsesmøderne. Er FUAMs demensaktivist og arbejder i den sammenhæng for at ændre synet på demens i en retning, hvor personens værd og betydning bevares. Laver samtalecaféer, holder oplæg/foredrag og skriver om demens. Er optaget af at plejehjem bliver hjemlige boliger, hvor målet er en dagligdag med velvære og trivsel. Har været med til at undersøge ideen om profilplejehjem her i Aarhus.

Bor ved Rude Strand med min kone og vores kat. Nyder naturen omkring mig og leger med og i min have. Har tre børn og 6 børnebørn. Er uddannet hortonom og social- og sundhedsassistent og har arbejdet som havekonsulent, forsøgsmedarbejder, højskoleunderviser og assistent på plejehjem. Se event. mere her: <https://www.linkedin.com/in/christian-christensen-18669113b/>



Lene Dernert

Medlem af FUAMS bestyrelse siden 2022. Sidder i i Sekretariatet og PR- udvalget og er referent til bestyrelsesmøder. Deltager i arbejdet med at teste "FUAM-modellen" på andre lokaliteter i byen og er med til at skrive fondsansøgninger. Holder redaktørens stavfejl i bladet nede.

Arbejdslivet har drejet sig om menneskers mentale trivsel - gennem hele livet. Derfor betragter jeg fællesskab og samvær som afgørende for det gode lange liv. Er meget optaget af de fortællinger vi deler med hinanden, som jeg er sikker på har en afgørende betydning for den måde vi bliver ældre på. Dette og meget andet vil jeg gerne kaste lys på i FUAM's regi.

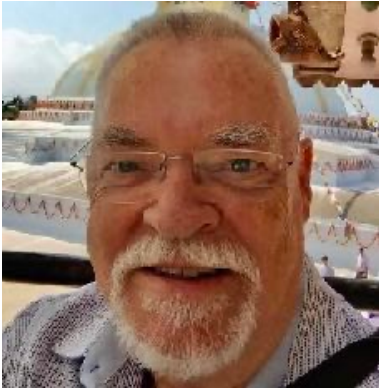
Bor i Ebeltoft og nyder denne lille bys udfoldelsesmuligheder ved vand, havn og by. I sommerhalvåret pakkes Autocamperen, og så er det afsted til nye oplevelser under fjerne og nære himmelstrøg.



Gunhild Weisbjerg

Medlem af FUAMs bestyrelse forår 2023. Jeg er FUAM's kontaktperson og den du gerne må ringe til, hvis du vil vide mere om FUAM.

Jeg har hele mit liv været optaget af fællesskaber og arbejdet som frivillig i mange forskellige sammenhænge. Jeg har stået foran en tavle siden september 64, og jeg står der endnu. Men hvad enten jeg underviste i astrologi på aftenskole, kørte "Spark i r..... kurser" for fagforbund, underviste i tysk på Aarhus teknikum eller lavede mad som frivillig i folkekøkkenet Gelleguf. Her var frikvarterne/ pauserne næsten det vigtigste med deres muligheder for socialt samvær. Privat har jeg i mine ægteskaber aldrig nået "søvlbrylluppet"; så livet har givet mig god en god erfaring i at leve det gode liv som single og "enestående". Jeg tror på livslang læring og et liv i farver. Jeg brænder for at gøre "livets store frikvarter"-alderdommen meningsfyldt via hyggelige samværstunder med berigende samtaler med andre gamle hoveder. Jeg er vokset op på en gård på Thyholm, bor nu i Risskov. Er mor til to på jorden, og to i himlen og forkælet med 7 børnebørn.. Jeg arbejder stadigvæk som foredragsholder, coach og astrolog. Se <http://www.weisbjerg.dk>



Gunnar Hatt

Medlem af FUAM's bestyrelse siden 2023. Skriver ofte tankevækkere i "Nyt fra FUAM". Interesserer sig for udvikling af seniorbofællesskaber og fjernelse af digitale spærrebomme. Har som pensionist kastet sig over at skrive bøger. Det er foreløbig blevet til 2 bøger om depressionsbehandling uden medicin (Kærlig hilsen tante Agathe - en inspirerende fortælling om depressionsbehandling uden medicin" samt "Love And Darkness - how to dissolve depression") og skriver nu på en bog om hvad vi kan lære af vores drømme samt filmmanuskripter til en serie udsendelser om positiv psykologi.

Interesser omfatter også violinbygning, seriøs lomme filosofi, gamle kulturer, religionsfilosofi m.m.m. Har tidligere arbejdet som privatpraktiserende psykolog i 40 år og efteruddannet et hav af sygeplejersker.



