

**Att klara av en
livsomställning**

ATT BLI PENSIONÄR

**Kompendium av
Bengt Elmén
sacionom**

ATT BLI PENSIONÄR

INLEDNING

Att bli pensionär är kanske en av de största omställningarna som vi vet om i våra liv. Ändå tycks vi inte planera den omställningen särskilt noggrant. Trots att många av oss har ca en tredjedel kvar av våra liv när vi pensioneras så är det få av oss som har tänkt igenom vad vi verkligen vill göra med den tredjedelen. Beror det på att vi inte heller tidigare i våra liv ställt oss den frågan, utan bara låtit allt fortsätta i de gamla vanliga fotspåren?

Jag som har sammanställt det här kompendiet har kommit lite längre än halvvägs till min pensionering. Det betyder att jag tillhör en annan generation än ni som nu pensioneras, och det betyder också, att jag har haft större möjlighet att välja vad jag ville göra i mitt yrkesliv. Ni som exempelvis är födda före 1950, och era föräldrar, hade mer begränsade möjligheter att välja yrkesbana.

1900-talet var ett sekel då valmöjligheterna blev allt större för den enskilda individen, vilket gjorde att det blev mer och mer viktigt att veta vad man verkligen ville med sitt liv. I början av seklet var detta inte lika viktigt, helt enkelt för att ingen frågade dig vad du ville. Efter skolan var det bara att börja jobba eller att fortsätta studera för den minoritet som fick det. Att arbeta sågs som något nödvändigt och var också något nödvändigt för det stora flertalet för att få pengar till mat och hyra. Det var inte så viktigt vad man höll på med. Det viktiga var att man fick tag i ett jobb, så att man kunde bidra till försörjningen.

När välfärdssamhället byggdes upp blev det anorlunda. De unga började få en gedigen utbild-



Bengt Elmén

ning och fick möjlighet att redan på gymnasiet välja mellan olika utbildningslinjer. De får idag rådgivning och vägledning av personer som är angelägna att hjälpa dem med att ta reda på vad de verkligen vill. Får de inte jobb så har de möjlighet till arbetslöshetsunderstöd, vidareutbildning och socialhjälp.

Om man vill så kan man säga, att vi har gått från en tid då arbetet betraktades som en plikt och ett måste, till en tid då vi uppfattar arbetet som något som ska kunna ge oss stimulans, glädje och fin samvaro. Om detta inte uppfylls, har vi möjlighet att säga upp oss och/eller leta efter ett annat jobb. Detta medför att vi som har växt upp med den här nya synen på arbetet, troligen kommer att få lättare att pensioneras (om det finns någon pension kvar till oss), eftersom många av oss redan har fått lära sig att fundera på och välja vad vi vill med våra liv. Om man däremot har lärt sig från barnsben att livet är fullt av plikter, så tror jag att det är svårare. Då har man nämligen lärt sig att göra saker för att andra säger att det ska vara så, istället för att verkligen känna efter och ta reda på vad man egentligen vill.

En förutsättning för att man ska kunna känna efter vad man verkligen vill göra med resten av sitt liv är, att man har en förmåga att vara närvarande här och nu. Inte sällan så har vi vant oss vid att jaga genom livet, utan att alltid fundera så mycket på själva riktningen. Pensioneringen kan hjälpa oss att börja varva ner och ta det lugnare. Därmed kommer vi närmare oss själva och blir mer lyhörda för hur vi verkligen vill ha det.

Redan nu kan du göra ett test, som visar hur pass bra du är på att vara närvarande i det som händer här och nu, se vidare övning 1.

Men även om människor nuförtiden kanske har det lättare att fundera på vad de verkligen vill med sina liv, så vore det fel att påstå att det gamla sättet att ta vara på plikter och normer är helt förlegat. Många av dagens unga känner sig vilsna av att utvecklingen i vårt samhälle går så rasande fort, att många av våra gamla hederliga värdenormer håller på att gå förlorade. Det är som att många av dagens unga tvingas uppfinna hjulet igen när det gäller etik och moral, bara för att de saknar en levande kontakt med äldre generationer. Med andra ord kan plikter och förhållningssätt vara bra ibland, när de ger oss hjälp med hur vi ska agera i olika svåra situationer, men de kan också utgöra ett hinder för oss att ta reda på vad vi verkligen vill.

DÖDEN

Att bli pensionär innebär t.ex. att bli påmind om att man närmar sig döden. Vi lever i en kultur där döden av tradition betraktas som något negativt, tragiskt och ledsamt. Ändå är detta det enda som vi kan vara absolut säkra på, när det gäller vår framtid – att vi ska dö en vacker dag. Och döden närmar sig obevekligt för alla. Det är något som alla har gemensamt. Dessutom vet vi, att den kan komma när som helst. Den kan komma innan jag har hunnit skriva färdigt det här kompendiet.

Döden är ultimativ i det att den sätter punkt för ett helt liv. Men den kan lika gärna betraktas som en uppfordran att göra det bästa möjliga av det här livet. Egentligen vore det ju långtråkigt att ha evigt liv. Tänk om man för all evighet skulle gå omkring och heta Bengt. Jag tror att i alla fall jag skulle tröttna efter ett tag.



*Du kan inte förneka döden om du vill
bejaka livet.*

På något sätt så uppmanar alltså döden oss att göra det mesta möjliga av livet. Det faktum att vi inte vet när den ska inträffa gör i alla fall för mig att det är väsentligt att varje dag hålla på med just det som jag upplever som viktigt i livet. Detta kan bero på att jag var nära att dö redan när jag föddes och att det har lett till att jag inte känner något obehag med att tänka på döden. Istället känns det som något som stimulerar mig att fortsätta att leva.

