



# Mentora

Svenska Studiecentralens nyhetstidning 3/2005



Den  
tredje  
åldern



# Tid för ruska

**D**et förunderliga människolivet brukar numera indelas i olika faser och ålderssegment. Sociologer och andra talar om att barndomen har krympt, medan ungdomstiden töjs ut i båda ändorna, och medelåldern har likaså förlängts uppåt i åren. Få talar numera om ålderdomen, utan omskriver den som seniortiden eller något liknande uttryck.

Kanske behovet att tala om ålderssegment är ett utslag av ökat marknadstänkande inom det personligas domäner? brukar jag ibland tänka. Vi har numera radio och annat medieutbud för olika åldersgrupper, modegurun och stylisterna som noggrant funderar på målgruppernas köp- och smaktrender. Risken finns att samma tänkande överförs på människans personliga utveckling och bildning.

I Finland växer den mogna medelåldersgruppen mest just nu; t.ex. antalet 64 år fyllda var 777 000 år 2000 och beräknas vara drygt 1,2 miljoner år 2020. Vi är alltså mitt inne i ett demografiskt ombygge av stora mått. Samtidigt ställer just dessa människor ökade krav på att lära sig och uppleva nytt, både inom och efter arbetslivet.

Den tredje åldern brukar i grova drag räknas som tiden mellan moget arbetsliv och ålderdom. En aktiv period då människor vill få ut det mesta av livet. Många ideella föreningar och organisationer är ute efter dessa människors tid... men stopp: samtidigt är det fråga om en kräsen målgrupp som vet vad den vill ha, och vars tid dessutom är på kort.

SSC kommer under år 2006 att satsa på utvecklingsprojektet Den tredje åldern, i syfte att utreda vilka kunskaps- och bildningsbehov som finns i detta skede av livsbågen.

Jag vill gärna använda en metafor för den tredje åldern: människans ruskatid. Ruskan är ett finskt uttryck för den årstid då hösten är som vackrast; färgsprakande löv och klara dagar. Egentligen passar den slitna bilden på årstidernas växlingar bättre in på att beskriva människans mognad än aldrig så många siffersprängda marknadskalkyler. En människa i tredje åldern ruskas om i livets stormar, vaknar stundtals till klarhet och har lärt sig att njuta av färgernas fyrverkeri.

**Björn Wallén**



- 2 Tid för ruska
- 4 Åren mellan 50 och 70 - ett gränsland  
Patricia Tudor Sandahl har populariserat den tredje åldern
- 8 Låt dig inte skyfflas åt sidan  
Samuel Lindgren betonar de äldres livserfarenhet
- 10 Ingen dans på rosor  
- men hon ångrar sig inte  
Margaretha Pettersson bytte bransch i mogen ålder
- 13 Vikarier avlastar anhörigvårdare
- 14 Det finns ingen gräns där det roliga tar slut  
Alexandra Charles och 1,6 miljonerklubben  
för kvinnor mitt i livet
- 16 Mellan arbetsliv och ålderdom  
Äldreinstitutet vill verka för mer kraft i åren
- 19 SSC-nytt
- 20 Kolumnen: Birgitta Boucht  
Vagabond, vän och vägledare

## MENTORA

Svenska studiecensalens  
nyhetstidning  
5 årgången 2005  
Utkommer med 4 nummer årligen

Svenska studiecensalens, centralkansliet  
Nylandsgatan 17 B  
PB 235, 00121 Helsingfors  
Tfn: 09-612 90 70  
Fax: 09-680 24 25  
E-post: kansliet@ssc.fi

**Björn Wallén**  
chefredaktör  
bjorn.wallén@ssc.fi

**Christina Lång**  
utbildningssekreterare (Nyland)  
christina@ssc.fi

**Frida Westerback**  
projektledare  
De ungas akademi (DUA)  
frida.westerback@ssc.fi

**Sheila Liljeberg-Elgert**  
redaktionssekreterare  
sheila.liljeberg@kolumbus.fi  
mentora@ssc.fi

**Pia Pettersson**  
layout, illustrationer  
pia.pettersson@kolumbus.fi

**Kim Österman**  
informatör, FSU  
kim.osterman@fsu.fi

**Anna-Karin Öhman**  
studiesekreterare  
Österbottens regionkansli  
Rådhusgatan 21 C, 65100 Vasa  
Tfn: 06-320 41 18  
E-post: ssc-vasa@ssc.fi

**Beatrice Östman**  
studiesekreterare (Åboland)  
Åbolands regionkansli  
Auragatan 1 C, 20100 Åbo  
Tfn: 02-251 60 60  
E-post: ssc-abo@ssc.fi

Material kan skickas till red.sekr. helst per  
e-post till adressen mentora@ssc.fi eller till  
Mentora, Nylandsgatan 17 B,  
00120 Helsingfors. Redaktionen  
förbehåller sig rätten att redigera  
insänt material.

Omslagsfoto: Pia Pettersson



- Vi äldre har större potential än vad som kommer till användning. Åldrandet tar fram personlighetens nyanser. Den tredje åldern erbjuder oss en förnyad chans att ta itu med menings- och andra levnadsfrågor och få klarhet i våra värderingar och i vår egen identitet – d.v.s. växa i visdom, säger Patricia Tudor Sandahl.

Författaren Patricia Tudor-Sandahl är född i England, men kom som lärare till Sverige år 1964. Hon är fil.dr i pedagogik, legitimerad psykolog och psykoterapeut och är flitigt anlitad som konsult och föreläsare. Hennes tio böcker som präglas av nyfikenhet, klokhet och värme, har vunnit en stor läsekrets. Senast har boken *En given väg utkommit*, den föregicks av *Tid att vara ensam*. Den bok som sålt bäst och väckt mest uppmärksamhet är *Den tredje åldern*.

# Den tredje åldern

**P**atricia Tudor-Sandahl tar emot mig en vacker dag i augusti i sitt hem på Södermalm i Stockholm. Hon har med sin man nyss flyttat in i vindsvåningen i det hus, där författaren Ivar Lo-Johansson bodde och verkade. Hon talar med livliga gester och är precis så intensiv som jag minns henne från en föreläsning för ett par år sedan. Hon fascinerade oss i publiken med sin kunskap, erfarenhet och sitt talande kroppsspråk som hon ibland kryddade med små nätta piruetter.

Hon utstrålar stor vitalitet trots inflyttningen och föregående dags föreläsning i en annan stad. Ändå säger hon att hon vissa dagar känner sig så orkeslös och att hon lärt sig att trappa ner. Dagen innan hade hon faktiskt tackat nej till en TV-intervju om kärlek i mogen ålder. Under vårt samtal om den tredje åldern har jag svårt att förstå att hon är 65.

## Gränsland

I den anglosaxiska kulturen är den tredje åldern ett vedertaget begrepp. Patricia är den som populariserat det i Sverige. Hon är själv glatt överraskad över hur stort intresset har varit sedan hennes bok utkom 1999.

Åren mellan femtio och sjuttio är ett gränsland – man är långt ifrån ung, men inte riktigt gammal. Idag när vi är yrkesverksamma och vid god hälsa allt längre upp i åren, upplever många att de gängse mallarna för åldrande är för trånga.