Eva Tørnæs

Suppleant i FUAM's bestyrelse siden 2023. Deltager i bestyrelsesarbejdet og vil arbejde for at udbrede kendskabet til FUAM, udvikling af plejehjemmene, så vi får lyst til at bo der og at Aarhus udvikles således at den bliver brugbar og bedre at LEVE i for alle mennesker.

Jeg har bl.a. arbejdet på et plejehjem, i byrådspolitik, i Socialpsykiatrien og Lokalpsykiatriens Udtrykningsteam. Kommer fra Fyn, hvor jeg er opvokset i skoven. Bor i Skødstrup. Har to børn og et barnebarn. Holder af "mine" fugle, at gå i biografen og at rejse.

Levetid - på vej mod døden i levende live!



Saadie f. 1946. Strik

Vi er en sammenslutning af syv kvindelige kunstnere, der kalder sig Stamcellerne. Gruppens stifter havde indledt et samarbejde med en komponist og en skuespiller, hvorefter en gruppe medstuderende fra Århus Kunstakademi blev optaget i gruppen. Vores individuelle praksis er meget forskellig.

Gruppen består af fem billedkunstnere, der arbejder henholdsvis med skulptur, maleri, tegning, foto, video og lyd, samt en komponist og en skuespiller. Gruppen har fundet sammen gennem en fælles interesse for temaet/arbejdsoverskriften Aldring.

Gruppens medlemmer selv spænder fra 33 til 73 år, hvilket medvirker til, at emnet bliver behandlet fra vidt forskellige udgangspunkter. læs mere her: <https://ullaskovjensen.dk/446308986>

Værkerne til udstillingen er ved at blive skabt, og nogle af værkerne skabes i samarbejde mellem flere af gruppens medlemmer.

Stamcellerne: Camilla Dayyani
| Diana Nordbek | Dorthe Lund | Malene Kløve Dalsgaard
| Marianne T Pedersen | Marie Netterstrøm | Ulla Skov Jensen

Udstillingsaftaler:
Kunstetagerne i Hobro
10/2-25/5 2024
Det Ny Kastet i Thisted
7/6-19/7 2024
Folkestedet Ankersgade, Århus
efteråret 202



Sonja f. 1937, Foto

Ens tankegang kan forlænge livet

Af Knud Ramian

Onsdag d. 17.1 efter endnu en snestorm troppede ca. 25 mennesker op til mit oplæg om alderisme og Me Too. Alderisme, som mange stadig ikke kender til, er negative stereotyper og en bevidst eller ubevidst diskrimination af mennesker alene på grund af alder. Den rammer både unge og ældre. Dette fænomen kan sammenlignes med manglende viden, grove stereotyper, neglect og forskelsbehandling, som vi kender fra debatten om kønsdiskrimination. Den store forskel er, at alle mennesker før eller siden bliver udsat for alderisme. I virkeligheden er 'alderisme' ikke noget nyt, idet begrebet allerede blev skabt i 1980'erne. FN tillægger

indsatsen mod alderisme så stor betydning, at der de næste 10 år skal være en kamp mod alderisme i alle dens afskygninger. Den amerikanske professor og socialpsykolog Becca Levy ved Yale University har i 2022 skrevet en fremragende bog "Breaking the Age Code", hvor hun sammenfatter næsten 30 års forskning omkring alderismen og dens virkninger.



Sådan virker et mindset

Jeg anvender ordet "mindset," fordi det strækker sig ud over blot holdninger.

Holdninger er noget, man er bevidst om, men "mindsettet" omfatter også ubevidste

sider, som ofte viser sig at være de mest betydningsfulde. De mange negative betydninger, der er knyttet til alder, bærer vi hver især rundt på i varierende grad.

Videnskabelige undersøgelser af alderisme viser, at mindsettet har store konsekvenser for os.

- Positive opfattelser af aldring er forbundet med 7,5 års længere levetid.

- Ældre voksne med positive aldersstereotyper trives bedre og er mere engagerede i sundhed og sunde adfærdsmønstre.

- Selv mennesker, der er genetisk disponerede til demens udvikler færre demensproblemer, hvis de har en positiv indstilling til deres aldring.

- Negative aldersstereotyper kan nedsætte den kognitive funktion hos ældre voksne.
- Mennesker med mange negative aldersstereotyper oplever dårligere fysisk og mental sundhed.
- Negative indstillinger til aldring korrelerer med hyppigere hjertekarsygdomme, forhøjet stressniveau og kortisol i blodet.