Jag tror att det är lika möjligt för alla att inta den positionen till döden. Jag har sett många människor vissna bort och komma närmare och närmare döden och jag har förundrats över varför de inte har tagit vara mer på livet. De har dött och lämnat efter sig rikedomar i form av mycket pengar – pengar som de kunde ha använt och gjort något roligt av under tiden de hade levat, istället för att låta sig läggas in på långvård och sakta tyna bort. De kunde ha åkt till Kalifornien och spenderat sina sista år i solen på stranden istället för att halka runt i snöslask i gamla Sverige. Eller också kunde de ha givit bort sina pengar medan de levde bara för att själva få möjlighet att se med egna ögon hur de kunde medverka till ett gott syfte innan det var dags att dö.

Jag tror alltså att det är viktigt att man försöker ta vara på den tid man har kvar och göra det bästa möjliga av den. Ett steg på vägen kan vara att börja med att ta reda på vad man verkligen tycker

om som i övning 6. Ett andra steg kan vara att försöka använda sin fantasi som i övning 2.

SYFTE

Detta med syfte tycker jag är viktigt. Personligen tror jag väldigt starkt på att vi alla har ett mycket specifikt syfte med att vara just här och nu, och det behöver inte alls ha något med religion att göra. Om vi tittar på naturen så finns det ett perfekt kretslopp i vilket varje art har en specifik roll att spela. Om människan går in och rubbar antalet individer i en viss art exempelvis genom rovdrift så rubbas hela kretsloppet.

På samma sätt tror jag att det förhåller sig med människan, men på ett mycket mer förfinat sätt. Varje individ har sin speciella roll att spela och det finns ett syfte med att just du är här just nu. Annars skulle du helt enkelt inte vara här. För mig vore det exempelvis osannolikt att naturens grönska och skönhet skulle bero på en slump.

Det gör alltså att varje liv har en mening och om du som blir äldre och äldre och närmar dig döden – om du inte ännu har kommit underfund med meningen med just ditt liv så kommer livet att göra allt det kan intill din sista dag att försöka göra dig medveten om denna.

Jag är medveten om att det här låter mer religiöst än det är och låt mig därför försöka förklara det på ett annat sätt. Enligt min erfarenhet så finns det två komponenter som gör livet värt att leva. För att livet ska kännas meningsfullt för mig så måste jag hålla på med något som känns viktigt och roligt. I vår kultur har vi vant oss vid att separera de två så att vi gör det viktiga på jobbet och det roliga på fritiden. Det har inneburit för många att arbetet har uppfattats som tråkigt och att fritiden har uppfattats som meningslös. När vi blir pensionärer så har vi ju bara fritid kvar, så då riskerar hela tillvaron att bli meningslös.

ROLIGT + VIKTIGT

Lösningen på dilemmat ligger i att försöka hitta aktiviteter som både känns viktiga och roliga. Det räcker således inte bara med att åka på sällskapsresor, spela bingo eller sitta vid vävstolen. Vår tillvaro måste också upptas av sådant som känns angeläget på ett djupare plan. Detta behov

tillfredsställdes när vi arbetade i och med att vi förhoppningsvis kände oss behövda på våra jobb. Det var också mer eller mindre nödvändigt att rent ekonomiskt arbeta.

När vi blir pensionärer så finns inte detta behov kvar eftersom vi har vår pension. Således måste vi hitta andra aspekter som gör vissa aktiviteter viktiga för oss. Det betyder inte att vi måste gå ut och försöka förändra världen. Det kan lika gärna handla om sådant som känns angeläget i den lilla världen, t.ex. när det gäller barn, barnbarn, vår egen hälsa eller andra släktingar och bekanta. Huvudsaken är att vi känner ett sammanhang och att vi har en viktig roll att spela. Det ger en känsla av meningsfullhet och det är när vi känner denna meningsfullhet – det är då som jag tror att vi gör det vi är här för och det vi ska göra med våra liv.

Ett sätt att ta reda på vad som känns viktigt och angeläget är att försöka utvärdera sin nuvarande livssituation som i övning 7.

Det är som när jag skriver manuset till det här kompendiet. Det gör jag därför att jag känner att jag har något viktigt att förmedla, trots att jag kanske är yngre än dig som läser – något viktigt som andra kan ha nytta av. Och jag tror att mycket i livet just går ut på att försöka komma på vad just jag har att ge till andra och sedan försöka hitta sätt att förmedla detta. Som jag redan har varit inne på så har utvecklingen gått så rasande fort i vårt samhälle. Men just nu är det många i min egen generation som försöker hitta tillbaka till de gamla värdena. Fler och fler människor tycks sätta värde på vad man skulle kunna kalla vishet och livserfarenhet.



Min företagslogo är en skattkarta. Mycket i livet går nämligen ut på att försöka hitta sin egen väg.

I den utvecklingen tror jag att äldre människor kommer att spela en allt viktigare roll. Under de senaste 50 åren har äldre människor spelat en alltmer undanskymd roll i vårt samhälle, men nu tror jag att vi upplever en vändpunkt. För att stödja denna nya utveckling tror jag att det är viktigt att äldre själva börjar betrakta sig som en resurs. Man får i och för sig acceptera att de unga och inte minst barnen kommer att vara duktigare på att hantera den nya tekniken. Äldre har så mycket annat att ge av sådant som är viktigt i en tid av rotlöshet och snabba förändringar.

I denna tid är det nämligen aldrig så viktigt att veta vem man är och känna trygghet med detta och en sådan trygghet kan människor som har varit med ett tag hjälpa till att förmedla.

Det är förresten helt fel att använda orden äldre och yngre som två konstanta begrepp. Biologisk forskning har visat att åldrande i hög grad är en relativ process som beror på en rad olika faktorer.