”Måste en mormor vara en rund, bullbakande kvinna med en spinnande katt i knäet? Ska man tillägna sig den nya tekniken på arbetsplatsen eller ta ett steg tillbaka?”

## Släppa taget?

Tillsammans med sin man drev Patricia ett företag med 25 anställda. De planerade länge och noggrant avvecklingen och var beredda att ge över åt andra. Vid det slutliga slutet, upplevde hon en känslomässig chock över förändringen och att inte längre bli tillfrågad. Indignerat berättar hon om att hennes tavla hade blivit borttagen.

- Det var en sorgprocess att ge över sitt livsverk. Samtidigt insåg hon att det inte finns någon genväg att slippa smärtan. Den måste man genomleva. Det är ingenting att hymla med, säger hon.

Då är det viktigt att inte hamna i en situation där man känner sig mindre värd.

Efter att ha unnat sig en tids vila utan att fastna där, är det hög tid att ställa sig själv frågan: vad vill jag med mitt fortsatta liv och vad är förhandlingsbart?

- Man väljer själv om man vill se sig som offer eller om som utvald och utmanad. Livet behöver nämligen inte vara bara utförsbacke utan är en stor utmaning: vi äldre kan bana väg för andra. Alla har varit unga, men alla har inte varit gamla, slår Patricia fast.

Hon är också fast övertygad om att man kan fortsätta utvecklas. Ingen utveckling kan ske om man inte först släpper taget om det som varit. Det gäller att göra mera än bara skaka om kaleidoskopet – man skall så frön och mogna till något nytt. Hon uppmanar oss att vara uppmärksamma på när vi känner verklig tillfredsställelse och glädje. Det handlar mycket om hållning, mera att vara än att göra. Många av oss har kanske i årtal gjort saker som inte varit i samklang med vår personlighet. I den tredje åldern har vi chans att själva göra stora förändringar.

”Lyx är något annat än att äga saker och jag nöjer mig med ett svalare, mer eftertänksamt känsloläge än förut. Det jag idag sätter värde på är att samtala med

*Det kan vara besvärligt att inse verkligheten när man tycker att tiden håller på att rinna bort. Trots allt gäller det att hålla sig levande, fast man tappar sin tidigare kraft.*

vänner, äta gott och ha mina barnbarn på besök, läsa för att jag vill och inte för att jag måste, göra utflykter i min bil och då och då resa till något trevligt ställe med min man. Den största lyxen är nog att rå över min almanacka. Lycka är att stå vid havet och se på stjärnhimlen utan att störas av stadens brus. Vad tråkigt detta skulle ha låtit i min ungdom – och vad härligt det är nu.”

### **Åldras med stil**

Att mellan femtio och sextio lämna det förflutna bakom sig är inte bara en fråga om att ta adjö av sitt ungdomliga utseende, sin status och sin roll. Dessa kan vara viktiga ingredienser i förändringen, men helhetsbilden är oändligt mycket mer komplicerad och förlustkänslan mer genomgripande än så. En orsak till att utveckling gör ont är att man i perioder av förändring kommer i farligt nära beröring med sitt förflutna.

Många av oss har en tendens att göra oss yngre än vad vi är; t ex klär oss som yngre. Somliga gör sig äldre och tar ut ålderdomen i förtid. Den processen vill Patricia motverka och säger att det saknas ett mellanting.

Man skall inte försöka vara vad man inte är. Själv lät hon tidigt håret bli grått. Roat berättar hon om hur hennes syskon i USA förfasade sig över att hon inte lät färga sitt hår. Hon säger att det naturligtvis inte är det viktigaste hur hon ser ut, men det är inte heller helt oviktigt. Hon vill välja sin egen stil. Ibland tänker hon på sig själv som ytlig. Hon efterlyser i samma andetag stilsättare för den tredje åldern och tror att här säkert skulle finnas en marknad.

Att inse verkligheten är viktigt utan att nedvärdera den. Det finns så många faktorer som bidrar till att nedvärdera åldrandet och gör åldrande människor osynliga.

Det kan vara besvärligt att inse verkligheten när man tycker att tiden håller på att rinna bort. Trots allt gäller det att hålla sig levande, fast man tappar sin tidigare kraft.

Det tar också på att märka att man inte längre räknas, att ens åsikter inte längre beaktas. Det kan kännas kränkande att tvingas dra sig tillbaka. Samtidigt är det en fördel. Mest positivt är det att våga vara sig själv.

### **Återblick på livet**

Patricia talar för att göra en livsinventering. När hon skrev boken om den tredje åldern hade hon egentligen inte en tanke på att speciellt lyfta upp den tiden. Mest skrev hon för att förstå det som skedde i den egna kroppen.

Genom sin sjukdom insåg hon att hon åldrades, kroppen skrynklades, säger hon. Förvirring uppstod och hon sökte stöd i litteraturen. På så sätt kom hon i kontakt med sig själv: inifrån och ut. Det ledde till många frågor och också svåra känslolägen samtidigt som hon kände sig omogen.

När boken kom ut överraskade det stora intresset henne. Många ringde och sade att de kände igen sig. Då var hon glad över att hon blottat sig själv och kunde dela sina känslor med andra. Det hjälpte henne att befria sig från sitt professionella liv och lärde henne att mera göra vad hon på riktigt själv vill.

Hennes bok *Ordet är ditt* handlar om hur man kan lära känna sig själv genom att skriva om sitt eget liv. Lusten att sätta sitt liv på pränt är en sund reaktion på att åren går. Tillbakablick och framtidsvyer har med varandra att göra. Man ser sitt liv som en dynamisk helhet. Skrivandet fungerar bäst då man lyckas ambitionen att vara duktig åt sidan och låter orden forma sig själva. Ibland förvånas man själv. Den inre dialogen som kommer till

stånd när man går sig själv till mötes kan vara fruktbar och befriande.

Att fråga sig vem är jag? är en fråga att ta på allvar. Patricia anser att många människor lever under sin potential. De har inte hunnit leva. Livet är inte bara en fråga om att prestera utan mera att vara människa. Under den tredje åldern är det tid att uppgradera det lilla livet – ge sig tid att njuta av vardagen, se människor i ögonen och föra en verklig dialog.

### **Växa i visdom**

Traditionellt sätter man likhetstecken mellan ålder och visdom. Hög ålder garanterar dock inte visdom, men vi blir knappast dummare med åren.

En aspekt av visdom är att acceptera och utnyttja sin faktiska förmåga och livssituation; dvs samarbeta med det oundvikliga och inte streta emot.

I vissa undersökningar var mer än hälften av dem som erhöll högsta visdomsbetyg över 60 år.

Av dylika undersökningar kan vi dra den slutsatsen att vi inom de närmaste femtio åren kommer att få världens genom tiderna största visdomsreserv i form av åldrande människor.

En annan upptäckt var att människor hade lättare att fatta kloka beslut om de fått tala med någon. Kan det vara så att människor äger en potentiell förmåga till visdom, som först kommer till användning då vi lyckas skapa en dialog?

I vårt samtal poängterar Patricia flera gånger just den verkliga dialogen och säger igen att vi äldre har större potential än vad som kommer till användning.