Hvad er et positivt mindset?

Et positivt mindset om aldring kan beskrives på mange måder, og her er nogle eksempler:

- Når jeg tror, at det aldrig er for sent til noget.
- Når jeg er glad for at have nået min alder.
- Når jeg føler, at jeg har værdi for andre.
- Når besværligheder ikke er et problem, men blot en udfordring.
- Når jeg glæder mig over det, jeg faktisk kan.
- Når mine erfaringer er brugbare.
- Når jeg stadig bliver klogere på livet.
- Når jeg udvikler tålmodighed.
- Når jeg altid prøver at se muligheder.



Det handler ikke om at være en lalleglad optimist, men om, at det positive mindset hele tiden opvejer det negative.

Hvordan forklares mindsettets virkning?

Mit mindset om aldring har jeg med mig fra barnsben. Det er skabt af erfaringer fra mine bedsteforældre eller overtaget fra mine egne forældre, men på et tidspunkt blev jeg selv offer for det erhvervede mindset. Det er ikke nødvendigvis noget, jeg har taget stilling til. Mindsettet om aldring virker ubevidst eller ligger på randen af min bevidsthed og påvirker min psyke, adfærd og fysiologi.

De ydre alderismer

Mindsettet skabes både af ydre og indre forhold. Jeg er omgivet af mange alderismer i min hverdag. Jeg er omgivet af meget uvidenhed om, hvad der sker med alderen. Der er slet ikke de svækkelser, mange forestiller sig. Mange skelner ikke mellem hvad der er alder og hvad der er sygdom, der skal behandles. Jeg er blevet sendt ud af de voksnes rækker, hvor der findes "børn, voksne og pensionister." Hvorfor rabat? Er pensionister da fattige? Ja, nogle er, men som gruppe er vi blandt de rigeste i landet. Vi er blevet usynlige i medierne, på trods af, at vi udgør 20% af befolkningen. Jeg er blevet

betragtet som svag, og hvis jeg spejler mig i avisen seniortillæg, må jeg opfattes som en, der har lidelser og skavanker, der lindres med diverse alternative behandlingsmetoder. Jeg finder 'morsomme' fødselsdagskort i min Brugs, der fortæller mig, at det er trist og sørgeligt at blive gammel. Jeg er blevet betragtet som grim, og der er en hel industri – anti-aging – der tjener styrtende på at forskønne mig og fjerne mine rynker; for rynker er grimme. Det er ikke min skyld; det er alderen, og derfor hører det med til mindsettet, at det er synd for mig, og at jeg behøver omsorg.

De indre alderismer

De værste alderismer er måske de indre fordomme, jeg selv bærer rundt på. Der er 'benægtelser', hvor jeg ikke vil ses og ser mig selv som gammel. Jeg kan benægte det på mange måder, som når jeg siger, "Alder er bare et tal," og forsøger at lade som om, alder ikke betyder noget. Det er noget sludder, for alder betyder faktisk meget. Udsagn som "Jeg føler mig ikke gammel" er et forsøg på at smyg mig uden om kategorien "gammel," som jeg ikke kan lide. Hvorfor ikke være stolt over at være kommet så langt, at min oplevelse ikke helt kan følge med? Der er 'begrænsninger', hvor jeg bruger min alder som undskyldning: "Jeg er blevet for gammel til at løbe" eller "Jeg er blevet for gammel til at prøve noget nyt." Skamfuldhed opstår, når jeg ikke kan huske et navn, og skyldfølelsen melder sig, når jeg glemmer, hvad jeg skal hente i kælderen.



Begræns alderismernes skadelige virkninger

Resultatet af ydre og indre faktorerers konstante virksomhed, som jeg måske slet ikke er opmærksom på, guider mig umærkeligt ind i en ældrerolle, der slet ikke ligner den person, jeg var engang. På min rejse mod et positivt mindset må jeg konfrontere disse alderismer, både indre og ydre, og arbejde på at ændre mine egne fordomme samt samfundets opfattelse af alderdom. Det er ikke spor anderledes end med me too. Den store forskel er at alderisme kan man dø af. Det handler om at opnå en dybere forståelse af, at aldring er en naturlig del af livet, fyldt med muligheder for personlig vækst og selvudvikling. Alder er ikke bare et tal; det er en livsrejse, der fortjener at blive mødt med stolthed og positivitet.

Kilde: Levy B. Breaking the Age Code. London: Vermillon; 2022. 294 p.