I en undersökning tog man t.ex. ut en grupp pensionärer som fick vistas på ett pensionat under ett antal veckor. Villkoret var att de skulle leva som om det var 50-tal, så de skulle ta med sig mat, kläder, musik och föremål som de hade kvar från 50-talet och efterlikna det levnadssättet så långt som möjligt. Pensionatet skulle redan vara inrett som en typisk 50-tals miljö. Men meningen var inte att man skulle tala om en massa minnen utan att man skulle leva som om det faktiskt var 50-tal och titta på svartvit TV och en massa gamla filmer från 50-talet.

Efter dessa veckor gjordes vissa medicinska mätningar som jämfördes med en kontrollgrupp och man kom fram till att man inte bara hade lyckats stoppa åldrandet utan även faktiskt kunnat vrida den biologiska klockan bakåt. Av detta kan vi dra slutsatsen att det spelar stor roll för

vårt åldrande hur vi lever. Vi kan också ta vissa vardagsiakttagelser till intäkt för detta, som jag edovisar här nedan.

STRESS

Nyligen har ett antal personer i min närhet pensionerats och i samtliga fall har deras pensionering åtföljts av någon form av sjukdom. Jag ser inte något konstigt i detta eftersom jag vet att sjukdom bl.a. brukar vara följden av stora förändringar i ens liv. Forskningen har exempelvis visat att vårt immunförsvar försvagas kraftigt av stress. Vilka stressfaktorer är det då som utlöses när vi pensioneras?

Ja, återigen vill jag framhålla det faktum att vi inte längre känner oss behövda som en viktig stressfaktor. Men att ha ett förvärvsarbete betyder så mycket mer. Det innebär arbetskamrater. Det innebär en daglig rutin som vi organiserar tillvaron efter och som gör att vi kommer upp på morgonen och att vi känner oss trötta på kvällen. Det innebär förhoppningsvis stimulans och att vi varje dag står inför en rad nya uppgifter och svårigheter som vi måste lösa.

Allt detta måste vi ersätta med något annat när vi pensioneras, men det är inte alltid som vi lyckas ersätta alla de aspekter som ett förvärvsarbete innebär för oss. Följden kan då bli att tillvaron blir mindre stimulerande än när vi arbetade, d.v.s. att vi får färre externa kontakter, att tillvaron blir mindre omväxlande, att vi inte inrättar några nya rutiner i vårt liv etc. Detta kan hur paradoxalt det än låter leda till stress med ett för tidigt åldrande som följd.

Om du tänker tillbaka på dina föräldrars pensionering så var förekomsten av hårt kroppsarbete mycket vanligare i deras generation. De var också relativt sett äldre vid deras pensionering än vad du är, eftersom de många gånger hade fått leva ett hårdare liv. För dem kanske pensioneringen mer kom som en lättnad än för dig. Du hade kanske inte haft något emot att arbeta ett eller två år till. Således kan man säga i viss mening att dagens pensionssystem är uppbyggt för gårdagens generationer.

I början av 90-talet hade jag en upplevelse som jag tror liknar en pensionering. Jag sade upp mig från en chefsbefattning. I fem år hade jag arbetat dag som natt som verksamhetsledare i en liten kooperativ organisation. Som i alla ideella organisationer så krävdes det att man var beredd att arbeta väsentligt mer än 40 timmar i veckan. Den anställningen passade mig perfekt som alltid hade varit rädd för att ha för lite att göra. Men efter fem år så var jag nästan utbränd så jag bestämde mig för att säga upp mig.

Detta var ett mycket stort steg för mig och kändes som att ta steget in i den stora tomheten. Jag hade nämligen inte någon aning om vad jag ville göra istället. För mig var det ett sätt att släppa taget och tappa kontrollen och rätt snart upptäckte jag att jag inte alls behövde vara sysslolös. Det fanns hur mycket som helst att göra som jag tidigare hade lämnat eftersatt. För mig var det mycket nyttigt att på så sätt få ägna hela min tid åt mig själv ett tag.

Det jag lärde mig då var hur viktigt det var att kunna ta egna initiativ istället för att skjuta upp allt till morgondagen. För mig som hade varit så oerhört engagerad i mitt arbete var det också oerhört lätt att bli isolerad. Passiviteten och apatin låg och lurade på att göra sitt intrång, men jag kunde hålla dem stången tack vare att jag hittade saker som jag var intresserad av att göra.

Egentligen är ju tiden en oerhört dyrbar resurs och som jag redan har varit inne på så är den utmätt för var och en av oss. Det finns därför all anledning att ta vara på den, speciellt om man känner att den lider mot sitt slut.

Ett sätt att försöka ta bättre vara på tiden är att försöka ta reda på vad det är som gör just dig lycklig i livet t.ex. med hjälp av övning 3.

STIGMATISERINGEN

En annan stressfaktor som äldre människor knappast kan undgå är oron för att bli av med vissa kroppsfunktioner. Vi vet alla att nästan alla kroppsfunktioner avtar med tiden. Ändå tycks det vara rätt svårt för många att acceptera. Kanske är det inte så mycket den avtagande funktionen i sig som skrämmer. Den kommer ofta gradvis

så att vi hinner vänja oss vid den. Istället tror jag många gånger att det är själva stigmatiseringen som vi är rädda för. Med stigmatisering menar man den syn som andra människor har på oss.

Denna syn förändras när vi blir äldre och mer orörliga och exempelvis ser eller hör sämre. I vårt moderna samhälle har det blivit viktigt att ha en snygg kropp som fungerar till alla delar. Har vi inte det så försämras vår status. Dessutom finns det en sammanblandning med fysiska och mentala defekter. Det ligger nära till hands att stämpla den som hör dåligt som att han också förstår dåligt.

Det finns en skala enligt vilken vi mer eller mindre omedvetet bedömer människor med försämrade kroppsfunktioner. För många av oss framstår det som allra värst att tappa förståndet. Därför hamnar dessa personer längst ner på denna skala med den lägsta statusen. Att få försämrad syn eller hörsel uppfattas däremot inte lika tragiskt, mycket eftersom det drabbar nästan alla. Således för det med sig en lindrigare försämring av vår status.



