

Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende



Jytte vågnede ikke igen

Sorgen forandrede Erik

Skyld, skam, vrede og lettelse
**I sorg er ingen
følelser forbudt**

Kaffe med kommunen
Få et hjemmebesøg

Styr på pengene
Hjælp til en ny hverdag

Slap for at spille komedie
Jette fandt en sorggruppe



Efter
– Magasin for ældre efterladte og pårørende

NR. 1. 2017

UDGIVER

Københavns Kommune
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Sjællandsgade 40
1599 København V

Katja Kayser,
administrerende direktør,
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen,
er ansvarlig for bladets indhold.

REDAKTION

Redaktører: Jørgen Schlosser
og Birgitte Rask Sønderborg
Kommunikationschef: Trine Breyt Joensen
Journalist: Christian Steffens Nielsen
Journalist: Nina Brorson
Faglig konsulent: Lluis Armangue

FOTOS

Betina Natalie Garcia
Sif Meincke
Mette Frandsen
Omslagsfotos: Eriks kone,
Jytte Petersen og Erik Petersen
Tak til Erik Petersen for lån af private fotos

DESIGN

KK Design

TRYK

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

Tak til forfatter, sygeplejerske og sorgeskert Jorit
Tellervo og direktør Christine E. Swane, Ensomme
Gamles Værn, for deres faglige viden om sorg og for
inspiration til bladets indhold.

Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende

Når et gammelt menneske dør,
tænker vi måske, at sorgen nok ikke
er så slem: 'Han var jo 88 år gammel'.
Men sorgen for den efterladte bliver
ikke mindre med alderen.

Ninna Thomsen
Sundheds- og omsorgsborgmester, Københavns Kommune



FORORD

“Sorrig og glæde, de vandre til hobe,” lyder det i en af vores gamle salmer, og at sorgen er kærlighedens følgesvend er et livsvilkår for os. Gennem livet oplever vi at miste mennesker, vi elsker eller holder meget af. Det kan være forældre, ægtefælle, venner og i værste fald et barn.

Når et gammelt menneske dør, tænker vi måske, at sorgen nok ikke er så slem: 'Han var jo 88 år gammel'. Men sorgen for den efterladte bliver ikke mindre med alderen.

Sorg handler nemlig om relationer, viser den nyeste forskning, som vi fortæller om i dette magasin. Jo dybere relation, jo større sorg. Og efter et langt liv sammen er det svært at miste sin ægtefælle, også selv om man er ældre.

Vi har i Københavns Kommune valgt at udgive dette magasin til især ældre, der har mistet en ægtefælle og til deres pårørende, men alle kan have godt af at blive klogere på sorgens væsen.

Ensomhed er desværre ofte sorgens følgesvend. Ægtefællen er ikke bare den, man har talt mest med og været mest sammen med, men ofte også den, man har fulgtes med til arrangementer uden for hjemmet. Det kan være svært at genoptage det sociale liv, når man er blevet efterladt, og nogle ender med at blive meget alene.

I Magasinet Efter er der både inspiration til, hvordan du kan få hjælp til at bearbejde sorgen, fx i en sorg-

gruppe, og du kan se, hvilke muligheder der er for sociale aktiviteter. Det kan fx være i et af vores spise-tilbud, hvor du kan få selskab under hovedmåltidet og andre aktivitetstilbud, hvor du kan møde andre om fælles interesser eller bare hyggeligt samvær.

Der er også gode råd om budget, økonomi, bolig, pension, forsikring med mere. Det kan man få god brug for, når man bliver alene.

Jeg håber, at du som læser får glæde af bladet, både hvis du er efterladt, pårørende, ansat i ældreplejen eller 'bare' en borger, der gerne vil blive klogere på et emne, der berører os alle.

Venlig hilsen



Ninna Thomsen
Sundheds- og omsorgsborgmester
Københavns Kommune





22

Jeg er normalt ikke et menneske, der render rundt og snakker meget om mine følelser.

Kaffe med kommunen

30

Mød nye mennesker.

