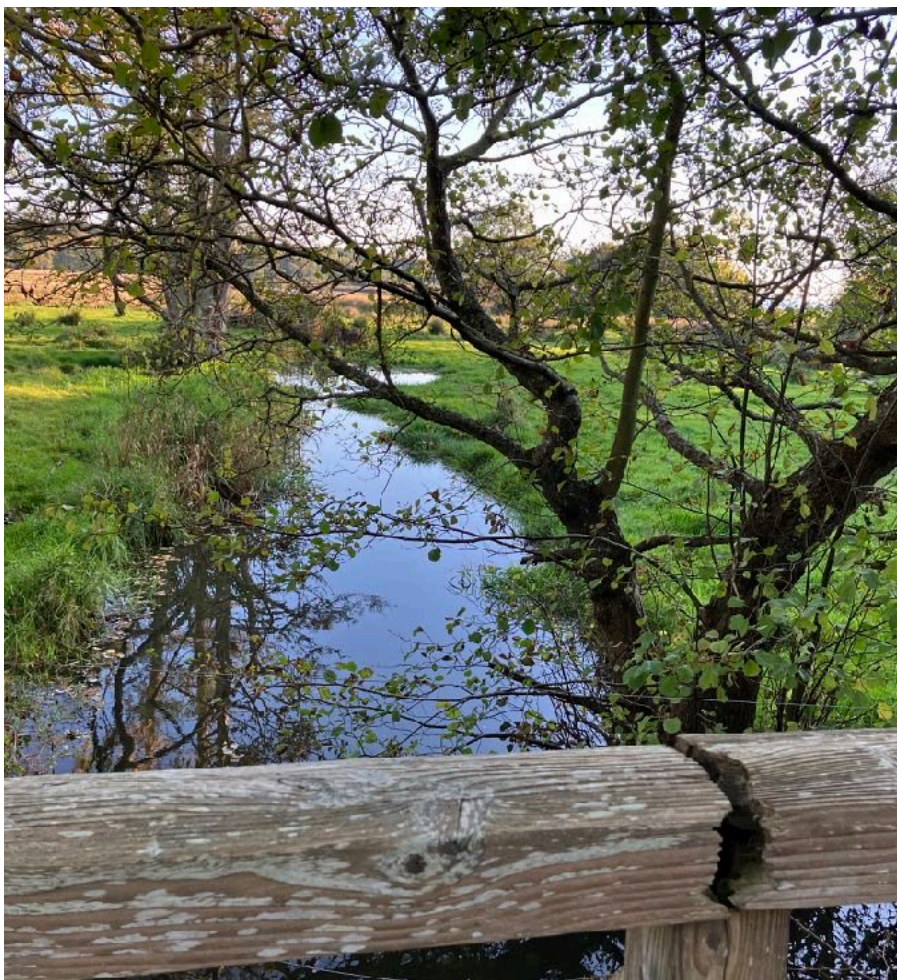




NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

44. årg. Nr. 9 okt. 2024

Oktobers himmel.....	2
Efterårsprogrammet 2024	3
Livshistoriefortælling - godt for din livskvalitet	3
Bo mindre - lev større	3
Hvad får dine børn ikke talt med dig om?	4
Rejsen gennem livet	6
Ældre forældre uden kontakt til deres børn	7
Nyt om gammelt	8
Troen på vitaminpillen vakler	9
Bedrag bedragerne	11
Drømmer du om det enestående?	13
Om FUAM	14

Oktobers himmel.....



Jeg holder meget af at synge "Septembers himmel er så blå", mens jeg tager opvasken. Det er dog trist at skulle stoppe, når vi når oktober. Men klimaforandringerne har forlænget efteråret så meget, at jeg med fryd har sunget "Oktobers himmel" hele oktober. Sangen passede stadig. I dette nummer kan du læse om Gunnar Hatts rejse gennem livet. Jeg tror, han ønsker sig et profil-plejehjem, hvor man kan dyrke stilheden.