Åldrandet tar fram personlighetens nyanser. Den tredje åldern erbjuder oss en förnyad chans att ta itu med menings- och andra levnadsfrågor och få klarhet i våra värderingar och i vår egen identitet – d.v.s. växa i visdom.

**Chrisse Lång**





FOTOGRAFIER: CHRISSE

*”Det var en högsommardag på landet då jag, i full färd med att byta till bad-  
dräkt, tvärstannar framför spegeln. I det skarpa ljuset kom alla mina veck  
och rynkor i dagen och till min förvåning insåg jag att den åldrande kvinnan  
i spegeln faktiskt var jag. Innan dess tänkte jag knappast på åldrandet och  
ännu mindre på att jag höll på att närma mig en gräns där man med tvång  
skulle skiljas från en självbild, utan att ha en aning om vad som skulle kom-  
ma i stället. I denna den nakna sanningens stund stördes min sinnesro. Det  
var då som jag klev in i den tredje åldern.”*

*Ur boken Den tredje åldern*

*Vi hör till den generation, som genom ihärdigt arbete, oftast i det tysta, byggt upp vårt västerländska välfärdssamhälle. Kunskap, erfarenhet och vilja har vi, men vi måste visa att vi är att räkna med.*

*Ur informationsbladet för Svenska Seniorer i Finland.*

# Låt dig inte skyfflas åt sidan

Ingen kan ta ifrån oss äldre den livserfarenhet vi har. Det finns tyvärr sådana som nonchalerar oss och vår kunskap och erfarenhet. Det får lända dem till skam. Vi själva vet bäst vad vi kan och vad vi kan. Har man gått med öppna ögon genom livet kan man träda fram med klar blick och öppet sinne. Inte göra sig osäker, inte be om ursäkt för sin ålder, inte kröka ryggen mer än vad åldern krökt den. (Samuel Lindgrén Ur boken *Äldre och äldre dag för dag*).

**D**et låter som en appell, vilket det också är, **Samuel Lindgréns** trosvisa "Låt dig inte skyfflas åt sidan". Orden är hämtade ur boken *Äldre och äldre dag för dag*, utgiven av Svenska seniorer i Finland r.f. år 2004. Det är informativ bok med bidrag av ett antal kända finlandssvenskaskribenter - **Merete Mazzarella, Bernt Mårtensson, John Österlund, Samuel Lindgrén, Gunvor Brettschneider, Hans Blomberg, Per-Henrik Groop, Carl-Eric Vaenerberg, Petra Bondas, Erik Mickwitz, Henry Lönnfors, Fjalar Finnäs och Elly Sigfrids** - samlade under rubrikerna Glädje och allvar, Att vidga vyerna, Samhället och de äldre, Hälso- och sjukvård, Pensionärens vardagsjuridik och Svenskt i Finland.

Samuel Lindgrén skriver om Politiken och vi äldre - äldrepolitik. Han poängterar bland annat vikten av att följa med

det som sker i samhället, att engagera sig i frågor som känns angelägna och att påverka beslutsfattarna.

– Man skall inte ställa sig i vägen för yngre som har vilja och kapacitet att ta ansvar, men man skall inte heller acceptera att fösas undan på basis av sitt födelseår, skriver Samuel Lindgrén.

För sju år sedan blev han pensionerad från sin tjänst som överdirektör vid utbildningsstyrelsen. Innan det hade han bland annat varit byråchef vid pedagogiska fakulteten och professor i pedagogik vid Åbo Akademi. Han är mannen med en lång curriculum vitae. Just nu är han aktuell som ordförandekandidat för Svenska pensionärsförbundet r.f. efter **P-H. Nyman** som på det bestämdaste har undanbett sig återval.

– Jag har tackat ja till kandidaturen, medger Samuel Lindgrén, men jag vill inte

uttala mig närmare om förbundet innan valet den 9 november. Vi accepterar hans önskan och länkar in samtalet på Svenska Seniorer i Finland r.f. som är en specialförening inom Svenska folkpartiet (sfp) i Finland r.f. grundades dagen efter självständighetsdagen 1999. Samuel Lindgrén har varit ordförande från begynnelsen. Föreningen har tre sektioner; en i Södra Finland med Samuel Lindgrén som ledare, en i Åboland med **Rainer Lindroos** som ledare och en i Österbotten med **Kaj Skåtar** som ledare.

Föreningens syfte är enligt andra paragrafen i stadgarna: Att tillvarata den svenskspråkiga äldre befolkningens i Finland erfarenhet och andliga resurser till gagn för samhällsbyggande verksamhet och kultur, att samla äldre svenskspråkiga till ett riksomfattande politiskt nätverk samt att bevaka och förmedla till poli-





FOTO: BENITA AHLNÄS

–Man skall inte ställa sig i vägen för yngre som har vilja och kapacitet att ta ansvar, men man skall inte heller acceptera att fösas undan på basis av sitt födelseår, anser Samuel Lindgrén.

tiska beslutsfattare frågor, som rör denna befolkningsgrupps medborgerliga rättigheter, levnadsvillkor och behov.

Personer som har fyllt 55 år kan ansöka om medlemskap i föreningen. Medlemmarna får föreningens cirkulär och har därutöver möjlighet att delta i de regelbundna möten som ordnas.

Närmast på agendan för Södra Finlands sektion är ett möte som ordnas i Lovisa med **Anita Weckman** som koordinator. Föreningen har lyckats förverkliga goda initiativ som t.ex. en humanare beräkning av långvårdavgifterna.

Kommer Samuel Lindgrén att fortsätta som ordförande för Svenska Seniorer i Finland om han blir vald till ordförande för Svenska pensionärsförbundet? Svaret blir ett entydigt nej. Det innebär att Svenska Seniorer i Finland får se sig om efter en ny ordförande till årsmö-

tet i mars 2006. Det blir säkert ingen lätt uppgift men svårigheterna är ju till för att övervinnas, som det heter.

En intressant fråga är hur Samuel Lindgrén har satsat på ett arbete för pensionärer efter en lång yrkeskarriär. Man kunde eventuellt ha tänkt sig att han skulle ha njutit av ett välförtjänt otium efter en lång och krävande yrkeskarriär.

–Bakgrunden till engagemanget för seniorer ligger långt tillbaka i tiden, berättar Samuel Lindgrén. I slutet av 1960-talet, då jag satt i fullmäktige i Korsholm utsågs jag till ordförande för styrelsen för kommunalhemmet i Korsholm och på den vägen har jag fortsatt med att intressera mig för att förbättra åldringarnas situation.

Bastubygget i Köklot i Korsholm är ett av Samuel Lindgréns fritidsintressen. Korsordslösning och litteratur är också sådant som intresserar mannen som

säger sig ha svårt för att vara undersysselsatt. Storfamiljen består av hustrun, två vuxna barn, tre barnbarn och två barnbarnsbarn.

### Vem vårdar vem?

Samuel Lindgrén informerar gärna om kommunförbundets seminarium Vem vårdar vem? med information och diskussion om brännande, aktuella frågor som vem som vårdar vem när befolkningen åldras, omsorgstjänster, boende och serviceboende och vårdtjänster. Konferensen ordnas i Kommunernas hus i Helsingfors 20.10-21.10.2005.