Rådgivning og nye fællesskaber



Røde Kors' besøgstjeneste.
Foto: Marie-Louise Munkegaard



8 Da Jytte døde, blev der stille i Eriks lejlighed.

Sorgen forandrede Erik



INDHOLD

Sorgen forandrede Erik	8
Regnskaber blev erstattet af skriverier	
Eriks datter var selv i sorg	15
... men skulle hjælpe sin far	
Sorg bliver ikke lettere med alderen	18
Læs om den nyeste forskning	
Få styr på pengene	20
Gode råd til økonomien	
Der er hjælp at hente	21
Det hjælper kommunen med	
Kaffe med kommunen	22
Alt er på tapetet, når Københavns Kommune aflægger visit	
”Jeg er mere fri, når jeg taler med en fremmed”	24
Kurt ville ikke belemre familien med de tunge tanker	
I sorg er ingen følelser forbudt	28
Vrede, skyld, skam og lettelse hører også med til sorg	
Rådgivning og nye fællesskaber	30
Se hvor du kan finde noget, der passer lige til dig	
Jeg slap for at spille komedie	32
At bære sorg kan være ensomt, men Jette fandt et frirum i en sorggruppe	

Sorgen forandrede

Erik

*Af Christian Steffens Nielsen
og Nina Brorson
Foto: Betina Nathalie Garcia,
Sif Meincke samt private fotos*

”Jeg er meget langt nede. Jeg har aldrig haft det så skidt. Jeg savner hende så meget, at jeg nogle gange føler mig syg. Jeg kan ikke være sammen med mange mennesker, fordi de hele tiden spørger: ’Hvordan går det’. Det ved de sku. I øjeblikket er det nok for mig at være sammen med mine piger. Men der går meget lang tid endnu, inden jeg er mig selv. Om jeg nogensinde kommer videre er umuligt at svare på nu. (...)”

Christianshavn 29. maj 2015

Ordene er Erik Petersens. De er nedfældet på et ark papir, der har sin helt egen plads i et blåt ringbind med faneblade, der omhyggeligt skiller de forskellige tekster fra hinanden. ”Historien om Jytte”. ”Historien om Erik”. Romanen ”Vestjyden” og de mange essays, som han kalder dem.

Den 82-årige tidligere regnskabsdirektør har hentet sine tekster frem fra soveværelset i den treværelses lejlighed på Christianshavn i København for at læse højt. For at forklare. →

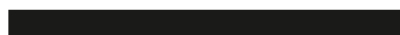


Det var et smerteligt og overvældende tab, da Erik Petersen sidste år pludselig mistede sin Jytte – hustruen, han havde kendt, siden han var syv år gammel. Nu skriver han sig vej igennem sorgen.





”Alt bliver bare fuldstændig anderledes, når sorgen på den måde går ind i kroppen – og ændrer dig”



Han rejser sig langsomt fra lænestolen, tager brillerne på og rømmer sig. Han er i sort polo og lærredsbukser, og under det let tilbagestrøgne hår vugger øjenbrynene i takt med talestrømmen. Nogle af teksterne kan Eriks ru stemme ikke læse til ende – andre får de grønbrune øjne til at stråle og armene til at gestikulere lystigt.

Det udspilede ringbind har det seneste års tid været et omdrejningspunkt i det liv, Erik nu skulle til at leve, efter et lammende chok og en knugende sorg pludseligt og voldsomt buldrede henover ham, da Jytte – hustruen gennem 62 år – døde en søndag formiddag i marts 2015, 79 år gammel.

- Alt bliver bare fuldstændig anderledes, når sorgen på den måde går ind i kroppen – og ændrer dig, siger Erik.

Kærlighed i Nyboder

Erik lærte Jytte at kende som syv-årig. De voksede begge op i Nyboder-kvarteret og gik begge på Nyboder Skole. Mellem hvin og pjat på de gamle betonbunkers i Delfingade kastede de første gange lange blikke efter hinanden, og da Erik fyldte 15 år blev fangelege skiftet ud med kysseture på Langelinje.

Inden da havde Erik inviteret Jytte i Det Kongelige Teater. Han vidste, at Jytte, der selv sang til kirkekoncerter, var glad for spil og musik. Gennem sit bagerjob havde han derfor sparet sammen til to billetter til 'Elverhøj'.