Inden efterårsferien havde jeg egentlig ikke tænkt, at jeg skulle skrive noget til bladet i ferien. Men så købte jeg Jan Guillous bog "Bedrag bedragerne", som handler om to helte i 80'erne, der fortsætter deres kamp mod kriminelle, der bedrager ældre damer. Den måtte jeg simpelthen omtale.

Samtidig begyndte jeg at øve mig i at skrive med to tommelfingre på mobilen. Jeg har misundeligt set yngre mennesker hvirvle fingrene over mobilens tastatur og tænkt, at jeg måske kunne lære lidt af deres teknik. Så i feriens stille stunder blev det øvet. Nu er det faktisk blevet en fornøjelse at skrive på min lille iPhone.

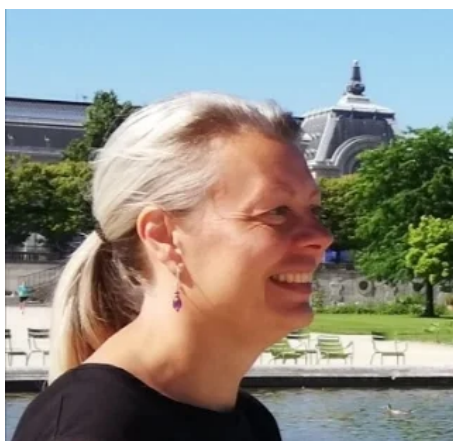
Jeg havde også aviserne med på min iPad, og det viste sig, at der var interessante artikler, som jeg kunne diskutere med mine børn. Jeg er efterhånden blevet lidt træt af videnskabsjournalisternes store annonceringer om de nyeste forskningsresultater. Når man læser dem, viser det sig ofte kun at være små fund, og at der kan gå mindst 10 år, før vi ved, om de passer på mennesker. Den slags artikler gør mig ikke klogere. Denne gang var det den manglende effekt af vitaminpiller, der fik en tur i medierne – det fik jeg også en snak med mine børn om.

Aldring er både en udfordring og en mulighed – Det kan vi være sammen om! I FUAM styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft. Vi får sammen øje på nye muligheder. Måske kan vi også gøre verden lidt bedre at blive gammel i.



Efterårsprogrammet 2024

13. november Kl. 14.30 -16.30 Klostergade 37, Aarhus



Livshistoriefortælling - godt for din livskvalitet

Oplæg Dorthe Kirkegaard Thomsen

Professor, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Er forfatter til 150 publikationer bla. den nyeste "Storying Mental Illness and Personal Recovery"

Det er dejligt med et langt liv. Vi får med alderen mere og mere livshistorie at holde styr på. Måske vælter du dig i fotos, men er det din livshistorie? Er det den livserfaring, du gerne vil give videre? Kan din livshistorie gøre nytte i dit lange liv? Dorthe Kirkegaard Thomsen forsker aktivt i livshistoriefortællingen og dens betydning for mennesker. Hun vil på mødet give os en introduktion til den nyeste forskning. Tilrettelægger Knud Ramian. Pris kr. 40. Alle er velkomne. Ingen tilmelding.



28. november kl.13.30 -15.30. Ældresagen, Vester Alle 8, Aarhus

Bo mindre - lev større

Oplæg: Hans Jørgen Juhler.

Ingeniør, HD og par-psykoterapeut. Nu pensionist.

Fik du ikke hørt ham fortælle om senior-bofællesskabet Agorahaverne i FUAM sidste år, får du nu chancen i Ældresagen. Han skriver: "Boligerne er små, men livet stort." Hans Jørgen er for nylig flyttet til et nyt fællesskab "Ovalen" i Albertslund. Det kommer du nok også til at høre om.

Pris kr. 60. Tilmelding senest 25. november på www.aldresagen.dk/ Aarhus

Hvad får dine børn ikke talt med dig om?

Af Knud Ramian

Vi er nok mange, der sidder med en følelse af, at vi ikke fik spurgt vores forældre om deres historie, før det var for sent. Min far og mor blev sent gift og levede længe som singler, hvilket gav dem et liv fyldt med oplevelser, jeg kun kender brudstykker af. Jeg fik af og til spurgt min far om hans fortid, og han fortalte gerne, men min interesse ebbede ofte ud, før jeg havde fået hele historien. Derfor er der store dele af hans liv, jeg stadig ikke ved noget om.

