

ÅLDORANDETS
GLÖDJE

OM ÄLDRES ÄLDORANDE UR ETT
POSITIVT BETRÄKTANDE

tillägnad alla jag möter
med denna bok

Sophia Ivarsson

GLORIA
F Ö R L A G

Åldrandets glädje

Bild, text och layout:
© Sophia Ivarsson

Utgivare:
Gloria Förlag
Emil Klassons väg 8
427 37 Billdal
Tel: 031- 49 29 40
www.gloriaforlag.se / info@gloriaforlag.se

Tryck och bindning:
Printon, Tallinn, 2017

ISBN: 978-91-87615-28-3



INNEHÅLL

Förord	6
Barnet inom dig.....	8
Hem, hem ljuva hem	10
Minnen	12
Mötet.....	14
Vacker	16
Om friheten och integriteten	18
Att vara där	20
Livets mognad.....	22
Minnen	24
Ålders glädje	26
Evigheten.....	28
Om sorgen och trösten	30
Djupa linjer	32
Det vackraste	34
Minnen	36
Flugan	38
Kärleksträdgården	40
Om att minnas med tacksamhet.....	42
Närvaro	44
Lukta	46
Minnen	48
Oigenkännligheten.....	50
Välsignelsen.....	52
Om övergripande förståelse och litenhet	54
Tillsammans	56
Möten och funderingar	58
Om mig	62
Tack.....	64



Frånvaro

En del äldre människor sitter ensamma på sina rum, ser ingen utväg, inget hopp. De som hjälper har inte tid att hjälpa, inte på djupet. Personalen gör så gott de kan och de känner också att de vill göra mer. Bringa tro, hopp, glädje och kärlek in i hjärtat. Få de gamla att dansa "ända in i slutet", leva sina liv mer levande.



I en serie dokumentärer som sändes i SVT år 2013, togs problematiken på ett äldreboende upp. De försökte hitta lösningar och komma på idéer som skulle göra livsmiljön bättre för både de äldre och de som jobbade där. Programserien, "Sveriges bästa äldreboende", berörde mig mycket. Jag förstod en del om hur de äldre kan känna det då jag själv har brottats mycket med psykisk ohälsa och svåra livssituationer. Min undran blev därför: Finns det överhuvudtaget något bra med att åldras?

Då jag vid en distanskurs i kreativitet fick uppgiften att måla kring ett tema, blev därför valet att undersöka och måla kring just detta tema, "det positiva med att åldras och bli gammal". Samtidigt som jag letat efter svaret på frågan, har jag sökt efter min egen röst och åsikt kring åldrande. Det har varit en spännande och intressant resa som inte är klar men påbörjad. Den har hjälpt mig att finna och bli tydligare i mina åsikter.

Resultatet blev 17 bilder och 17 dikter. Dikterna hör samman med målningarna och de är menade att förstärka varandra. Varje tavla och dikt har ett eget tema i temat.

Dessa tavlor och texter har visats upp som en utställning på ett flertal platser med början i Kungsbacka kommun. Ett par artiklar har skrivits på temat i Kungsbacka-posten och Mölndals-posten, men framför allt har möten med människor som besökt utställningen skrivits in i mitt hjärta. Många gånger har jag sett tårar och starka reaktioner.

Utställningen är inte menad att vara en fullständig utläggning men en röst i debatten om äldres hälsa. Då jag varit på olika äldreboenden och träffpunkter har jag förundrats över engagemanget bland både personal och äldre. Jag vänder mig särskilt till dig som känner att du behöver uppmuntran, stöd och inspiration att fortsätta möta äldre med värdighet, se det positiva med åldrandet och komma på idéer som kan hjälpa de äldre att må bättre.

Jag är glad att jag kan vara en röst i mängden av dem som vill göra det bättre för de äldre. Jag vill tro att vårt värde som människor är oändligt och räcker hela livet – och förhoppningsvis längre än det, och jag vill även uppmuntra andra att tänka så.

Till sist: Jag har i denna upplaga av boken valt att ta med fyra bilder från min familj som visar på fina generationsmöten för att dela med mig mer av min egen historia. Jag har också ändrat titeln från den tidigare ”Ålders glädje” – en titel som väckte somligas undran.

Varma hälsningar

Sophia Ivarsson, våren 2017



BARNET INOM DIG

Leka
leka med
vara
vara med
älska
barnet inom dig

Dansa din inre kärleks dans
låt glädjen sprida sig
över hela din värld
och kanske andras

Ja kanske djupen
höjderna
och det inre
skall tacka dig en gång
för att du vågade
för att du inte lät
någonting
skilja er
från
varandra

Igår?
Idag?
För alltid?