Det unge par fik deres første datter, Mette, og blev efterfølgende gift, da Jytte var 18 år gammel. Erik fik sig en handelsuddannelse, blev bogholder og som årene gik, endte han som regnskabsdirektør i



et medicinalfirma. Jytte fik job i reklamebranchen. Hun blev både brugt som blikfang på store bus-reklamer, ligesom hendes altid smittende latter og humør blev anvendt til at lukke mange gode aftaler for bureauet.

Den lille familie, der med datteren Gitte nu talte fire personer, havde slået sig ned i Sofiegade på Christianshavn. Her har Erik snart boet i 60 år, og lejligheden har i alle disse år været epicenteret for det, Erik i dag kalder 'et fantastisk liv'.

- Hvis jeg skal anbefale et liv til andre, så skal det være det, jeg har levet, siger Erik.

Han pudser næse og tørrer øjne med lomme-tørklædet og kigger ind i spisestuen fra sin plads i lænestolen.

For hvor mange gange har han og Jytte ikke været værter for en flok venner, der lige skulle snakke aftenens forestilling i et af de københavnske teatre igennem over en 'dyrlægens natmad'? Det var også her i lejligheden, at Erik i sin fritid malede, og Jytte øvede sig på sin cello. Det var her, at parret planlagde adskillige kulturelle udlandsrejser. Og det var herfra, at Erik og Jytte efter en god frokost cyklede ud til Langelinje for at nyde udsigten – og kunne finde på at tage en spontan tur i Operaen på vej hjem.

De gik aldrig rigtig på pension. Erik havde lært Jytte at lave regnskaber, så i de senere år brugte Jytte mandagen på at holde styr på økonomien hos en fotograf, mens Erik sad med papirerne for 'Sofiebadet' på den anden side af vejen. Søndag blev badeværelset gjort rent, og tirsdag stod den på støvsugning. Jytte spillede også cello i et orkester

Til Jytte på hendes 1 års dødsdag

Du var min allerbedste ven
Jeg ser dig aldrig mere igen
Da du er væk – så glemmer jeg ej
Tiden jeg havde sammen med dig
I mit hjerte er du gemt
Et sted du aldrig vil blive glemt
Jeg tænker på dig hvert sekund
Selv om det tit gør ondt

Christianshavn den 29/3 - 2016

og i den kvartet, hun havde dannet med nogle veninder i Gilleleje.

Men en dag i marts 2015 blev det hele pludseligt knust.

Lammende farvel

Skæbnen ville, at Erik og Jytte blev indlagt på samme tidspunkt på Bispebjerg Hospital. Erik havde betændelse i galdeblæren, mens Jytte skulle have en hofteoperation i bygningen lige over for.

- Hun kom ind og hilste på mig inden operationen. Jeg tog hendes hånd og spurgte, om hun var bange.
- Nej, svarede hun – bare lidt nervøs, fortæller Erik.

Det skulle blive de sidste ord, ægteparret udvekslede. →



Han sagde godmorgen og godaften til det lille fad med nogle af Jyttes smykker og personlige ejendele, som står på et sengebord ved siden af sengen i soveværelset.

Jytte fik en hjerneblødning i forbindelse med operationen og vågnede ikke op. Efter flere dages koma døde hun den 29. marts.

- Hun var jo frisk til det sidste, så jeg var lammet. Og jeg savnede hende allerede kolossalt lige med det samme, siger Erik.

Der var tavst i lejligheden. Ingen musik, ingen latter. Han sad mest for sig selv i tiden efter. Kunne ikke overskue andre mennesker og ville bare være alene med sine tanker. Han havde svært ved at gå udenfor.

- Alt var hårdt. Alle de steder jeg gik, havde jeg været sammen med Jytte. Jeg havde råd til at rejse til Paris, London og de græske øer, men det kunne jeg ikke – og det kan jeg stadig ikke, siger Erik.

Eriks døtre, naboerne og de fælles venner rakte øjeblikkeligt ud efter Erik for at hjælpe ham.