Försämrade kroppsfunktioner för också med sig att vi inte kan syssla med samma saker som förut. Vad som är avgörande för detta är naturligtvis vilket liv vi har haft tidigare. Om vi är vana vid att idrotta och röra på oss och på äldre dar drabbas av ett rörelsehinder så kan detta vara mycket svårare att anpassa sig till än om vi redan är vana vid stillasittande aktiviteter. Om vårt största intresse är att läsa så kanske en försämrad syn kommer att uppfattas som en av de svåraste olägenheterna när vi blir gamla.

IDENTITET

Således är det inte bara de försämrade kroppsfunktionerna i sig som kan vara besvärande utan det beror också på hur dessa står i relation till det

du brukar göra i din vardag, och ytterst handlar det också om hur stark identifikation du har med din kropp. Somliga av oss har en väldigt stark identifikation med vår kropp och vill till varje pris att den ska se bra ut och fungera felfritt. Andra tar det där mer med jämnmod och har förmåga att distansera sig från det kroppsliga. De identifierar sig mer med sina intressen, tankar och idéer, känslor och med sin kunskap och livserfarenhet. För dem blir det inte lika viktigt hur kroppen fungerar eller hur den ser ut.

Dessa människor är nämligen medvetna om att kroppen ändå bara är ett skal och att det som är avgörande finns inuti. Det är där som våra värderingar och ideal finns och det är detta som ytterst avgör vår livskvalitet. Våra kroppsfunktioner går alltid att ersätta med teknik eller med en hjälpende hand. Men det som finns inuti oss går inte att ersätta. Och det jag då menar är inte så banala ting som att komma ihåg vilken dag det är eller vad klockan är eller t.o.m. vad 2+2 är. Även om vi förlorar sådana grundläggande intellektuella förmågor så finns mycket annat inuti som vi aldrig kan ersätta. Det är denna kärna som vi egentligen är och som egentligen borde utgöra vår verkliga identitet.

Ett sätt att få en bättre bild av din identitet kan vara att göra övning 5.

Försämrade kroppsfunktioner kan också få som följd att vi måste hitta andra sätt att uttrycka vår identitet. Om vår syn försämras och vi har varit vana vid att läsa böcker så måste vi kanske börja lära oss att lyssna på kassettböcker istället. Sådana förändringar kan förhindras av en tilltagande konservatism när vi blir gamla. Gamla människor vill inte sällan ha det som de alltid har haft det. Vår vilja och benägenhet att prova det som är nytt avtar med åldern. Detta kan bli en belastning både för en själv och för ens omgivning i längden och få som följd att man bara koncentrerar sig på det man inte kan göra istället för att pröva nya sätt att göra det man inte klarar av.

Det kan leda till att man föredrar att sitta ensam hemma istället för att ta sig ut med en rollator eller att man företar sig riskfyllda strapatser bara för att man så långt som möjligt vill slippa

använda tekniska hjälpmedel. Man vill helt enkelt inte bli sedd på stan med en rollator eller än mindre i en rullstol. Det viktiga i det här sammanhanget är att komma ihåg att folks syn på dig i hög grad bestäms av din syn på dig själv. Om du utstrålar självömkan så är det så din omgivning kommer att bemöta dig. Deras uppfattning om dig beror alltså inte i grunden på om du sitter i rullstol eller inte, utan är avhängig på hur du själv uppfattar din egen situation.

Vår konservatism kan alltså innebära att vi skjuter upp nödvändiga förändringar i våra liv och därmed förorsakar onödigt lidande både för oss själva och för vår omgivning. Det kan handla om att vi inte vill planera för vårt framtida boende utan i stället krampaktigt försöker att hålla oss kvar där vi alltid har bott trots att vi innerst inne vet att det inte kommer att fungera i längden. På så sätt förnekar man in i det sista för sig själv att en förändring måste komma till stånd.

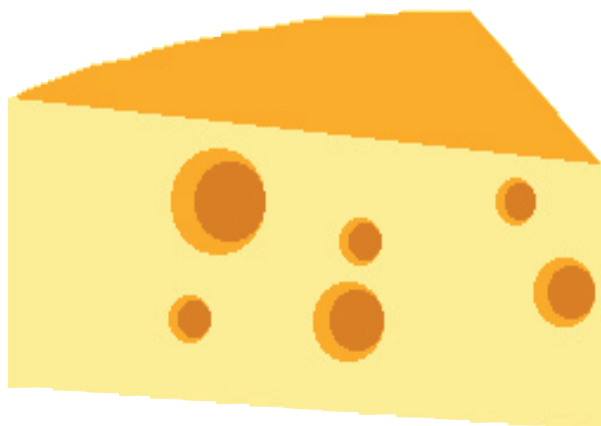
UPPMÄRKSAMHET

Det är klart att det inte alltid är lätt att för sig själv acceptera vissa förändringar som är av negativ karaktär, men man har ju alltid ett val mellan att koncentrera sig på det som inte fungerar i sin kropp och de funktioner som man har kvar. På samma sätt hör man ibland gamla människor klaga på att vännerna dör ifrån dem, den ena efter den andre, och det är klart att det måste kännas hårt. Men det faktum att en nära vän dör kanske gör det än viktigare att utveckla relationen till vännerna som är kvar.



Människor som lägger all uppmärksamhet på sådant som de förlorar blir i längden inte några glada människor. Om du koncentrerar dig på det du inte har så kan du aldrig bli nöjd med din tillvaro. Därför gäller det i varje skede av livet att se till att man försöker lägga sin uppmärksamhet på de möjligheter som står till buds just då. Det är inte säkert att de möjligheterna finns kvar imorgon.