Närmare uppgifter ges av **Kaj Lindqvist**, tfn 09-771 2302, 0500 703 116, **Camilla Komonen** tfn 09-771 2434, **Ulf Lindholm** tfn 09-771 2449 och **Magdalena Järvinen** 09-771 2436.

**Benita Ahlnäs**



# Ingen dans på rosor

## – men ångrar sig gör hon inte

Att byta bransch i mogen ålder gör att något nytt kan gro, växa till sig och blomma upp. Ett levande bevis på detta är Margaretha Pettersson, byggnadsritaren som blev trädgårdsmästare och driver enmansföretaget Margaretas perenner i Snappertuna.

**D**et var egentligen min andra satsning i vuxen ålder. Första gången var när jag utbildade mig till byggnadsritare efter att ha jobbat med kartritning. Då behövde jag utbildningen för att få ett fast jobb. Jag fyllde 40 när jag blev klar med den utbildningen. Då hade jag samtidigt brutit upp och förändrat mycket i mitt liv. Teknisk ritning blev sedan mitt jobb i ca 10 år.

Min sista arbetsplats var på Tele i Ekenäs – jag hoppade av innan de kastade ut mig, för då hade jag redan fattat beslutet om att något annat skall det bli. Ryktena om kommande uppsägningar gav mig en extra knuff i ryggen, berättar **Margaretha Pettersson**, som redan en tid hade drömt om att utbilda sig i trädgårdsbranschen.

Trädgårdsskötsel var min stora hobby och perenner mitt brinnande intresse. Jag köpte, bytte, drog upp plantor själv och var en samlare av stora mått. Sen hände det sig att jag fick ett infall när jag gick in i ett växthus för att köpa sommarblommor. Jag såg ut över mängden av blommor - tänk att få se resultatet av sitt arbete så där! Det var förstas mängden som gjorde det och kontrasten till att jag nyss suttit på mitt arbete och petat på en ritning i flera dar. Egentligen är jag för rörlig för att sitta stilla vid ett ritbord, konstaterar Margaretha.

Först började hon gå på trädgårdskurser för att få veta mera. Och så kom den dagen då kurserna inte längre räckte. Ändå var det ett stort steg att gå in för yrkesutbildning i branschen.

- Först kände jag mig för blyg och rädd för att själv höra mig för. Och så hade jag ju redan fyllt 50! Men min dotter som är handlingskraftig ringde Överby trädgårdsskola i Esbo. Där sade rektorn senare att det var första gången ett barn anmälde sin förälder till skolan!

Följande år ordnades den första vuxenutbildningen för trädgårdsmästare – Margaretha berättar att hon och de andra vuxenstuderandena var något av försökskaniner. I två år pendlade hon sedan varje dag mellan Ekenäs och Esbo. Det var hemskt att köra bil i det värsta vinterföret, men annars väldigt positivt, anser hon.

### En ny chans

- Det gav mig en ny chans i livet. Jag fick uppleva glädjen och stoltheten över att oj, allt det här kan jag ännu lära mig, det är absolut inte för sent! säger Margaretha och det nästan strålar om henne. Ända sedan jag fick min första trädgårdsbok i början av 1970-talet fastnade de latinska namnen på mig som klister. Växtkännedom blev sedan mitt bästa ämne.

Margaretha berättar att det första året var speciellt roligt. Då mognade beslutet att starta en perennaodling. Att bli trädgårdsmästare är ändå inte någon dans på rosor. När Margaretha var klar med studierna och skulle starta eget var det t.ex. inte så lätt att hitta en lämplig jordplätt.

– Det hade jag inte själv där jag bor i Ekenäs. Jag hyr en åker här i Glamsbacka i Snappertuna av goda vänner. Min sambo



FOTOGRAFIER: PIA PETTERSSON

– Det är otroligt skönt att jobba med levande material och se hur det utvecklas, att testa nya sorter och se vad det blir av dem säger Margaretha Pettersson.

*- Det gav mig en ny chans i livet. Jag fick uppleva glädjen och stoltheten över att oj, allt det här kan jag ännu lära mig, det är absolut inte för sent!*

hade tänkt ge mig ett litet växthus att ha hemma på gårdsplanen, men jag ville ha ett lite större. Han hade aldrig byggt ett växthus förr, men det blev bra. Så här har det nu fungerat i 10 år, berättar Margaretha och ser sig omkring bland odlingarna, där en mångfald av perenner frodas.

#### **Jobb från morgon till kväll**

Det var nästan ett tvång att komma igång med det här – det var en dröm jag var tvungen att förverkliga. I dag vet jag vad som gick att genomföra och vad som ledde till bakslag. Jag är nog ”i blåsten” här på åkern under torrperioder. De flesta somrarna har varit torra. Sommaren 1997 var århundradets torraste, 1998 var det regn, regn och här såg ut som en djungel. 1999 var det torrt och hett. Maktlösheten är värst, när växterna torkar bort och man ingenting kan göra.

Jag var försiktig, kanske för försiktig, när jag startade. Jag borde nog ha satsat på ett annat sätt, sett till att jag fått borrhunn och anställt 1-2 personer till. Nu jobbar jag från morgon till kväll. Ett par goda vänner har ryckt in, men för det mesta är jag ensam. Skulle man tänka realistiskt borde man satsa på ett annat sätt för att spara sig själv. Men det är ju så himla roligt! Det är otroligt skönt att jobba med levande material och se hur det utvecklas, att testa nya sorter och se vad det blir av dem. Också kundkontakterna har varit en glad överraskning. Jag tyckte först själv att jag inte har så lätt att prata med folk, men här är jag som på min mammas gata och allt har löpt bra.

#### **Annonser och ”skogsradio”**

Marknadsföringen sköter Margaretha genom annonsering i olika tidningar och utdelning av reklamblad. Och så fung-



erar ”skogsradion” förstås – de flesta kunderna kommer genom den.

Hon säljer också plantor på torget. I maj och juni finns hon på sin odling alla dagar i veckan.

– Det är ett hårt jobb i två månader, resten av tiden håller jag stängt på lördag-söndag och åker ut i skären med båten. Det är enda sättet att koppla av, säger Margaretha.

Det finns inga andra specialodlingar av perenner i trakten, på det sättet har Margaretha hittat sin egen marknadsnisch. ”Margarethas perenner” håller öppet från början av maj till slutet av september. Man kan plantera när som helst, inte bara på våren, betonar hon.

P.g.a. den bristande tillgången på vatten odlar Margaretha mest perenner på friland. De klarar sig bra också om det är torrt.

– Det är en framgång, folk tycker om att få de uppgrävda plantorna. ”Det är som att dra upp fisken direkt ur sjön”, sade en kund. Plantor som vuxit på friland är ofta stora och frodiga och rotar sig snabbare än de som stått i kruka. Man får mycket för pengarna.

Alla växter övervintrar utomhus – ibland går det bra, ibland mindre bra. Allt är mycket primitivt här, men det fungerar. Många nätter har nog gått åt till att lösa praktiska problem – men ångrar mig gör jag inte!