- De inviterede mig til frokost og på restaurant. Jeg begyndte efterhånden at tale med mine døtre. De tog sig meget af mig og gik næsten ned på det selv, siger han.

Men det var – og er stadigvæk – langt hen ad vejen mest Jytte, han talte til. Han sagde godmorgen og godaften til det lille fad med nogle af Jyttes smykker og personlige ejendele, som står på et sengebord ved siden af sengen i soveværelset. Han fortæller hende også, når han skal i Netto – og at han godt ved, at han skiller juicepresseren helt forkert ad, når den skal rengøres.

Sådan gik den første tid, indtil han en dag fik lyst til skrive til og om hende.



Skriver sig videre

Erik havde aldrig rigtig før skrevet bare for at skrive. I dag har han stadig svært ved at svare på, hvorfor han to måneder efter Jyttes død pludselig åbnede for computeren og satte sig til at skrive "Historien om Jytte" – en biografisk novelle på næsten 60 sider.

- Sorgen ændrede noget ved mig. Den gjorde mig til et andet menneske. Og så fandt jeg vel ud af, at jeg ikke bare kunne sidde i min stue og græde, siger han.

Efterfølgende skrev han "Historien om Erik". Han fandt ud af, at fingrene dansede let henover tastaturet, mens tankerne flød – nogle gange også væk fra Jytte.

- Sorgen blev afhjulpet ved at skrive, siger Erik.

Erik begyndte også at skrive det, han selv kalder essays. Korte dagbogsinspirerede fortællinger med en 'han' som hovedperson. Som denne med overskriften "Det var den jul – uden hende":

"Julemåneden var svær at komme igennem – Pigerne – venner – naboer etc. havde gjort hvad de kunne for at få ham i julehumør – men det lykkedes kun til dels – det var ikke det samme.

Han stod der i entreen – efter en god julefrokost – de var alle gået – han følte sig ensom – uden →

hende – han gik i køkkenet – der stod den store opvask. Han tog fat – hver en tallerken – glas – eller kaffekop – havde hun købt – han så hende for sig – i de forretninger hvor de sammen havde fundet – de mange ting – han så hende løbe rundt i Ravnsborggade – Kompagnistræde – Gilleleje – Hornbæk – alle steder fandt hun kønne ting – som hun var glad for. Så alt hvad han rørte ved – bragte hendes billede frem – han savnede hende og var meget ked af det – da han stod der med opvasken.”

Andre essays skrev han med udgangspunkt i gode minder fra Eriks og Jyttes unge år og atter andre om hovedpersonens problemer med at vaske tøj efter konens død. Og i romanen 'Vestjyden' tager hovedpersonen med en pige til de steder i verden, hvor Erik og Jytte har tilbragt meget tid sammen.

Erik fortæller, at han i dag på den måde skiftevis kan smile for sig selv og blive ked af det, når han taster løs på computeren.

Et andet menneske

Siden skriveriet virkelig tog fat i Erik, er han også begyndt at male igen, ligesom han har genoptaget og videreført Jyttes faste rengøringsvaner. Og så har han været i teateret.

En af Jyttes og Eriks fælles bekendte inviterede ham i Operaen, og siden da er det blevet til flere ture og sene aftenstunder med snak i køkkenet i Sofiegade på Christianshavn. Og sådan går Eriks hverdag nu sin gang. De faste rutiner holder han ved. Som beskrevet i essayet 'Fredagen':



”Omkring klokken 11 tog han metroen til Kgs. Nytorv – op med rulletrappen – gennem stueetagen til Magasin Torvet – hvor han – og som han gjorde hver uge – købte for ca. 150 kroner blomster til Jytte.

Hjemme igen ordnede han de fire buketter og placerede blomsterne i ni vaser – der stod ved de billeder af Jytte som han havde placeret. Han talte til hende og sagde f.eks. ”er de ikke smukke” eller ”jeg savner dig” – på dette tidspunkt tænkte han på ”Dagens citat” i Politiken – Lone Frank – som er ph.d. i neurobiologi som siger:

Sorg er ikke noget man kommer igennem. Man går ind i den – og så er man et andet menneske derfra. Og det måtte han indrømme – han var blevet et andet menneske – derfra.”