Om man på så sätt uppmärksammar de positiva sidorna av livet så blir man glad och lycklig och då kommer den glädjen att sprida sig i ens omgivning så att andra människor blir smittade. Följden blir att man får glädje och värme tillbaka. Om man föredrar att bara sitta och gnälla och klaga eller vara ledsen över vänner och bekanta eller förmågor som man har förlorat, så påverkar det också din omgivning, men i den andra riktningen, och då kan du inte räkna med att få någon glädje eller uppmuntran tillbaka.



Ibland är vi tyvärr bättre på att se hålen i osten än att se själva osten.

Ett sätt att uppmärksamma de positiva sidorna i livet är att försöka sätta upp positiva mål för vår framtid, som i övning 4. Sådana mål kan sporra oss och hjälpa oss att få ett rikare livsinnehåll, även när vi åldras.

Att uppmärksamma de positiva sidorna av livet innebär inte att vi ska försöka sopa problem under mattan och klistra på oss ett leende när allt är svårt. Det tycker jag är felaktigt. När livet känns svårt så menar jag att det är viktigt att låta det kännas svårt. Ibland är det viktigt att tillåta sig att sörja och att inte förneka för sig själv att det gör ont, men att bli fast i den känslan under en längre

tid kan inte vara bra för någon. Det kan bli till ett hinder för oss när det gäller att komma vidare. Jag tror inte heller att det finns någon människa som skulle vilja bli sörjd i all evighet. Det vanliga är istället att de som dör vill att vi ska hedra deras minne genom att fortsätta leva och vara som vi var när de kände och levde med oss.

Hela det här kompendiet har egentligen gått ut på att diskutera olika utmaningar som vi stöter på när vi blir äldre. Men vi har ännu inte berört den kanske svåraste utmaningen av alla nämligen att bli beroende av andra. Innan jag går in på detta så tänkte jag berätta lite mer om mig själv.

När jag föddes för nu 43 år sedan så hade jag mycket svårt att komma ut. Då var jag t.o.m. nära att dö. Väl ute fick de lägga mig i en respirator för att jag överhuvudtaget skulle överleva. Ett år efteråt upptäckte mina föräldrar att jag inte utvecklades rörelsemässigt som andra barn, så de gick till läkarna som konstaterade en motorisk skada på hjärnan. Denna skada gjorde att jag inte lärde mig gå och att jag hade svårt med motoriken i mina händer. Jag får därför lov att få hjälp med sådana saker som matning, påklädning, hygien och överhuvudtaget allt som man brukar göra i ens vardag.

Det här kompendiet skriver jag exempelvis med en pinne fastsatt med ett band runt mitt huvud. Jag har nämligen lättare att använda mitt huvud än mina händer. Tänk vilka böcker vi skulle få om så även var fallet för alla andra författare.

Mitt funktionshinder har lärt mig hur viktigt det är att jag satsar på det jag är bra på istället för att gräma mig över det jag inte kan. Så det jag satsar på är att försöka förmedla något av det som livet har lärt mig i föreläsningar, mentorskap och böcker. Det är det som jag tror att jag är här för att göra och det är det som jag både upplever som viktigast och roligast i tillvaron. Därför är det detta som jag har valt att ägna min tid åt och egentligen har jag inga planer på att pensionera mig, eftersom det är svårt att pensionera sig från själva livet.

Det finns en väsentlig skillnad mellan mig och en äldre persons situation och det är det att jag har haft tid att vänja mig och identifiera mig med att



Bengt Elmén arbetar med hjälp av personlig assistans

inte ha tillgång till vissa kroppsfunktioner. Det är annorlunda att gå miste om dem senare i livet. Det senare kan vara en mer plågsam process. Jag är dock övertygad om att det väsentliga är vilken inställning man har snarare än hur omständigheterna ser ut. Som du kan tänka dig så har jag fått ta mig igenom den ena svårigheten efter den andra i livet och det viktigaste som jag har lärt mig av detta är nog att svårigheter och motgångar inte enbart är av negativ karaktär. Det finns också något som vi kan dra nytta av och lära oss av.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

När jag ser tillbaka på de människor som jag har sett åldras i livet så kan man dela upp dem i två kategorier. Det är för det första dem som tar sitt åldrande med ro och finner sig tillfreds och t.o.m. kan njuta av att bli äldre. Sedan finns det dem som tycks kämpa emot in i det sista. De vill liksom inte vara med om att bli äldre och de tycker inte om det. Det är som att livet gör det svårare för dessa människor. Inte sällan så råkar de ut för sjukdom och annat lidande i slutet av livet och om de inte ändrar inställning så tycks deras elände bara tillta in i det sista. Det är som om livet försökte säga något till dem och när de väljer att inte lyssna så försöker livet skrika allt högre.

Jag tror att vi har stor möjlighet att välja hur vi vill ha det på ålderns höst, men en viktig kompo-

nent i det sammanhanget handlar just om hur vi tar emot livets motgångar och obehagligheter. Personligen försöker jag se dessa som signaler som jag på det ena eller andra sättet försöker tolka och leva efter. Men så länge som jag bara ignorerar någon av dessa signaler så vet jag att den bara kommer att förstärkas tills jag väl tar notis om den. Man kan säga att det i stor utsträckning liknar aikido och andra liknande kampsporter. I aikido försöker man utnyttja motståndarens

rörelser till sin egen fördel. Man kan jämföra detta med klassisk brottning där man istället försöker mobilisera motstånd mot motståndarens rörelser. Detta leder ofta till låsningar och till starka krafter som kämpar emot varandra. Om du däremot tittar på en aikidomatch så liknar det mera en harmonisk dans.

På samma sätt kan du också i det verkliga livet antingen välja att gå emot allt det tråkiga som händer dig och då får du det ganska jobbigt eftersom det går åt en massa energi. Eller också kan du välja att försöka utnyttja svårigheter och motgångar till din egen fördel och hela tiden fråga dig vad det finns i det som händer som du kan ha nytta av. Man kan säga att detta är ett sätt att distansera sig – att inte låta det tråkiga få dig ur balans – samtidigt som det är ett sätt att våga se det svåra i vitögat.