Mine egne børn har endnu ikke udvist stor interesse for min historie, men jeg er sikker på, at den vil komme. Desværre – ligesom for mig – kan det ske, når det er for sent.

Min kone og jeg har begge arbejdet med slægtshistorie og har videregivet meget af vores forfædres historier. Men vi har været tilbageholdende, måske endda lidt blufærdige, når det kommer til vores egen livshistorie. En dag kan vores børn måske sidde med en følelse af savn over alt det, de ikke fik spurgt os om. Og vi sidder måske med en sorg over alt det, vi ikke fik fortalt.



30 VEJE TIL DIN LIVSHISTORIE

Kender børn og forældre hinandens historie?

Selv om man tror, man kender sin familie godt, har børn og forældre ofte kun haft adgang til en lille del af hinandens liv. Der er mange år, før mine børn blev født, og mange år, hvor de var små, hvor jeg ikke fortalte meget om det liv, vi levede udenfor hjemmet.

Hvad med de projekter, vi havde gang i? De succeser og fiaskoer, som betød så meget for os dengang?

Hvor godt kender mine børn egentlig mit liv? Er vi mere blufærdige, end vi burde være?

En amerikansk hjemmeside for pårørende, AgingCare.com, har samlet en liste over de spørgsmål, deres eksperter ville ønske, de havde stillet deres forældre. Jeg er ikke i tvivl om, at samtaler baseret på disse spørgsmål kan bringe os tættere på hinanden.

Her er en oversættelse af deres liste:

19 spørgsmål, jeg håber, mine børn vil stille mig

(Fra en undersøgelse af, hvad mennesker ikke fik spurgt deres forældre om)

1. På hvilke måder tror du, jeg ligner dig? Og på hvilke måder er jeg anderledes?
2. Hvem har påvirket dit liv mest?
3. Har du nogensinde været ulykkeligt forelsket?
4. Hvilken ny teknologi har været mest nyttig for dig, og hvilken har irriteret dig mest?
5. Er der noget, du altid har ønsket at fortælle mig, men aldrig har sagt?
6. Fortryder du, at du ikke spurgte dine egne forældre om noget?
7. Er der noget mellem os, du ville ønske var anderledes?
8. Hvad var det lykkeligste øjeblik i dit liv?
9. Hvad er du mest stolt af?
10. Hvilke oplevelser har formet dig som person?
11. Hvad er de vigtigste erfaringer, du har lært i livet?
12. Hvad er din tidligste barndomserindring?
13. Hvem var dine venner, da du voksede op?
14. Hvad kunne du bedst lide at lave for sjov som ung?
15. Hvordan var din skolegang? Hvilke fag var dine bedste og værste?
16. Hvilke skoleaktiviteter og sportsgrene deltog du i?
17. Hvilke modetrends husker du fra din ungdom?
18. Hvilke begivenheder i verden har haft størst indflydelse på dig?
19. Hvordan vil du gerne huskes?

Hvad stiller jeg op med de spørgsmål?

Det er ikke sikkert, at det lige er de ovenstående spørgsmål, jeg vil svare på, så jeg kan lave min egen liste. Men spørgsmålene er gode, fordi ingen af dem kræver, at man skriver en hel bog om sit liv. Jeg kan overveje at besvare dem i et hæfte og lade det ligge et sted, hvor mine børn kan finde det en dag.

Det bedste ville være, hvis spørgsmålene kunne sætte gang i en samtale. Jeg har en skør idé, jeg vil prøve: Jeg vil skrive spørgsmålene med store bogstaver og lade papiret ligge fremme, når mine børn kommer på besøg. Så kan vi måske få startet en samtale om de ting, vi aldrig har talt om.

Rejsen gennem livet

Af Gunnar Hatt

Lad det være sagt med det samme: jeg er ikke religionshistoriker.

Men har altid haft en interesse i gamle kulturer. Og i psykologi, som foruden at være mit fag også har været min hobby. En af interesserne er menneskers forhold til det såkaldte metafysiske: religion og spirituel interesse.