Det var et chok, for hun var enorm frisk og spillede cello til det sidste.

Eriks datter var selv i sorg, men skulle hjælpe sin far

*Af Christian Steffens Nielsen og Nina Brorson
Foto: Betina Nathalie Garcia samt private fotos*

Når ens far befinder sig i en afgrundsdyb sorg efter at have mistet sin kone gennem 62 år, kan det være ekstremt opslidende at være datteren, der både skal håndtere sin egen og den sårbare forælders sorg på samme tidspunkt.

Det kender Mette Bøgekjær alt til. Faderen Erik Petersen fortæller i nærværende magasin om at have mistet sin kone Jytte pludseligt og uventet. Det ramte hele familien voldsomt.

- Det var et chok, for hun var enorm frisk og spillede cello til det sidste, husker 64-årige Mette Bøgekjær. →



Jeg kunne ikke selv vise følelser, når jeg var sammen med min far.

Hun bor i dag med sin mand nummer to i Husum, efter hun for år tilbage mistede sin første mand til kræft. Dengang nåede hun ikke at være ved hans side, da han døde. Derfor tog det ekstra hårdt på Mette Bøgekjær, at hun heller ikke nåede at holde sin mor i hånden, da hun gik bort i marts 2015 på Bispebjerg Hospital.

- Jeg var meget påvirket. Men det blev til en opgave for mig og min søster at tage os af vores far. Han var så svag og så langt nede, at vi talte om, at han måske ikke ville leve helt til jul. Han græd og han græd, siger Mette Bøgekjær.

Ville ikke vise følelser

Hun måtte tale med sin moster og søster og græde ud, når hun ikke længere var sammen med Erik. I stedet måtte Mette Bøgekjær aktivt forsøge at virke stærk og handlekraftig.

- Jeg kunne ikke selv vise følelser, når jeg var sammen med min far. Det ville bare gøre det værre, så jeg måtte græde, når jeg kom hjem, siger Mette Bøgekjær.

Søstrene besluttede sig for at tage Erik med i sommerhus – af flere omgange – for at komme væk fra omgivelserne på Christianshavn, som mindede om



Jytte. Samtidig skulle han i hverdagen have hjælp til madlavning og vasketøjet.

- Han kunne ikke noget og havde slet ikke lyst til noget. Han var i dyb sorg, siger hun.

Nye tider

Men pludselig kunne Mette Bøgekjær fornemme, at der skete noget med Erik. Han var begyndt at skrive om sig selv og Jytte.

- Han skrev og han skrev og glemte Jytte lidt for en stund. Han kunne nogle gan-

ge ringe og sige, at han helt havde glemt at spise, siger Mette Bøgekjær.

Hun fortæller, at han også var begyndt at male, ligesom rare venner inviterede ham ud.

Siden da er det blevet nemmere at vende minderne om Jytte til noget positivt, oplever datteren.

- Vi har talt meget om alt det, de har oplevet sammen. Det er guld værd. Nu mindes han det med glæde, og skriver det ind i en ny virkelighed, siger hun.



Sorg bliver ikke lettere med alderen

Den nyeste forskning fastslår, at sorg forløber individuelt og handler om de forhold, mennesker knytter til hinanden gennem livet. Sorgen bliver ikke lettere, selv om døden er ventet efter et langt liv sammen – snarere tværtimod.

"Hvor gammel blev han så? 88 siger du? Så var du nok også forberedt på, at han skulle dø?"

Sådan har du – i forskellige variationer – måske selv tænkt eller hørt andre sige som noget af det første til en enke eller

enkemand, der netop har mistet.

Lige præcis denne måde at tale til en efterladt i sorg på ligger dybt indlejret i os – ikke desto mindre er den helt forkert.

Det forklarer sygeplejerske og projektleder bag folkeoplysningsprojektet 'Sorg – når ægtefællen dør' fra Videnscenter for Rehabilitering og Palliation (REHPA), Jorit Tellervo. Hun forsker i og udvikler indsatsen for ældre, der har mistet.