Men vad vi skulle gå in på närmare var ju hur det är att bli beroende av andra människors hjälp i sin vardag. Något som du kommer att upptäcka ganska snart är att det är av avgörande betydelse hur den hjälpen är utformad. Samhället erbjuder ju olika tjänster på det här området som t.ex. hemtjänst och serviceboende men sammantaget kan man säga att den hjälpen är ganska bristfälligt organiserad. Det betyder inte att jag vill kritisera de som arbetar med hjälp i den formen av organisationer. De gör vanligtvis sitt bästa vilket många gånger innebär en betydande personlig

insats. Det är organisationen i de här systemen som gör att hjälpen är bristfällig.

En påtaglig brist med samhällets sätt att hjälpa är att denna hjälp ofta enbart är utformad på myndigheternas villkor. Det är de som bestämmer hur mycket hjälp du ska få, under vilka tider, med vad etc. Du kan inte ens ha något inflytande över vilken person som ska komma och hjälpa dig. Istället skickar de någon som du inte känner och som du inte har haft tillfälle att träffa i förväg – någon som är utbildad och tillsagd att följa just myndigheternas regler och rutiner. Detta innebär att det inte är dina behov som står i fokus och som ska vara vägledande för servicen.

System av det här slaget gör att många äldre istället föredrar att ta emot hjälp av sina anhöriga som de redan känner och har en trygg relation till. Och egentligen är ju detta rätt naturligt eftersom man inte vill släppa in vem som helst i sitt hem. Det kan emellertid leda till ett osunt beroende av sina anhöriga som kan mynna ut i att man till slut tar för givet att de ska ställa upp och glömmer bort att de också har ett eget liv.

VÅRD?

Något som också är karaktäristiskt för samhällets sätt att hjälpa äldre är att det ofta förknippas med vård och omsorg. Man talar om äldrevård och äldreomsorg precis som om äldre vore sjuka eller oförmögna att ta hand om sig själva. I vår kultur finns tyvärr en tendens att stämpla något som man vill hålla avstånd till som sjukt. Jag har redan varit inne på att det ofta betraktas som något negativt att bli gammal i vårt samhälle. Således försöker många människor in i det sista att fjärma sig från tanken på att de också blir äldre för var dag. Ett sätt att distansera sig är att se åldrandet som något osunt och tala om ”de äldre och sjuka”.

En annan tendens är att vi ibland förknippar fysiska skador med att vi förstår sämre. Därför tror vi att människor som behöver praktisk hjälp också behöver någon som hjälper dem att tänka och som tar hand om dem. Jag som använder rullstol har många gånger råkat ut för människor som också behandlat mig som om jag vore mindre vetande. Tyvärr påverkas mycket av samhällets

service till äldre av just detta missförstånd. Man behandlar ibland äldre som om de vore barn igen och ibland är ju detta befogat om t.ex. någon lider av demens, men även då har man rätt till en värdig behandling.

Jag har många gånger blivit förvånad över hur mycket av detta som äldre människor accepterar och att inte fler säger ifrån och reagerar. Men det är som om vi ska tåla allt och vara tacksamma för allt så fort vi blir gamla. Det gör naturligtvis inte saken bättre, utan innebär att myndigheter och personal känner sig ännu mera maktfullkomliga. Därför tror jag det är viktigt att försöka planera sitt åldrande så tidigt som möjligt, så att man kan göra det medan man själv kan vara med och fatta de viktiga besluten. Annars riskerar man att bli föremål för andra människors godtycke och beslut.

Men vad finns det då för alternativ till de samhälleliga tjänsterna på detta område? Ja, om vi går tillbaka 100 år i tiden så var samhället till stor del uppsplittrat på tjänstefolk och herremän. Dåtidens herremän skulle aldrig kunna tänka sig att flytta när de blev äldre utan bodde kvar med sitt tjänstefolk på sina herresäten. Det var ett samhälle som i stor utsträckning kännetecknades av förtryck och orättvisor, men det fanns ändå några positiva beståndsdelar som jag tror att vi kan anamma i vårt samhälle av idag.

Till de positiva inslagen från denna tid hörde att de äldre var respekterade och att de, om de hade råd, kunde köpa den hjälp de behövde på ålderdomen. På samma sätt är jag övertygad om att många rika även idag köper sig den hjälp de behöver på äldre dar. De vänder sig inte till samhället eftersom de vet att den hjälp de kommer att få där inte kommer att utformas på deras egna villkor.

På samma sätt kunde fler äldre erbjudas den möjligheten om samhället betalade ut en ersättning för detta till den enskilde. Medel skulle kunna föras över från servicehus och hemtjänst till de äldre själva. Så kunde de utforma sin egen service på sina egna villkor, t.ex. genom att själv anställa ungdomar som hjälpte dem. Fördelarna med ett sådant system skulle vara att de fick möjlighet att välja vem som skulle hjälpa dem

och bestämma när de skulle komma och vad de skulle göra. Anhöriga skulle kunna anlitas mot betalning istället för som nu som gratis arbetskraft. De äldre skulle få större möjlighet att bo kvar i sina bostäder eftersom man inte längre behövde flytta till servicehus och liknande bara för att få hjälp.

Ett sådant system praktiseras redan för yngre människor med t.ex. rörelsehinder och det kallas personlig assistans. Jag har själv erfarenhet av det och det fungerar mycket bra. Det behöver inte alls betyda en återgång till gamla tiders pig-samhälle där tjänstefolket skulle bocka och niga. Istället möts man på lika villkor där jag vill ha ett jobb utfört och där min assistent vill ha sysselsättning och naturligtvis pengar. Jag har mellan 5 och 10 assistenter som alla jobbar deltid, så de gör något annat vid sidan av, exempelvis studerar.