Vi foretager os en rejse gennem livet, startende med det meget fysiske mig-mig-mig-prægede, gennem skolegårdens ofte næsten dyriske den-stærkeste-ret-kultur. Konkurrencen, når hormonerne står ud til alle sider.

Og derfra ser det ud til, at mange interesserer sig mere og mere for et liv, hvor hjertet bringes i centrum.

I Indien er der en vis tradition for, at når bedstefar er nået til skels år og alder og er sikker på, at sønnike kan overtage at forsørge familien, så pakker han sin madskål (og intet andet) og forlader familien - i håbet om at denne tilværelse med forsagelse af det materielle vil ende med

at give ham spirituel indsigt. Det er ikke så få, der vælger den vej. Man gætter på ca. 1 million sådanne løsgående bedstefædre.

En slags Grundtvigsk indstilling, hvor den enkeltes vej til en højere indsigt prioriteres frem for at føje sig ind under den lokale religion. I Indien kaldes de sadhus og er faktisk ikke kun begrænset til ældre mænd. Men nøjsomme er de - klædt i sæk og aske - dog mest kun i aske og eventuelt, når det går højt, et lændeklæde.

Andre steder går det mere stille for sig. Fx kom jeg engang til en tibetansk landsby, hvor alle de ældre mænd var samlet til individuel læsning af buddhistiske tekster. Sådanne aktiviteter støttes af samfundene, og der er respekt om deres aktiviteter.

Den spirituelle interesse

Mange ældre - uanset kultur - får åbenbart denne spirituelle interesse. Onde tunger vil sige: af frygt for det uundgåelige kommende; men jeg oplever, at de fleste faktisk har en reel interesse for, hvad livet indeholder ud over det rent materielle og behovstilfredsstillelsen, og at denne interesse stiger



med alderen.

Interesse for at opleve sindets stilhed og værdien af blot at være til stede her og nu.

I Aarhus har vi et bysbarn, som faktisk blev guru i Indien, hvortil han blev headhuntet for at undervise i stilhed.

Emanuel Sørensen, hed han, også kaldt Sunyata (:stilhed på sanskrit). Der står en mindesten for ham i Mindeparken.

På plejehjem

Nå, først skal man åbenbart rende hornene af sig, og når man så ikke engang kan rende mere, så er der stadig noget meningsfuldt at tage sig til: at opøve evnen til ikke at rende, men at finde glæden i at bare være her og nu. Tænk - hvis uheldet er ude og man havner på et plejehjem, hvor man kan få lov til at undgå, at de skruer højt op for Bjørn Tidemand eller bankospillet. Tænk hvis jeg i stedet for kan bruge den værdifulde tid, jeg har tilbage, til at undersøge sindets natur og være sammen med andre her og nu som i 'gammen i gyldne sale', som Niels Frederik Severin Grundtvig kunne have udtrykt det.

Ældre forældre uden kontakt til deres børn



Vi var et par stykker til Andreas Nikolajsens ph.d. forsvar d. 28. oktober på Aarhus Universitet. Andreas har to gange været gæst i FUAM og fortalt om sin forskning. Han forsvarede sit forskningsprojekt om ældre mennesker med brudte bånd til deres voksne børn. Sådan en undersøgelse er ikke set før i Danmark. Projektet er bl.a. støttet af Fonden Ensomme gamles værn.

Forholdet mellem forældre og børn er for de fleste mennesker et af mest betydningsfulde i livet. Alligevel oplever nogle, at konflikter og uoverensstemmelser kan føre til brudte bånd mellem generationerne i voksenlivet. Andreas har undersøgt, hvordan det påvirker ældre forældre, når de mister kontakten til deres voksne børn. Studiet har omfattet en spørgeskemaundersøgelse blandt forældre over 75 år – både dem, der stadig har kontakt med deres børn, og dem uden kontakt – samt dybdegående interviews med 15 forældre, der har mistet forbindelsen til deres børn.