- Tidligere har vi troet, at sorg handler om alder. Vi har tænkt, at det er naturligt at miste, når vi er ældre, og at vi derfor er i stand til at foregribe sorgen. Men det kan vi ikke. Sorg er et ukendt landskab, vi træder ud i, når vi mister et betydningsfuldt menneske, siger hun.

Det er almindeligt at 'gensørge'

Jorit Tellervo forklarer, at den nye sorgforståelse, der bygger på forskning fra Holland, fastslår, at sorg ikke handler om alder, men om vores relation til det menneske, vi har mistet. Jo dybere en relation, jo mere gennemgribende bliver sorgen.

Når et ægtepar har levet og boet sammen igennem et helt liv, har de brugt årene på at væve ikke bare deres hjerter, men også deres hverdagsrutiner sammen. Når den ene dør, vil den efterladte

EKSPERTERNE

Af Christian Steffens Nielsen og Nina Brorson

ægtefælle derfor opleve tab på en række områder.

Den nye sorgforståelse gør samtidig op med forestillingen om, at sorg forløber ens for os alle: At sorg varer ét til to år og slutter med, at vi adskiller os fra den afdøde. I dag anses det for helt normalt, at man bevæger sig ind og ud af sorgen – på sin helt egen måde, siger Jorit Tellervo.

- Den naturlige sorg svinger som et pendul mellem to spor. I det ene forholder man sig til tabet, og i det andet handler det om det liv, der er tilbage at leve, siger hun.

I penduleringen kan man både holde pauser fra sorgens smertelige følelser og fra de krav, som det nye liv byder på. Det kræver overskud både at bygge en ny hverdag op og samtidig klare mange nye opgaver, som ens afdøde partner før har taget sig af.

- Det har man typisk ikke i de perioder, hvor savnet er voldsomt stort, siger Jorit Tellervo.

Ved at veksle mellem de to spor kan den efterladte tage sorgen bid for bid, forklarer hun. Og selv om sorgen for de fleste langsomt bliver mindre intens, peger den nye forskning også på, at det er almindeligt at 'gensørge'.

- Nogle kender det måske fra juleaften, hvor sorgen pludselig kan gøre sit indtog, når stolen ved siden af er tom. Man oplever en dobbelthed – både glæde og sorg er til stede. Man siger jo, at sorg er den dybeste ære, glæden kan få. Vi sørger, fordi man har haft noget meget betydningsfuldt sammen, siger Jorit Tellervo.

Gode råd til dig som efterladt:

- Meld ærligt ud og fortæl omgangs-kredsen, hvad du har brug for. Fortæl, hvordan det går, og hvad du har brug for støtte til.
- Bed en pårørende om hjælp til eksempelvis at rydde op i den efterlattes ting, hvis det er den næste store udfordring. Så bliver det ikke så skræmmende.
- Vær ikke bange for at græde. Sig, at det gør dig godt, og at det lindrer din sorg, hvis det er tilfældet.
- Et såkaldt 'naturligt' sorgforløb er anderledes end et kompliceret sorgforløb. Her bliver sorgen ved med at være lige intens over lang tid (mere end et halv år) – og så er det vigtigt at tale med din læge.

Gode råd til dig som pårørende:

- Vær nysgerrig på den efterlattes situation. Hvordan magter den efterladte det forandrede liv? Er der nogle ting, der er svært at overkomme, som du kan hjælpe med?
- I stedet for at sige, at den efterladte bare kan ringe eller komme forbi, så aftal, at du kommer eksempelvis på onsdag og har aftensmad med. Den efterladte har ofte ikke overskud til at følge op på aftaler.
- Tal om den afdøde, når det er naturligt. Mange efterladte bliver lindret, når de kan fortælle om det, der var særligt betydningsfuldt i relationen til den nu afdøde. Hvis ingen spørger, lytter eller selv fortæller om den afdøde, kan den efterladte ægtefælle opleve det som et dobbelttab – både tab af ægtefællen og tab af fortællingen om ægtefællen.

Læs mere i bogen:

"Sorg – når ægtefællen dør".