### **Inga startbidrag eller andra stöd**

Ekonomiskt är det knapert, men det går runt. Det man får in på försäljningen ska man leva på hela året, men det är ett meningsfullt jobb. Pengar är nog bra, men pengar är inte allt. Under studietiden fick jag studiestöd, några andra betydande stöd har jag inte fått, säger Margaretha.

Det finns startbidrag för nya företagare, själv fick jag ett litet understöd under några månader, men något investeringsbidrag har jag inte fått eftersom mitt företag är så litet. Växthus- och frilandsbidrag får bara odlare med stora arealer. Jag gjorde nog ett tappert försök att ansöka om bidrag för en borrbrunn och gav mig in på ett omfattande papperskrig, men det var hopplöst. Har man ett så här litet företag är man utlämnad åt sig själv – det är risken med att starta eget i så här liten skala.

Margaretha rekommenderar trots allt branschbyte i mogen ålder, men betonar att man måste tänka efter före.

– Visst tänkte jag också, men det var ändå ett hopp rakt ut i luften. Jag hade en stark drivkraft, jag kunde inte tänka på något annat, jag bara måste göra det, säger hon och försvinner in bland jättedaggkäpa, praktlysing, kattmynta, temynta, röd rudbeckia, nattljus och många andra perennväxter.

**Sheila Liljeberg-Elgert**

*En vikarie för närståendevårdaren skall ge en guldkant i tillvaron. De kan gå ut och promenera, utträtta ärenden, gå på teater, hjälpa till och se vilka hjälpmedel som behövs i vardagen samt fungera som en frisk fläkt i hemmet*



## Vikarier avlastar närståendevårdare

Ett vårdförhållande mellan den anhöriga och vårdaren kan pågå i medeltal 8 år. Det är en lång period att vårda en anhörig utan att kanske få sova ut en hel natt, koka mat, tvätta och göra alla sysslor som hör ett hem till – en ovärderlig insats för den som vårdas i hemmet.

Det finns 300 000 närståendevårdare i Finland. 23 000 av dem erhåller ekonomiskt stöd för att de vårdar sin maka/make, förälder eller annan släkting. Av dessa 300 000 är 60 000 i behov av institutionsvård. Närståendevårdarna är en stor grupp i vårt samhälle som gör en viktig insats för både samhället och den sjuka.

### Satsning i Österbotten

Hälsovårdare **Ann-Charlotte Willför** jobbar på Landskapsföreningen Folkhälsan i Österbotten. Närståendevården ligger henne varmt om hjärtat och under de senaste åren har satsningar gjorts för närståendevårdare i Österbotten genom ett projekt som gäller både avlastning enskilt och i grupp har delfinansierats av Penningautomatföreningen (RAY)

Enligt lagen om stöd för närståendevård uppmanas kommunerna att stöda närståendevårdarna genom att göra upp ett avtal med vårdaren. Kommunen måste teckna en olycksfallsförsäkring för vårdaren som också åtnjuter pensionsskydd för arvodet som är skattepliktig inkomst. Vårdaren står i uppdragsavtalsförhållande till kommunen och i avtalet förbinder sig kommunen att betala ett vårdarvode, ordna ledig tid samt service. Folkhälsan vill stöda och hjälpa både den som vårdar och vårdas utöver det lagstadgade.

- Det är viktigt att närståendevårdaren kan utträtta sina ärenden i lugn och ro, hälsa på bekanta eller göra något som just då känns viktigt för dem medan vårdtagaren får vistas i det egna hemmet under tillsyn av en vikarie för närståendevårdaren. Vikarien är utbildad närvårdare, konstaterar Ann-Charlotte Willför.

### Välkommet stöd

Många av dem som vårdas hemma vill vara hemma och vill helst av allt inte in på någon bäddavdelning, inte ens för intervallvård. Rädslan att bli kvar där överskuggar den övriga nyttan för vårdtagaren. Under intervallvård på en bäddavdelning besöker den anhöriga bäddavdelningen så gott som dagligen med dessutom dåligt samvete för att ha lämnat bort sin anhöriga. Att ge avlastning i hemmet är således väldigt välkommet för alla parter.

En vikarie för närståendevårdaren skall ge en guldkant i tillvaron. De kan gå ut och promenera, utträtta ärenden, gå på teater, hjälpa till och se vilka hjälpmedel som eventuellt behövs i vardagen för att underlätta för vårdaren samt naturligtvis fungera som en frisk fläkt i hemmet. Det är alltid samma person som kommer hem till dem, vilket innebär en ökad trygghet, berättar Willför.

### Viktiga gruppträffar

Förutom avlastningen i hemmet, som är det optimala, förekommer även gruppavlastning, s.k. anhörigcaféer där både den anhöriga och ibland vårdtagaren deltar. En gång per månad träffas alla Folkhälsans vikarier för närståendevårdare tillsammans med kommunens hemtjänstpersonal som sköter om vårdtagarna, sysselsätter och underhåller dem. Under tiden har närståendevårdarna möjlighet att gemensamt i grupp t.ex. delta i vattengymnastik. Träffarna är viktiga - de ger både avlastning och rekreation.

Utöver anhörigcaféer ordnar Folkhälsan i Österbotten tillsammans med Vasa svenska församling rekreationsdagar för närståendevårdare två gånger per år. De flesta kommuner säller upp och betalar avgiften för sina närståendevårdare, men även församlingarna hjälper till med avgiften. Många återkommer från år till år, samtidigt som deltagarna har kontakt mellan rekreationsdagarna. Med tanke på att närståendevårdarna ofta blir väldigt isolerade har rekreationsdagarna och kontakten med övriga vårdare väldigt stor social betydelse, konstaterar Willför.

**Malin Ström**





Alexandra Charles har grundat 1,6 miljonerklubben för kvinnor + 45.

# Det finns ingen gräns där allt det roliga tar slut

Torsdagen den 26 maj samlades 270 damer på restaurang Strampen i Vasa för att lyssna och låta sig inspireras av Alexandra Charles. Temat för tillställningen var Stolt och Lustfylld. Salen var full av stolta och lustfyllda kvinnor – stämningen var på topp.

**Alexandra Charles**, f.d. nattklubbsdrottningen, höjer rösten tillsammans med de 15 000 andra medlemmarna i 1,6 miljonerklubben rösten. Inte katten tänker de bli tysta tanter bara för att de passerat de 50.

– Redan när jag fyllde fyrtio började jag att fasa för medelåldern. Det lät som medeltiden, som något mörkt och dystert. Den där skräckbilden kan vi bara själva förändra. Det finns inget ok som läggs på våra axlar, ingen gräns där allt det roliga tar slut. Ok om kroppen kan bli svag men anden förblir stark.

## **Avrätta av myten om klimakteriehäxorna**

Det är dags att avrätta myten om klimakteriehäxorna. Behovet av hälsoinformation och allmän peppning har spridit sig ut i landet. Parallellt växer en vrede.

– Mycket är ju fullständigt vansinnigt. Som att man fortfarande forskar på unga värnpliktiga män när det gäller kvinnosjukdomar. Konsekvenserna är uppenbara. I dag vet vi att hjärtinfarkt är den främsta dödsorsaken bland kvinnor över 55 år. Ändå skickas den som första gången söker hjälp hem med lite Alvedon - eftersom symptomen inte överensstämmer med de unga männens. Detta kan vi bara inte finna oss i.