Fremtænk

Samtaler om "udvikling af et positivt forhold til fremtiden i et langt liv"

Af Knud Ramian

For at forbedre vores forhold / nuancere vores indstilling til alderen er det nødvendigt at dykke

ned i vores ubevidste forestillinger samt ændre vores mindset. Den amerikanske professor Becca Levy har vist, at positive ændringer i vores ubevidste opfattelser af aldring har en langt større positiv effekt end blot at arbejde med vores bevidste tanker. Dette er en udfordrende opgave, og i FUAM har vi kastet os ud i et forsøg, jeg har kaldt FREMTÆNK med underteksterne:: Opdag,

Optag, Opgør og Oprør. Alt inspireret af Levys strategier.

Opdag: Bevidstgørelse af alderismer

'Opdagelse' starter med at blive personligt bevidst om alderismerne og berørt af deres virkning. Det er som at observere, hvordan klimaet ændrer sig, når man selv oplever vejrforandringerne.

Opdagelsen kan ske, når man gennemfører en opdagelsesrejse omkring alder ved i en periode at observere, hvordan ældre mennesker fremstilles i medierne, og hvordan de omtales. Seniorer udgør



20% af befolkningen og fortjener en tilsvarende opmærksomhed.



Optag: Inspiration fra livserfaring

At 'optage' handler om at interessere sig for andre, der klarer deres lange liv på måder, som man kan anerkende og beundre. Det kan være mennesker, man kender godt eller nogle, man lærer at kende. Det kan både være nulevende og afdøde. Man kan skabe sig et "fremtidsalbum" med beskrivelser af disse inspirerende mennesker. Det kan også indebære at søge kontakt til og interessere sig mere for yngre mennesker, for dermed at lade sig smitte lidt mere af nutiden, end hvis man er sunket ind i en verden, hvor alle man omgås er på samme alder som en selv.

Opgør: Udfordre stereotyper og fordomme

'Opgøret' handler om at opdage og seriøst imødegå stereotyper og fordomme om alder. Når man møder holdninger, der fx. antyder, at ældre ikke bør belaste sygehusvæsnet, er det vigtigt at have modargumenter parat: "Det er glædeligt, at man har udviklet skånsomme operationer, som også mennesker over 80 kan tåle. Det er da godt at mennesker, der har betalt til sygehusvæsnet hele deres liv, også får glæde af det på deres gamle dage, og at det er godt at investere i den sene ende af livet, som for mange er den mest værdifulde del af deres liv.

Oprør: Hverdagsaktivisme mod alderismen

'Oprøret' indebærer ønsket om at ændre de forhold i samfundet, der skaber alderisme. Man behøver ikke nødvendigvis gå ind i politik, men kan være hverdagsaktivist. Det kan være at

bidrage til eliminering af stereotyper om alder og bekæmpe negativitet omkring ældre. Man kan reagere på negative fødselsdagskort og ironisere over aldersrabatter, samtidig med at man støtter organisationer, der aktivt arbejder mod alderisme.

FREMTÆNK er vores forsøg på at integrere disse strategier og skabe en platform i FUAM, hvor man kan udforske, inspirere, udfordre og engagere sig i kampen mod alderisme. Vi er endnu ikke færdige med at evaluere det første forsøg, men vi håber, at det kan være en vigtig del af vores fælles rejse mod et positivt syn på aldring og livets sene faser.

Kilde: Becca Levy, Breaking the Age Code, Vermillon, London, 2022, 294 sider. Set til kr. 299-



Modsigelser er sandt venskab

Af Gunnar Hatt

Sådan står der i William Blakes lille, herligt provokerende bog, Ægteskabet mellem Himmel og Helvede.

Han var ikke skilsmisseadvokat selv om titlen godt kunne få en til at tænke i de baner.

Hans idé er tilsyneladende, at modsætninger kan befrugte hinanden. Men hvad kan så forskellen være mellem den ødelæggende modsigelse og den opbyggende modsigelse.

Vi kender nok også alle en Rasmus Modsat. Det er oftest ikke særlig konstruktivt. Men det ligner til forveksling den samme metode, som Sokrates brugte. Men den førte som bekendt også til, at han måtte tage skarntydesaft. Jeg havde engang en rigtig god snak med en helt fremmed. Vi havde et par generationer imellem os, men alligevel flød snakken ganske naturligt, og der var ingenting, der var anstødeligt, selv om vi langt fra var enige.