Undersøgelsen viser, at et brud på forholdet til voksne børn hænger sammen med nedsat mental sundhed hos ældre forældre og ofte vækker en sorgfølelse. Samtidig

oplever mange også en blanding af følelser, som kan være både komplekse og ambivalente.

Ældre forældre har forskellige måder at håndtere bruddet på – nogle søger forsoning, mens andre lærer at acceptere situationen. Du kan læse mere om projektet og Andreas Nikolajsens forskning i artiklen på fondens hjemmeside:

[To sider af samme sag – om brud mellem forældre og voksne børn.](#)

EGV har et interessant nyhedsbrev med mere om alderisme og meget andet. Læs det [her](#).

Nyt om gammelt

Har du stadig mod på at følge med i forskningen, kan du nu blive opdateret. Dansk Gerontologisk Selskab har udgivet efterårets nyhedsbrev. Her kan du gratis læse om antropolog Stine Grønbæk Jensen, der har udforsket de eksistentielle sider af livets uundgåelige afslutning. På baggrund af en antropologisk undersøgelse af kvinder og mænd, som nærmer sig eller har rundet de 90 år, sætter hun fokus på, hvorfor de er så stilfærdige i deres omgang med livets afslutning, og hvordan deres forberedelse på døden ofte er vævet ind i hverdagens stille rutiner.

NYT OM GAMMELT



DANSK
GERONTOLOGISK
SELSKAB

I projektet **"Aging with MS"** undersøger ph.d. Sofie Olsgaard Bergien gennem kvalitative og kvantitative metoder, hvad der har betydning for, hvordan ældre mennesker med Multipel sclerose (MS) oplever og håndterer sygdom og aldring i deres hverdag. Projektet er designet som et

participatorisk studie med deltagelse af ældre mennesker med MS og andre.

Du kan også smugkikke i det næste nummer af deres fine blad.

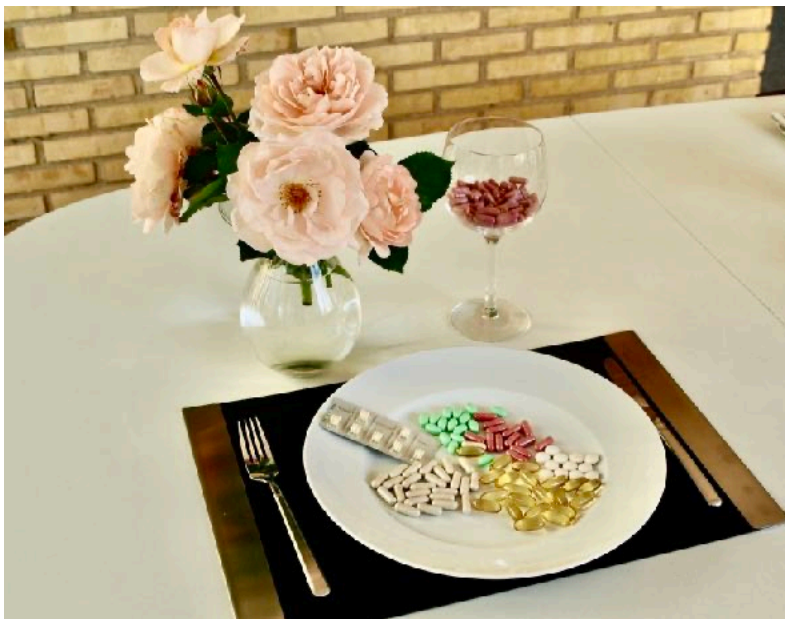
Og meget mere. Læs det [her](#).

Troen på vitaminpillen vakler

Af Knud Ramian

Jeg læste for nylig en artikel i videnskab.dk, der satte spørgsmålstegn ved effekten af daglige vitaminpiller. Det var overbevisende læsning. Denne artikel omfattede flere undersøgelser af i alt 400.000 amerikanere, og strakte sig over flere år. Resultaterne var tydelige: Vitaminpiller har ingen mærkbar virkning på levealderen. En af undersøgelserne viste dog en let forbedring af kognitive funktioner, men det gjorde den anden ikke. På trods af

manglende effekt bliver vitaminpiller solgt i store mængder.