Tappa inte kontakten

med barnet inom dig

Det är bärare av livet

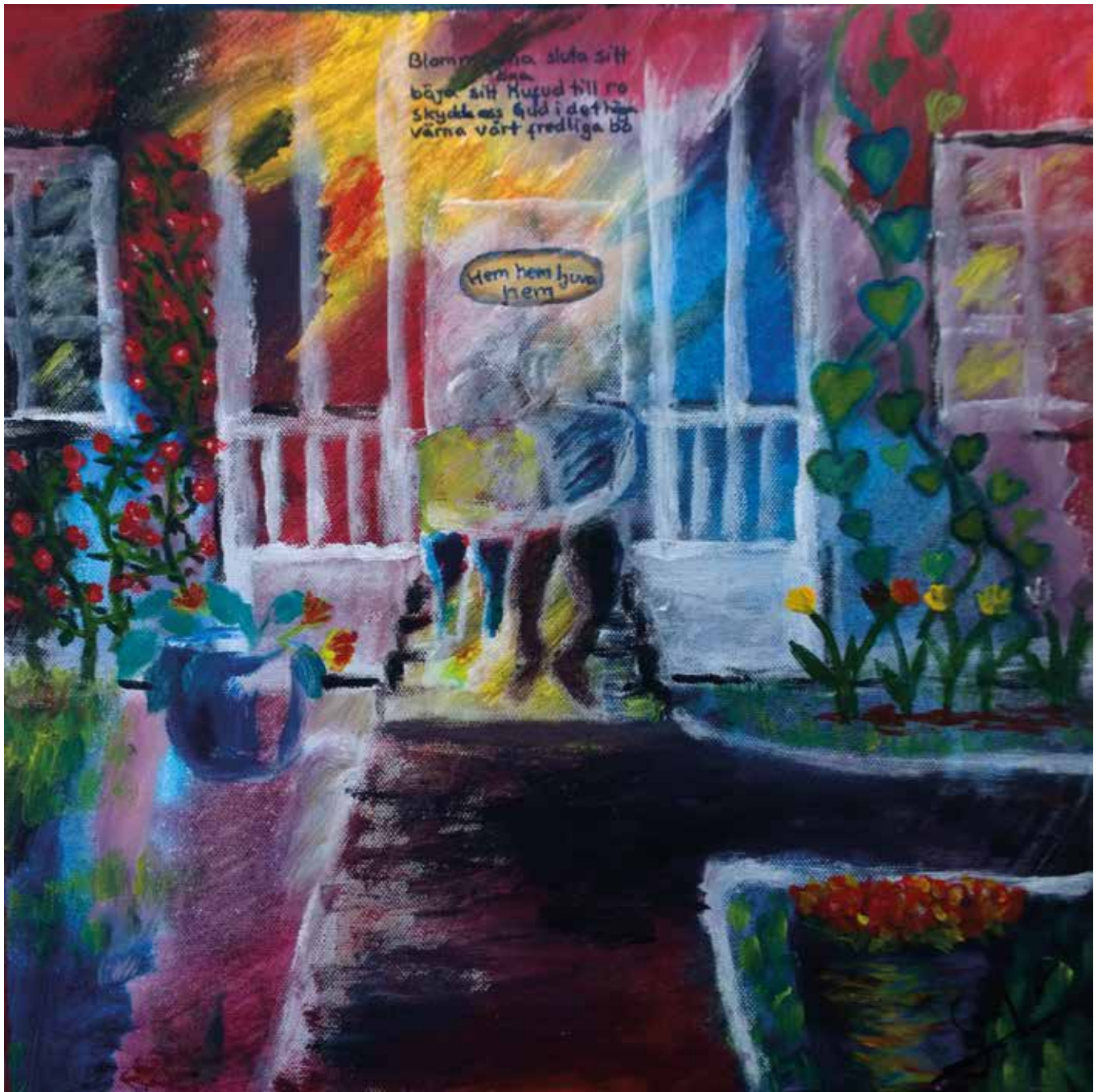


Sly

HEM, HEM LJUVA HEM

Hemmet är
själens trygghet
ordning finns där
för att jag skall kunna förstå
| skönhet finns du
och fyller min längtan
med harmoni och lust

Jag behöver dig
bortom det beskrivbara
var jag än går
var jag är och hamnar
- famna du mitt hjärta
och hjälp det glömma
sorg
och
smärta



Blomman ha sluta sitt
bäja sitt Husud till ro
skydda oss Gud i detta
värna vårt fredliga bö

Hem hem juva
hem



Mormor
och två av mina bröders joddlande.

mötet

Vi har setts förut
men aldrig så här.
Vi har älskat mycket
men aldrig så djupt.

Du lyser
mitt i det varma kaoset
av känslor.

Ljuslåga
sätter eld på mig
i obeskrivlig ömhet.

Just nu är din längtan min
och min längtan din.

Trodde aldrig jag skulle
få uppleva det här,

att vara förenade
i djup av djup.



Låt de sista
lyuva ären bli de bästa
i vårt liv

Jag ger dig
min morgon, jag ger
dig min dag

VACKER

Vackra själ
ut och rör
fötterna vid jorden
Hungriga kropp
njut av livets goda
Längtande ande
älska din varelse
vacker



Ja
ge dig själv
vad du innerst inne
behöver







OM FRIHETEN OCH INTEGRITETEN

Inte alla blir riktigt gamla, men alla åldras och för många innebär det ökad självinsikt, mognad, integritet och frihet. Friheten att inte bry sig om så mycket vad andra tänker och tycker är något jag själv stött på när jag närmat mig vissa äldre människor. Det är härligt att se den friheten så länge den inte missbrukas.

Ibland känns det som om friheten existerar på bekostnad av integritet och ibland är det nästan helt tvärt om – vissa människor blir så försiktiga att de stänger dörren helt, men då kanske det inte längre kallas integritet utan snarare fruktan och rädsla för smärta.

Trots att det kan bli så är denna lärdom om livet och sin egen integritet oerhört viktig. En människa med väl avvägd integritet inger stor respekt, speciellt om hon samtidigt är ödmjuk inför andras gränser.