Fordi - tænkte jeg - i enhver sætning var det som om vi - uanset hvad vi sagde - at vi også samtidig sagde: OG JEG KAN OGSÅ GODT LIDE DIG.

Og en ting mere: vi var nysgerrige på, hvad der var baggrunden for, at vi havde forskellige opfattelser af tingene. Og spurgte interesserede ind til baggrunden i stedet for at fyre et modargument af, som om det var en politisk drøftelse for åben skærm. Ærlighed med nænsomhed. Ærlighed er blot kærlighed uden "k". Men bygger på Kær-lighed. Uden modsigelser risikerer vi blot at vi foregiver venskab.

Har du tanker om modsigelse og sandt venskab, så skriv dem gerne her som kommentarer. Hvad er fx dine rettesnore for det konstruktive venskab?

Ældreloven: Hvad kan du forvente?

Af Knud Ramian

Forventningerne til den nye ældrelov er store, men hvad betyder den for dig? Det kan vi ikke vide, før loven er lagt frem i sin helhed. Når du læser denne artikel ved vi meget mere. Jeg har imidlertid livserfaring med politiske udmeldinger, der betyder, at jeg forholder mig skeptisk. Det er spændende og tiltrængt, at nogen har forsøgt at gentænke ældreplejen. Vi har en flertalsregering, der gør det. Det betyder, at de deltagende partier skal kunne se deres egne valgløfter og standardløsninger i loven. Der er ingen garanti for, at det uden videre gavner de ældre!



Hvorfor er jeg skeptisk?

Jeg er skeptisk:

1. Fordi der er meget forskellige opfattelser af, hvad loven indeholder, afhængig af hvilke medier man læser.
2. Fordi forsøget med at lægge lokkemad ud kan dække over noget, der ikke er helt så indlysende. Når Mette Frederiksen fortæller, at nu får de ældre mere frit valg gennem en såkaldt "helhedspleje", bliver jeg mistroisk. Når politikere kommer med den slags "stjerneord", skal man se godt efter. Hvad er der pakket ind i helhedsplejen? På overfladen handler det om frit valg og om at vælge en snak frem for en gulvvask, men måske handler det lige så meget om, at det frie valg er en del af en aftale om øget privatisering, så de private også kan tilbyde hele omsorgspakken. Jo flere ydelser en virksomhed kan tilbyde, jo større er chancen for, at man kan tjene på det. Det kommer der med garanti megen polemik ud af, og så viser det sig, at det slet ikke er helhedspleje, fordi sygeplejen ikke er med.
3. Fordi de ældre faktisk ikke er i centrum. Jeg har tidligere gjort opmærksom på, da de store kommuner i sin tid skulle

fremsætte ønsker til en ældrelov, så var det alle ønsker, der handlede om at gøre det nemmere for kommunen. Ikke et forslag til, hvordan man kunne øge kvaliteten. Det hedder afbureaukratisering, som ingen kan være imod, men det betyder også fjernelse af standarder, så det er op til fagligheden/firmaet selv at afgøre, hvornår noget er godt nok. Samtidig afskaffer man stort set tilsynene. Måske har de fundet på noget smart. Jeg vil se godt efter.

Ældreminister Mette Kierkgaard lægger vægt på at involvere civilsamfundet for at sikre "det gode ældreliv". Det lyder godt, men hvad indebærer det i praksis? Jeg tør vædde min gamle hat på, at flere opgaver skal lægges ud til pårørende og frivillige. Det er dejligt, når det kan lade sig gøre, men kan man lovgive om det?

Og så er det stadig ikke en ældrelov. Jeg må fastholde, at det ikke er en ældrelov, men en omsorgslov. I de næste mange måneder vil ordet ældre uvægerligt blive knyttet til mennesker, der har brug for omsorg. En rigtig ældrelov ville handle om, hvordan mennesker i en høj alder bedst kan udfolde sig i samfundet og derfor fjerne de barrierer, der er.

Det bliver spændende at se - helheden.

Nytårshilsen fra FUAM's kasserer

Kære alle.

Jeg ønsker Jer alle et godt nytår.

Det betyder, at kontingentet til FUAM for 2024 forfalder til betaling i januar.

Beløbet er stadig 175 kr., som bedes indbetalt inden udgangen af januar på

Konto 1551 0005726646

Med venlig hilsen Karin Wiedemann
(kasserer)



Sundhedsstrukturkommissionen haster!