## **Motor för kvinnor mitt i livet**

Att hon själv blev motor för kvinnor mitt i livet var delvis en tillfällighet. På en mottagning mötte hon **Britt-Marie Landgren**, professor i gynekologi och obstetrik, och hjärtspecialisten, **Karin Schenck-Gustafsson**. Båda hade synpunkter



*Det är bästa möjliga livskvalitet det handlar om, och hälsa tillsammans med respekt för den enskilda människan är förutsättningen för ett gott liv.*

på den eftersatta medicinska forskningen när det gäller just medelålders kvinnor.

Med ett vinglas i handen bestämde Alexandra sig för att dra igång en opinion. Och började med att ringa upp några säkra namn som skådespelerskan **Solveig Ternström** och producenten **Karin Falck**, advokaterna **Lotta Insulander-Lindh** och **Kerstin Sandels**, designern **Gunilla Pontén** och **Barbro "Lill-Babs" Svensson**.

Snart tre år har gått, kärntruppen finns kvar - och före årets slut räknar man med att nå upp till 20 000 medlemmar.

### **Kvinnor som kulturbärare**

Budskapet var klart – vi kvinnor är kulturbärare. Vi är också bättre än männen på att ta vårt sociala ansvar, vi hjälper till där det behövs. Det handlar givetvis om dem som står oss nära, om dem som lider och har det svårt i vårt eget samhälle, men också i tredje världen. Vi måste få männen att dela detta ansvar med oss, som till exempel när storfinanserna ägnar sig åt att bara sponsra golf och segling och inte inser att aidskatastrofen angår också dem, säger Alexandra Charles.

### **Livskvalitet och respekt**

Det är bästa möjliga livskvalitet det handlar om, och hälsa tillsammans med respekt för den enskilda människan är förutsättningen för ett gott liv. Det är också viktigt att fylla sitt liv med det man själv anser väsentligt, att gå utanför det egna jaget, värna om sin nyfikenhet och att inte ta sig själv på så blodigt allvar.

Det var många i salen som nickade, klappade händer och tog till sig av Alexandra sade. Det var en fin kväll, det kändes härligt att vara kvinna med rak rygg gick jag hem och fortsatte njuta av livet och kände att jag inte var ensam – jag hade 270 andra kvinnor som helt plötsligt blev mitt nätverk.

Tillställningen ordnades av Svenska Studiecendralen, Finlands svenska Marthaförbund, Landskapsföreningen Folkhälsan i Österbotten, Vasabygdens Marthadistrikt och Folkhälsan i Korsholm.

**Susanne Salwathura**

## **Programförklaring**

- 1,6 miljonerklubben för kvinnors hälsa
- Drygt 1,6 miljoner kvinnor i Sverige är över 45 år. Det är en stor och viktig grupp som alltför ofta och i alltför många sammanhang förbigås, inte minst när det gäller hälsofrågor.
- Forskningen på kvinnorelaterade sjukdomar har till för några år sedan bedrivits på män - oftast i värnpliktsåldern. Detta kan givetvis inte accepteras. Politiker och makthavare måste väckas för att inse det absurda i situationen. För att nå fram måste vi vara många som kämpar mot samma mål. Helst hela 1,6 miljonen kvinnor.

## **Vi vill:**

- sprida objektiv information om kvinnohälsofrågor
- införa det kvinnliga perspektivet i medicinsk forskning och läkarutbildning
- verka för bättre vård och för kunskap om förebyggande vård
- verka för ett holistiskt seende när det gäller kvinnohälsofrågor, kropp och själ hör samman.
- skapa opinion kring kvinnors hälsofrågor och påverka kvinnorna till att ställa högre krav på dagens hälso- och sjukvård.
- utöva press på politiker och myndigheter och vi vill ha mycket större utrymme i vårddebatten för att därmed skapa förändringar.
- påverka beslutsfattarna inom den offentliga sektorn att ge mera resurser till forskningen om kvinnliga sjukdomar.
- öka kunskapen, både hos kvinnor och medicinsk expertis om de hälsorisker som finns både under och efter klimakteriet.

# Mellan arbetsliv och ålderdom

I dag finns det ett stort utrymme mellan arbetsliv och ålderdom. Den egentliga ålderdomen har skjutits framåt, eftersom hälsan förbättrats. Man har omkring 20 år på sig för att förverkliga sig själv efter pensioneringen – om hälsan står en bi och ekonomin tillåter det.

**T**redje åldern är ett allmänt begrepp, som kommer från England. Där ligger tyngdpunkten på studier, man talar om tredje ålderns universitet, kurser och studiecirklar osv. Tredje åldern är ett nytt fenomen som blir mer och mer omfattande. Tidigare gick man från andra åldern direkt till den fjärde och så dog man, säger **Anneli Sarvimäki**, forskningsdirektör och ansvarig direktör för Ikäinstituutti – Äldreinstitutet i Helsingfors.

– I dag finns det ett stort utrymme mellan arbetsliv och ålderdom. Den egentliga ålderdomen har skjutits framåt, eftersom hälsan förbättrats. Man har omkring 20 år på sig för att förverkliga sig själv efter pensioneringen – om hälsan står en bi och ekonomin tillåter det.

## Att få vara frisk

Åldrandet som upplevelse är en av de tre sektorerna inom Äldreinstitutets verksamhet. Syftet är att hjälpa dem som arbetar med äldre att förstå den åldrande människan och de äldres vardag.

– Vi är intresserade av hur det känns att bli äldre. Det finns många variationer i upplevelsorna. I intervjuer med personer i åldern 55 + kommer det fram att det finns många som tycker att när man kommit upp i den åldern vet

man var man står och vad livet handlar om, både i arbetslivet och i samhället. Man har mognat, man är säker på sig själv. För många innebär pensioneringen ökad frihet – om man får vara frisk är livet fullt av möjligheter, säger Sarvimäki.

Den fjärde åldern, som ofta innebär försämrade funktionsförmåga, då synen och hörseln blir sämre och benen inte håller, skjuts framåt hela tiden och inträder enligt Sarvimäki i medeltal vid 80 års ålder.

Att få vara frisk är en viktig förutsättning för en god ålderdom. Om man själv och ens partner får vara frisk kan man åldras tillsammans, resa, uppleva världen. Men om den ena blir fysiskt sjuk eller dement grusas förhoppningarna.

– För många anhörigvårdare kommer aldrig den tredje åldern, konstaterar Anneli Sarvimäki.

## Ingen heltäckande modell

Det är väldigt individuellt hur man åldras och hur man upplever det. Det är en risk att göra upp en modell för hur tredje åldern skall se ut, att man ska vara aktiv, resa, gå på kurs osv. Man ska göra på sitt eget sätt, betonar Sarvimäki. Många människor i den åldern lever precis som de gjort tidigare. Har man

inte rest förut vill man kanske inte göra det nu heller.