På den anden side ser vi, at det kan være svært at få folk til at lade sig vaccinere, selvom forskningen viser, at det virker. Det er en underlig modsætning, som får mig til at spekulere over, hvordan vi træffer beslutninger om vores sundhed.

Mange producenter tilsætter vitaminer til deres produkter, hvilket gør det svært at vide, hvor meget man egentlig får. Og hvis man ovenikøbet tager en daglig vitaminpille, kan det føre til overdosering, som kan have

bivirkninger. Jeg fører ikke regnskab over, hvor mange vitaminer jeg får dagligt – gør du? Derfor har jeg besluttet ikke længere at købe produkter med tilsatte vitaminer.

Placebo eller ej?

Jeg kan godt lide ideen om en multivitamin-pille. Det føles som en billig måde at gøre noget godt for sig selv på, og måske er der en lille placeboeffekt? Men jeg spiser alligevel ikke multivitamin. Ifølge Sundhed.dk er tilskud af D-vitamin, kalk, selen og måske B12 mere relevant i min alder.

Tro på forskningen, men vær kritisk over for medierne

Jeg kan blive træt af de mange artikler, der præsenterer nye forskningsresultater. Jeg har altid troet på forskningens betydning, men det kan være frustrerende, når overskrifter som "Ny bakterie fundet – kan give svar på kræftgåden" skaber falske forhåbninger. Jeg vil gerne leve længe, og det er let at blive draget af sådanne sensationelle overskrifter, især når ens egne helbredsproblemer presser på. Desværre viser artiklerne ofte, at gennembruddene ligger mange år ude i fremtiden.

Min datter, Tea Trillingsgaard, som selv er forsker, minder mig om, at hvert forskningsresultat kun er en lille brik i et

stort puslespil. Man skal acceptere, at der skal mange små brikker til, før vi kan tale om sikker viden. Det er sjældent, at en enkelt undersøgelse står alene som afgørende.



Hvordan vurdere forskningsnyheder?

Videnskab.dk har lavet et manifest med fem punkter, der kan hjælpe os med at vurdere forskningsartikler. Det

kan være en god rettesnor for dem af os, der gerne vil følge med, men ikke altid ved, hvordan vi skal tolke resultaterne:

1. Vurder, om forskningen er solid.
2. Find medier, du kan stole på.
3. Få styr på tal og statistik.
4. Tjek altid, hvad den øvrige forskning viser.
5. Læg mærke til, hvor pengene kommer fra.

Du kan finde det uddybede manifest her: <https://videnskab.dk/kultur-samfund/videnskab-dk-udgiver-manifest>

Det er hårdt arbejde at følge med

Når man læser manifestet, bliver man klar over, at det kræver arbejde at følge med i et forskningsfelt. Gør man

ikke det, er man overladt til eksperternes mening og deres ofte forskellige opfattelser. Det er ikke uforståeligt, at mange opgiver forsøget på at 'følge med' og 'følge med' og tager afstand fra forskningen og måske bliver tiltrukket af de lette forklaringer. Jeg hader at føle mig dum. Jeg gør en slags krav på, at verden skal være til at forstå. Det er en farlig tanke. Jeg må leve med, at verden er ekstremt kompliceret, kompleks og svær at forstå. Jeg må også kræve af forskerne, at de ikke bare deltager i forskningens egen debat, men at de i det mindste forsøger at gøre mig klogere.

Kilde: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/nyt-stort-studie-multivitaminer-er-ikke-kilden-til-et-laengere-liv/>

Bedrag bedragerne

Af Knud Ramian

Det er titlen på den seneste bog af Jan Guillou, som jeg opdagede ved et lille mirakel hos boghandleren, lige inden jeg skulle på efterårsferie. Jeg har efterhånden læst alle hans romaner, og de har altid talt til min eventyrlyst. Guillou skriver spændende og dramatiske historier, fyldt med stærke helte og udspekulerede skurke. Helten vinder selvfølgelig altid – både klog og handlekraftig. Men udover det eventyrlige indeholder hans bøger også en aktuel samfundskritik og politisk engagement. Han har fx længe haft sympati for indvanderne i Sverige.