Denna förmåga hänger i hög grad samman med hur vi betraktar oss själva – om vi betraktar oss som värdiga och värda en bra ålderdom. Gör vi det så får vi också andra att respektera och hörsamma våra önskemål och behov – något som egentligen är lika viktigt för gammal som för ung. Detta kan faktiskt betraktas som det allra viktigaste i livet – att känna till sina egna behov och veta vem man själv är. Har man lärt sig detta, så har man nog inga svårigheter att sedan vila i frid en vacker dag.



Step by Step

I en del kommuner tillåts även äldre att på samma sätt anlita egna assistenter, eftersom kommunen i längden spar medel på detta. Jag vet naturligtvis inte hur det är i din kommun, men i grunden hänger det ju om hur bra du är, på att artikulera och argumentera för just dina behov, antingen enskilt eller tillsammans med andra i samma situation.

Vem är Bengt Elmén ?

Med orubblig tro på sig själv har Bengt förverkligat sina mål

Bengt Elmén är handikappad sedan födseln, och har svårt att tala och röra sig. Trots detta driver han ett eget utbildningsföretag, skriver böcker och peppar upp folk. På måndagen besökte han Furuboda folkskola.

Med envishet och en orubblig tro på sig själv går det att komma långt. Det är Bengt Elmén ett tydligt bevis för.

Trots ett svårt rörelsehandikapp gav han sig katten på att han en dag skulle bli egen företagare.

Nu har han nått sitt mål. Han reser land och rike runt och håller seminarier för anställda inom såväl det privata näringslivet som landsting och skolor.

På måndagen hade turen kommit till personalen på folkskolan i Furuboda, söder om Åhus. 150 personer fascinerades av Bengt Elmén berättelser.

– Det gäller att lära sig att möta svårigheterna och vända dem till möjligheter, med utgångspunkt från sitt eget handikapp. Svårare än så är det inte, säger Bengt, när vi träffar honom efter seminariet.

HÅLLER SEMINARIER

35-åringen från Farsta har många järn i elden. Utbildningsföretaget Pep Talk tar upp en stor del av hans tid, men han hinner även med att skriva böcker.

– Jag är precis färdig med min tredje bok. Den handlar om att våga välja sin egen väg, även om den verkar nog så smal och krokig, berättar Bengt.

Själv har han gjort sitt val. Han tror att han har något att ge andra människor, och vill hjälpa dem att också satsa rätt.

SKRIVER BÖCKER

Trots att han har rörelse- och talsvårigheter kuskar Bengt Elmén land och rike runt och håller seminarier, där det ofta handlar om att peppa upp publiken. Här ses han tillsammans med sin personlige assistent Lennart Svanström.

– Idag omsätter STIL cirka 80 miljoner kronor och har 1 000 anställda.

STIL är ett av flera exempel på att det lönar sig att ta tillvara sina resurser.

– STIL ville förbättra den kommunala hemtjänsten genom att driva den i egen regi. Motståndet mot nyordningen var stort, men vi lyckades genomföra idéerna.

och inte gräma sig över det de inte klarar av.

ÖVERLEVNADSFRÅGA

– Att se vad man är bra på och lära sig utnyttja det kommer att bli en överlevnadsfråga för oss alla i framtiden, tror Bengt Elmén.

Hans kamp för kooperativet STIL är ett av flera exempel på att det lönar sig att ta tillvara sina resurser.

Idag omsätter STIL cirka 80 miljoner kronor och har 1 000 anställda.

– Idag omsätter STIL cirka 80 miljoner kronor och har 1 000 anställda.

JONAS KARLSSON

KRISTIANSTAD

Rörelsehindrad peppar oss alla

Han är handikappad sedan barnsben. Trots det arbetar han bland annat med att peppa upp icke-handikappade.

Med envishet och en orubblig tro på sig själv går det att komma långt.

Det är Bengt Elmén ett tydligt bevis för.

Trots ett svårt rörelsehandikapp gav han sig katten på att han en dag skulle bli egen företagare.

SIDAN 24

FOTO: JONAS KARLSSON

Trots att han har rörelse- och talsvårigheter kuskar Bengt Elmén land och rike runt och håller seminarier, där det ofta handlar om att peppa upp publiken.

Här ses han tillsammans med sin personlige assistent Lennart Svanström.





1. Lever du Nu?

Markera på skalorna var du befinner dig idag och var du skulle vilja befinna dig i framtiden. Hur ska du kunna komma dit? Ge exempel.

”The past is history, the future is a mystery and every now is a present.”

Deepak Chopra

Jag oroar mig aldrig för morgondagen.

Ofta oroar jag mig för det som ska hända.

Mänsklighetens framtid ser ljus ut.

Jag oroar mig mycket för mänsklighetens överlevnad.

Jag ångrar aldrig vad jag har gjort.

Ofta undrar jag varför jag gjorde just så.

Jag känner mig aldrig stressad.

Inte sällan har jag ont om tid.

Maten får ta sin tid.

Jag äter ofta för fort.

Det får väl ta den tid det tar.

Ofta känner jag mig otålig vad gäller min egen utveckling.

Jag ser en mening med allt som händer mig.

Ofta undrar jag varför jag hamnar i samma trubbel om och om igen.



2. Om du vann 17 milj:

1. Var i världen skulle du bosätta dig och varför? Ett eller flera sommarresidens?

.....

2. Hur skulle du bo? Hur skulle huset se ut?

.....

.....

3. Skulle du arbeta? I så fall med vad?

.....

4. Vilka prylar skulle du skaffa?

.....

5. Skulle du resa? Vart?

.....

6. Vad skulle du vilja lära dig?

.....

.....



3. Vad är lycka?

Tänk tillbaka på fem situationer i ditt liv då du kände dig riktigt lycklig:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Obs!