– De stora åldersklasserna i vårt land är redan i den tredje åldern och börjar närma sig pensioneringen. Hur man lever och vill ha det beror inte på vilken ålder man är i, utan på den generation man tillhör. Den generation som föddes före kriget präglades på ett sätt, efterkrigsgenerationen på ett annat.

I Finland är det just nu aktuellt med höjd pensionsålder och ökad flexibilitet. I dag kan man gå i pension vid 63-68 år. Tanken är att ju längre man jobbar desto högre blir pensionen. Anneli Sarvimäki anser att det är bra med flexibel pensionsålder, för många 67-68-åringar både vill och kan jobba. Där inverkar naturligtvis det faktum att befolkningens hälsa klart har förbättrats under de senaste årtiondena.

## Ålder och erfarenhet?

Åldersrasism då – existerar den i dagens samhälle? Anneli Sarvimäki anser att man hellre kunde tala om ”ålderism” eller åldersförtryck - äldre är ju inte en egen ras.

– Man kan nog se åldersförtryck i dagens samhälle, t.ex. i arbetslivet. Från ministeriehåll betonas hur viktigt det är med äldre arbetstagare med erfarenhet



*Åldersrasism då – existerar den i dagens samhälle? Anneli Sarvimäki anser att man hellre kunde tala om "ålderism" eller åldersförtryck - äldre är ju inte en egen ras.*

– men när man ser på vem som anställs så är det främst unga, medan äldre sägs upp. Inom vårdsektorn är äldrevårdens status klart lägre än t.ex. kirurgins. Värderingarna avspeglar sig på lönenivån, man behöver bara tänka på hur lönerna ser ut inom åldringsvården.

Också reklamen riktar sig främst till unga. Hela samhället har förändrats – högaktningen mot de äldre fanns i forna tiders agrara samhälle, men inte i dag, säger Anneli Sarvimäki.

– Ju mer industrialisering och informationsteknologi fått fotfäste desto mindre plats har de äldre fått. Snabbheten betonas. Den ekonomiska strukturen har förändrats, jord- och skogsbruk har fått ge vika för fabriker och datorer, vi har blivit lönearbetare som sedan blir pensionärer. Urbaniseringen och moderniseringen av samhället har gått snabbt och enpersonshushållen bland de äldre har ökat, Helsingfors är fullt av åldringar som bor ensamma, säger Sarvimäki.

### **För en god ålderdom**

Äldreinstitutet har följt med utvecklingen inom äldreomsorgen i Finland i över 30 år. Ikäinstituuutti – Äldreinstitutet, som har sitt kansli samt bibliotek, mötes- och skolningsutrymmen på Kale-

vagatan 12 i Helsingfors, upprätthålls av Kuntokallio-Stiftelsen, som grundades 1971 med syftet att befrämja en god och människovärdig ålderdom.

Anneli Sarvimäki berättar att Kuntokallio-Stiftelsen först drev ett rekreationscenter och ett ålderdomshem i Sibbo. Det blev sedan blev en folkhögskola med utbildning med inriktning på åldrande och från 1985 ett center för forskning och utbildning inom äldreomsorgen. Verksamheten flyttade till Helsingfors 1997 och bytte namn till Äldreinstitutet. Namnet Kuntokallio lever ändå kvar i stiftelsens namn, även om det ursprungliga Kuntokallio nu övergått till Vanda kyrkliga samfällighet.

### **Kraft i åren**

I dag har Äldreinstitutet 25 anställda inom tre sektorer: service och kvalitet i äldreomsorgen, de äldres hälsa och funktionsförmåga samt åldrandet som upplevelse. Man utför gerontologisk forskning och ordnar utbildning och arrangerar fortbildningskurser för dem som jobbar inom äldreomsorgen, planerar läromedel, utvecklar service för de äldre och förbättrar deras levnadsförhållanden. Målgruppen är beslutsfattare, planerare och yrkesutövare inom

äldreomsorgen samt de äldre och deras anhöriga.

– Vi samarbetar med både tredje sektorn och den offentliga sektorn och får finansiering genom Penningautomatföreningen (RAY). Genom detta samarbete har vi haft genomslagskraft och kan klart se att vi har kunnat påverka. Vi satsar t.ex. på att förbättra de äldres fysiska funktionsförmåga och främja deras hälsa genom det landsomfattande program som på svenska kallas "Kraft i åren".

Inom 55+ -projektet, som på finska heter "Iästä viis-viis" satsar Äldreinstitutet på grupper för personer som närmar sig pensioneringen och där man betonar motion och sunda levnadsvanor för att få deltagarna att börja i tid. Förhoppningsvis kommer grupperna att fortsätta också när deltagarna blir äldre.

### **Svenskfinland är med**

"Att åldras mellan två kulturer" är ett rent forskningsprojekt som går ut på insamling av data om äldre finländska invandrare i Sverige samt återflyttare till Finland. Där utgör finlandssvenskarna en specialgrupp. Forskningen har finansierats av Finlands Akademi.

Vi analyserar just nu materialet och skriver allt vad vi orkar, säger Sarvimäki.



FOTO:PIA PETTERSSON

*– De stora åldersklasserna i vårt land är redan i den tredje åldern och börjar närma sig pensioneringen. Hur man lever och vill ha det beror inte på vilken ålder man är i, utan på den generation man tillhör. Den generation som föddes före kriget präglades på ett sätt, efterkrigsgenerationen på ett annat.*

De flesta av våra kurser och vår utbildning ordnas på finska, men ett par kurser på svenska ryms också med i utbudet av kurser, som främst ordnas för professionella inom vårdsektorn, men också i viss mån för anhörigvårdare, berättar Anneli Sarvimäki.

– Svenskfinland är alltså med på ett hörn, fastän vi inte officiellt är tvåspråkiga. Bland de anställda finns också svenskspråkiga och personer som talar bra svenska. Också i forskningsprojekten är finlandssvenskarna med, här samarbetar Äldreinstitutet med Yrkes-

högskolan Arcada och Folkhälsan. Det finns skillnader mellan finnar och finlandssvenskar – finlandssvenskarna lever längre och uppskattar i regel sin egen hälsa och funktionsförmåga som bättre än jämnåriga finskspråkiga.

#### **Projekt i Ryssland**

– Äldreinstitutet koordinerar också olika utvecklingsprojekt runt om i landet, berättar Anneli Sarvimäki. Under flera år har vi också haft projekt i Ryssland, först i S:t Petersburg och för närvarande också i Arkangelsk, där vi

bygger upp ett åldringscenter och utbildar personal, och samtidigt bygger upp samarbetet mellan personal och anhöriga och utvecklar ett nätverk till stöd för äldre som bor hemma. I S:t Petersburg finns nätverken redan, men där behövs koordinering. I Arkangelsk är omgivningen mer landsbygdsbetonad och där behöver nätverken utvecklas. Vi förmedlar kunskap och får samtidigt nya intressanta erfarenheter av arbetet bland äldre.