I hans nyeste roman er hovedpersonerne dog blevet lidt ældre – faktisk omkring de 80 år – og de har ikke længere kræfter til de fysisk krævende heltegerninger. Men det stopper dem selvfølgelig ikke. I "Bedrag bedragerne" tager de kampen op mod kriminelle, der svindler ældre mennesker. Historien udspiller sig samtidig med Ruslands invasion af Ukraine, hvor Sveriges forsvar er på højeste beredskab – noget som de to gamle helte udnytter til deres fordel. Pludselig vender forbryderne sig mod hinanden med fatale konsekvenser. Slutningen skal jeg ikke afsløre, men hvis man kan lide spændingsromaner med politisk kant, kan jeg varmt anbefale "Bedrag bedragerne".

Også i virkeligheden kan ældre være helte. Mens jeg nød "Bedrag bedragerne" i min ferie, faldt jeg over en artikel i Kristeligt Dagblad, som bekræftede, at



voksen+ ernes heltemod ikke kun hører til i fiktionens verden. Tirsdag den 15. oktober kunne jeg i Kristeligt dagblad læse historien om den 86-årige jazzmusiker Ole Sterndorf, der ikke lod sig narre, men afslørede en svindler. En eftermiddag modtog han et opkald fra en person, der hævdede, at der var trukket 8.300 kr. fra hans konto. Svindleren bad ham lægge sit kreditkort under dørmåtten, så det kunne blive hentet, og et nyt kort ville blive leveret efter weekenden.

Men Ole Sterndorf og hans kone Pia Jeppesen var ikke så lette at narre. Pia kontaktede politiet mens Ole talte med ham i telefonen, og da svindleren ankom for at hente kortet, blev han pågrebet på stedet. Det viser, at selv i den virkelige verden findes der stadig snedige helte blandt den ældre generation, der ikke lader sig bedrage så let.

Politiet opfordrer nu flere ældre til at være på vagt og melde mistænkelige opkald. Man kan læse mere om dette emne og politiets råd til ældre i denne artikel:

Svindel mod ældre – nu kommer politiet med opfordring (<https://fagligsenior.dk/2024/10/14/boom-i-svindel-mod-aeldre-nu-kommer-politiet-med-opfordring/>)

Kilder:

Jan Guillou "Bedrag bedragerne" Modtryk, 2023, 200 sider kr. 245- . Fås også som lydbog og e-bog på Mofibo
Kristeligt dagblad, 15. oktober 2024.

Drømmer du om det enestående?

Af Lene Dernert



Nu er muligheden der for et rygmærke med en FUAM-T-shirt.

Der er mange som synes, at vi har et smukt og unikt logo skabt af den nu afdøde kunster Hans Ludvig Larsen. Den signalerer livsmod og handlekraft. Nu kan du faktisk købe denne meget **sjældne T-shirt** og lade dig forskønne, samtidig med at du med garanti får stillet interesserede spørgsmål. Se billedet. Man kan bestille en kortærmet T-shirt i Sort bomuld med logo på bryst og ryg som vist på billedet. Den koster kr. 247- . Du kan også få en langærmet udgave. Den koster kun kr. 219- pga. bomulds kvaliteten. Den findes både til mænd og kvinder og i sædvanlige størrelser, men prisen er den samme. Du kan også købe **FUAM-kruset**. Det koster kr. 110- og en **FUAM-kuglepen** får du for kr. 25- Skriv nu eller inden 15. november til Lene Dernert [her](#).



Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2024

Se en præsentation af de enkelte medlemmer af bestyrelsen her <https://bit.ly/3SWMcqy>

Karin Wiedemann (kasserer) 30 57 64 46
Poul Grosen Rasmussen 30 53 86 43
Christian Christensen 41 35 31 27
Knud Ramian (formand) 53 53 17 81
Lene Dernert (sekretær) 27 21 51 01
Gunhild Weisbjerg (kontaktperson) 23 35 55 56
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33
Søren-Peter Pedersen 86 13 47 88

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53 53 17 81 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