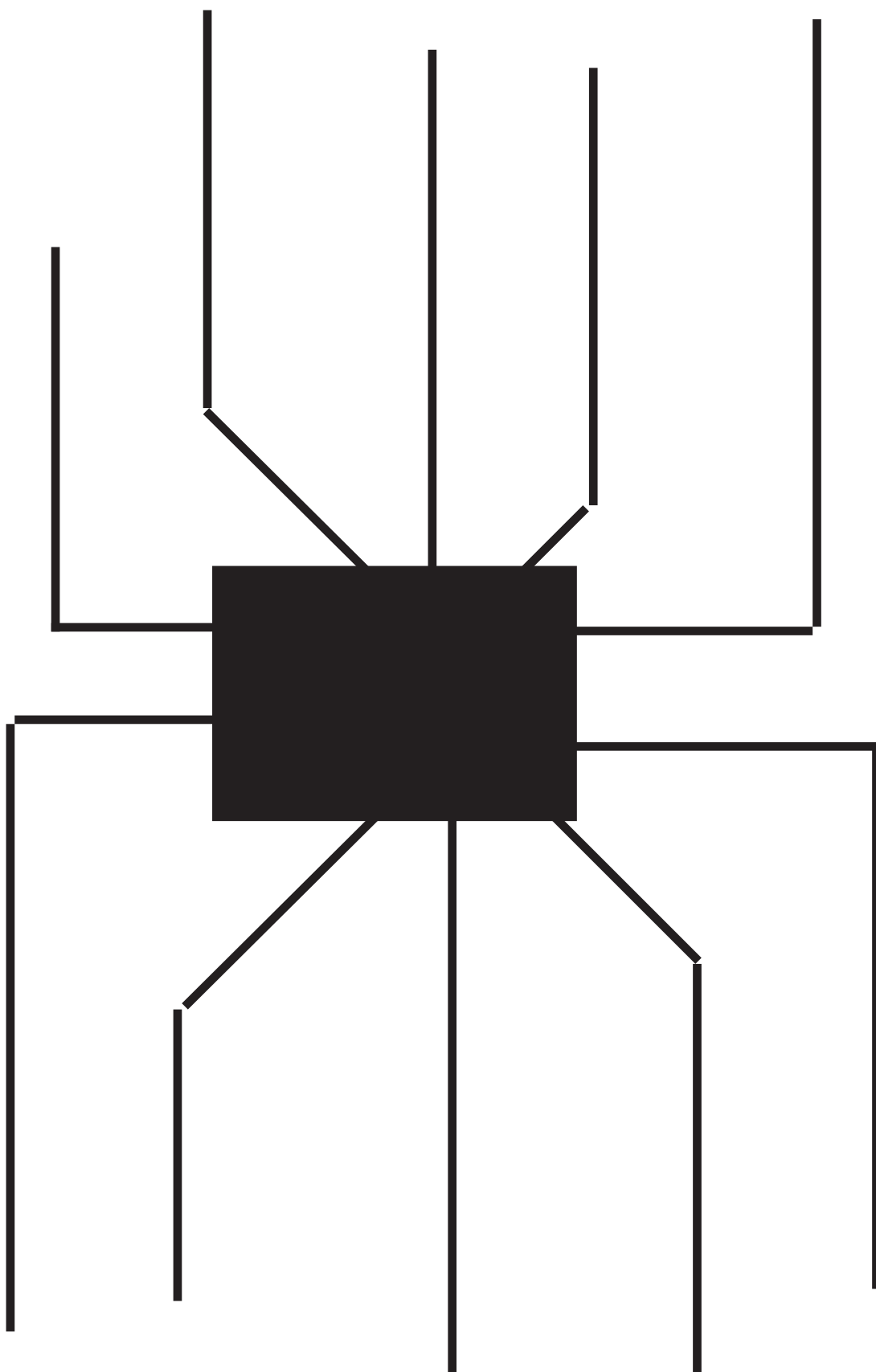
Det räcker med 5.

Det behöver inte vara sex.



4. Att Sätta Mål

Ibland när man sätter upp mål för sig själv så kan det vara värdefullt att associera dem till sin egen person. Klistra därför gärna in ett foto av dig själv i mitten och skriv dina mål på de olika grenarna.



Äta riktigt god mat

Hålla kurser

Surfa

Få nya idéer



Höra bra föreläsare

TRÄFFA VÄNNER

Bra böcker

Gå i naturen

Lära mig nya saker

Vara på landet

Ett Exempel



5. Min originalitet

Hur skulle du beskriva dig själv? Vilka är just dina kännetecken och intressen?

<u>20 saker som kännetecknar mig själv !</u>	Det vill jag utveckla !
1 Intelligent	Behövs ej
2 Vacker	Behövs ej
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
Vilket djur tycker du liknar dig mest?	



6. 20 exempel på det du tycker om

Fyll i tabellen med 20 exempel på det du tycker om i livet. Markera de saker som du tycker att du gör för sällan och skriv upp hur ofta du skulle vilja ägna dig åt dem. Om tabellen inte räcker så fortsätt på baksidan.

<u>20 exempel på det du tycker om</u>		x ggr/per v/mån/ år
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		



7. Sidor av Livet

Så här skattar jag följande sidor av livet på en skala 1-15 just nu. Testet syftar till större självinsikt och större medvetenhet om vad du vill förbättra i ditt liv. Använd din intuition. Fyll i tabellen kolumnvis.

	Nu	Önsk- värt	Diffe- rens	Vad fattas?
Bostaden		15		
Arbetet		15		
Vännerna		15		
Fritiden		15		
Maten		15		
Kläderna		15		
Sexlivet		15		
Kärleken		15		
Ekonomi		15		
Kunskaperna		15		
Utseendet		15		
Sömnen		15		
Kroppen		15		
Prylarna		15		
Självinsikten		15		
Summa		225		= Utvecklings-Potential