**Sheila Liljeberg-Elgert**



## 3.10 Medborgarforum

SSC ordnar tillsammans med arbetsgruppen Medborgarsamhälle 2006, ledd av minister **Kalevi Kivistö**, ett medborgarforum vars syfte är att bredda och fördjupa

- synen på det finska medborgarsamhället, dess ändamålsenlighet och framgångsutsikter
- uppfattningen om ett fungerande, deltagande och aktivt medborgarskap
- förståelsen av globaliseringen och dess inverkan på organisationerna och på medborgarsamhället.
- medvetenheten om hur man ökar förutsättningarna för medborgar- och organisationsverksamhet

Temat är Nya redskap för medborgarinflytande. Medverkande: **Erik Amnå**, demokratiforskare vid Örebro universitet, **Peter Backa**, byasekr. vid SSC, **Per Gustavsson**, chefred. för Impuls (Studieförbundet Vuxenskolan), **Katju Holkeri**, Finansministeriet, **Seppo Niemelä**, programdir. för Politikprogrammet för medborgarinflytande, **Eero Uusitalo**, Jord- och Skogsbruksministeriet, **Ulla-Maj Wideroos**, andra finansminister samt **Kim Wikström**, filosof. **Björn Wallén** leder diskussionerna. Anmälningar före 23.9 till antonia.wulff@skolungdom.nu.

**Plats:** G18 (Georgsgatan 18)

**Tid:** 9.30 - 16.15

---

## 10.10 Ny kraft med Blossom

Vad är viktigt för just dig? Lever du nu eller har du inte tid? Hur kan du öka din energi? Inspirerande föreläsning med **Blossom Tainton-Lindqvist**, som berättar om glädjen, nyttan och kicken som energi kan ge och lär oss utnyttja den tid vi har på ett sätt som gör att vi mår bra. Avgift 15 euro inkl kaffe och smörgås. Begränsat antal deltagare. Anmälningar: tfn 320 6000, 317 5404. E-post: anna-lena.blusi@folkhalsan.fi, camilla.pihlgren@martha.fi, anna-karin.ohman@ssc.fi. Arr. SSC, Folkhälsan och Marthaförbundet

**Plats:** Vasa universitet, Wolffskavägen 34, Vasa

**Tid:** 10.10 kl 18 - 21.

---

## 31.10 Delta i SSC:s trivseltävling!

Bästa organisation! Är ni bäst på att satsa på personalens och medlemmarnas trivsel? Berätta det då för oss och delta i vår trivseltävling! Fina överraskningspris utlovas! Sänd in idéer, satsningar och åtgärder ni gjort för att alla skall trivas just hos er – deadline är måndag 31 oktober till: mentora@ssc.fi eller per post Mentora, redaktionen PB 235 00121 Helsingfors

---

### Kom också ihåg:

#### Gruppdynamik med EGON

Inspirationsdag **27.09** kl **13-16.30** i SFV-salen, Nylandsg 17 D, Helsingfors med psykiater **Ben Furman**. Avgift 20 e. Närmare upplysningar ger **Chrisse Lång**, tfn 09 - 61290711 (ti-to), e-post christina.lang@ssc.fi. Anmälningar till studiecentralen@ssc.fi. Se Mentora 2/05.

#### Zhineng Qigong

Introduktionsföreläsning **7.10** kl **19-21** i SFV-salen med **Lars Hagner** från Sverige. Gratis. Se Mentora 2/05.

#### Kurs i Lyft Upp Qi

**8-9.10** i SFV-salen. Deltagarna lär sig grunderna i Zhineng Qigong som är en rörelsekonst för kropp, sinne och Qi (livskraft). Avgift 120 euro. Närmare upplysningar ger **Chrisse Lång**, tfn 09 - 612 907 11 (ti-to), e-post: christina.lang@ssc.fi.. Se Mentora 2/05.



FOTO: CHARLOTTA BOUCHT

# Vagabond, vän och vägledare

I Fluberg i Norge, tre timmars bussresa från Oslo, bor **Harriet Clayhills**, 85 år gammal, i en tidigare mejerilokal, numera kallad Strandgården. En vildvuxen trädgård antyder att krafterna håller på att avta hos den som planerat denna spännande miljö. Höga berg tornar upp sig på andra sidan vattnet och backen från huset är andnödsframkallande. För den som har utslitna knän utgör promenaden till postlådan en utmaning. Det gick idag, kommer det att lyckas också i morgon?

**Mariella Lindén** och jag besökte Harriet Clayhills i somras; hon stod på trappan och vinkade när vi kom och hon stod på trappan och vinkade när vi för två dagar senare. Däremellan hade mycket viktigt hänt.

Vi var där och packade ner hennes kvinnobibliotek för vidarebefordran till Åbo. Det blev åtta stora lådor kvinnohistoria, litteraturhistoria, konstböcker, debattskrifter, politik. Den som inte vet vem Harriet Clayhills är kan nu ändå ana sig till det. Feminist? Journalist? Författare? Forskare? Kvinnobokhandlare? Mentor? Vagabond?

Allt detta och mera därtill. För Mariella och mig är hon en vän och vägledare som vi träffar alltför sällan. Det kan gå tio år, eller tjugo, mellan våra möten. Men det betyder ingenting. När vi ses är det full rulle, minnena sprutar fram. På två korta dagar hann vi både packa böcker och gå igenom hela 1900-talet. Harriet, född i Åbo, har klistrat in foton av sin familj, mest mamman och mostrarna, i fantastiska album. Där passerar decennierna hattmode, heminredning och familjeliv revy. Med finns också några bilder av henne själv som purung författare till två uppskattade – och en aning skandalösa – finlandssvenska flickböcker på 30-talet.

Där dessa bilder tar slut börjar våra egna minnen, från Harriet som radions korrespondent i Oslo "det här är Harriet Clay-

hills i Oslo" fram till tiden i Stockholm med Bokcafeet Kvinnfolk, utställningar på Kulturhuset, tidskriften LIV och Kvinnohistorisk uppslagsbok (564 sidor), som hon skrev praktiskt taget ensam.

När uppslagsverket var klart 1991 flyttade Harriet tillbaka till Norge. Dit tog hon med sig sitt unika bibliotek, metervis av böcker som numera är svåra att få tag på men som utgjorde grunden för den nya kvinnorörelsens tänkesätt och handlingsprogram från 1960-talet framåt. Nu vill hon att dessa böcker skall landa i och användas i hennes gamla hemland.

Vi arbetar hårt med att gå igenom bokhyllorna. Nästan varje bok väcker starka känslor och minnen hos oss alla tre. Det ramlar ut många anteckningar nedrafsade med Harriets spretigt slarviga handstil.

Åh, det var det projektet. Jag hade tänkt skriva om ... jag hade tänkt hinna sammanställa... jag hade en artikel på gång... jag minns att jag samlade material för... ja, det blev inte gjort då och blir inte gjort nu.

Det kunde ha varit upplagt för en riktigt ledsam stund. Sorg över ofullbordade projekt, irritation över allt som inte blev gjort.

Men sånt ligger inte för Harriet. I ett kort skriver hon: Tack för trevliga foton – det på verandan bäst! Ni gav mig mycket positivt att tänka på!

Fotot på verandan föreställer Harriet och de väl tillslutna boklådorna på väg mot ett nytt liv.

När hon vinkade till avsked ropade hon: be att få honnörsbiljett på bussen! Så heter pensionärsbiljett på norska. Att få åldras omgiven av ett sådant språk!

**Birgitta Boucht**  
författare