Af Knud Ramian

Med kun 28 bogstaver er "Sundhedsstrukturkommissionen" mere end blot et langt ord; det er nøglen der omformer vores sundhedssystem. I denne artikel udforsker jeg, hvordan dette initiativ vil påvirke os alle og, vigtigere, hvordan dine egne oplevelser og viden kan være afgørende for dets succes. Læs videre for at opdage, hvordan du kan bidrage, og hvordan kommissionen aktivt søger din indsigt inden udgangen af januar.

Åben Postkasse

Nedenfor kan du se input sendt til Sundhedsstrukturkommissionen indsendt af forskellige organisationer. Uddrag af input vil blive delt på denne tema-side.

Følgende organisationer har indtil videre sendt input til Åben Postkasse:

Klik og se organisationers input:

Følgende borgerhenvendelser er indtil videre modtaget via den Åbne Postkasse (fra d. 7.10):

Klik og se borgerhenvendelser:

SUNDHEDSSTRUKTURKOMMISSIONEN

Åben Postkasse - send forslag til kommissionen:

Sundhedsstrukturkommissionen ønsker en åben drøftelse om sundhedsvæsenets udfordringer og indretningen af fremtidens sundhedsvæsen. Alle - herunder organisationer, foreninger og privatpersoner - inviteres til at sende deres input til kommissionens åbne postkasse:

forslag.struktur@sum.dk

28 bogstaver! Meget længere kan et ord næsten ikke blive, men det er også en vigtig sag. Den kommer til at påvirke os alle. Det handler om, hvordan sundhedsarbejdet skal fordeles mellem kommuner, læger, regioner og sygehuse og måske stat. Alle er enige om, at

samarbejdet trænger til forbedring. De har alle i løbet af de sidste uger været ude med læserbreve i aviserne og fortalt om deres egne fortræffeligheder. Det er tankevækkende, at de stort ikke beskæftiger sig med, hvordan den enkelte borger skal opleve sundhedsvæsenet!

Vi har alle en viden om sundhedsvæsenets virksomhed. Men de fleste af os har faktisk erfaringer med og dermed viden om sundhedsvæsenet og dets måde at spille sammen på i forhold til os som borgere. Det kan være gode erfaringer eller dårlige erfaringer, men vi ved alle sammen en lille smule. De erfaringer kan bruges til noget og kommissionen er i en fase, hvor den skal finde løsningerne.

En vej til hverdagsaktivisme?

Hverdagsaktivisme betyder at du kan handle og påvirke med dine handlinger uden at du behøver at spørge

**Jo mere vi
kontrollerer, jo mindre
levende føles livet.
(Gunnar Hatt)**

nogen. I modsætning til så mange andre kommissioner har denne kommission oprettet en åben postkasse, hvor vi hver især kan give vores viden og vores forslag videre. Der er også et helt afsnit hvor de store dyr kommer til, men også et afsnit for private henvendelser.

Henvendelserne er anonymiserede, og her kan man fx læse nogle eksempler.

“Gennem de sidste 3 år, har jeg haft den “lidet udsøgte” fornøjelse at være tilskuer, hustru, støttende person og sidst men ikke mindst meget forundret person, i forbindelse med min mands sygdomsforløb. Jeg er fuldt ud bevidst om, I ikke debatterer enkelt sager. Det er heller ikke formålet med min henvendelse, men det er mere en orientering om, hvorledes informationsstrømmen fra Sundhedsvæsenet til patienten er under al kritik! - “

Og herefter følger en faktuel gennemgang af forløbet.

En anden skriver:

“Som Morbus Sjøgren patient undrer det mig meget, at der tilsyneladende er store regionale forskelle i dækning af udgifter til tandlæge.

Os der bor i Region Syddanmark får stort set aldrig tilkendt dækning via regionstandlægen på Kolding Sygehus, imens patienter på Sjælland gør. “

Herefter følger detaljerne.

Det haster

-Postkassen lukker ved udgangen af januar.

Det er selvsagt viden, som er vigtig for kommissionen. Den slags fortællinger kan netop bruges til at teste om evt. nye forslag kunne få indsendernes historier til at forløbe anderledes. Desværre lukker postkassen ved udgangen af januar. Brug denne mulighed for at dele din viden med kommissionen. Hvis ikke du vil det, kan du blive meget klogere ved at læse de mange høringsvar.

Du finder postkassen her: <https://bit.ly/3HmXb7t>

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) 2721 5101
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 56
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

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

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781 E-mail: info@fuam.dk
Lene Dernert
Karin Wiedemann
ISSN:2445-5415

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og ældre numre af Nyt fra FUAM : <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