Den kan downloades gratis eller købes på www.sorgstotte.dk

EKSPERTEN



JORIT TELLERVO

(SYGEPLEJERSKE OG FORFATTER)

Jorit har stor erfaring inden for palliativ sygepleje. Hun er foredragsholder og forfatter til en række artikler og bøger. Bl. a. "Sorg – når ægtefællen dør" fra 2015. Sideløbende arbejder hun med maleri og illustrationer.

Få styr på pengene

Efterladte står ofte i en ny økonomisk situation. Her kan du få inspiration til at få styr på budgettet.



Arv og testamente

Når du er blevet alene eller måske snart bliver det, er der spørgsmål om testamente og arv, som det er rart at vide noget om.

www.raadtilpenge.dk

Skriv "mistet ægtefælle" i søgefeltet.



Bolig

En anden bolig kan komme på dagsordenen, når der kun er en person til at betale udgifterne.

www.borger.dk

www.raadtilpenge.dk

Skriv "bolig" i søgefeltet.



Budget

Kig det gamle budget igennem og se, om noget kan spares. Der kan fx være kontingenter og abonnementer til foreninger, tidsskrifter eller forsikringer, som der ikke længere er behov for.

Forsikring

Der kan gemme sig livsforsikringer eller lignende, som ikke bliver taget med ved opgørelse af boet. Derfor kan man gennemgå private papirer og kontoudtog for at se, om der skulle være indbetalt til en forsikring.

Pensioner

Private pensioner, hvor der er indsat en arving eller en begunstiget, som det hedder, vil automatisk blive udbetalt uden om bodelingen. Hvis det derimod er indeks- eller selvpensioner, så indgår de i den almindelige behandling af boet efter dødsfaldet. Det vil sige, at pengeinstitutter oplyser skifteretten om de værdier, de administrerer. Det kan være bankkonti, investeringsforeninger mm.

Der er hjælp at hente

I Københavns Kommune er der hjælp at hente, hvis hverdagens praktiske og personlige gøremål er blevet svære at klare selv.



Madtilbud

Kan du ikke selv lave mad, kan du få gavn af kommunens madtilbud.

Du kan fx:

- spise på aktivitetscentre og ældreklubber
- blive visiteret til at få maden bragt hjem
- få et madklippekort, hvor du henter maden selv
- spise et varmt måltid på et spisested (se side xx i dette magasin).

www.kk.dk/mad-til-aldre

eller kontakt visitationen i dit lokalområde for at høre mere om priser etc.



Hjælpe midler

Har du svært ved at komme rundt i din bolig fx på grund af trapper, kan du få tildelt hjælpemidler eller søge om at få en ældrebolig.

Praktisk hjælp

Hjælp til rengøring, indkøb og tøjvask.

Personlige pleje

Hjælp til personlige hygiejne, hjælp til at få tøj på, spise m.m.

www.kk.dk/aeldreikbh

eller kontakt visitationen i dit lokalområde for at høre mere om priser etc.



Økonomisk

Hvis du lever for få penge, kan du søge om personligt tillæg og helbredstillæg til:

- briller, tandpleje, fodbehandling, hjælp til flytning og andre udgifter, som kommunen anser for vigtige.

www.kk.dk/pensionist

eller kontakt visitationen i dit lokalområde for at høre mere om priser etc.

Bliv stillet om til dit lokalområdes visitation på telefon 33 66 33 66.

Kaffe med kommunen

Når man mister en ægtefælle, kan tabet og sorgen hæmme en god hverdag. Derfor rækker Københavns Kommunes forebyggelseskonsulenter hånden ud med råd og vejledning til dem, der har mistet.





Kurt tog imod Københavns Kommunes tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Derfor fik han besøg af forebyggelseskonsulent, Ingeborg Byskov.

Af Christian Steffens Nielsen og Nina Brorson
Foto: Betina Nathalie Garcia

Enker eller enkemænd i København, der er over 65 år, får tilbudt et besøg fra en af kommunens forebyggelseskonsulenter, når de mister ægtefællen. En af forebyggelseskonsulenterne er Lisa Jensen.

- Tyngden af det at miste sin ægtefælle er usigelig høj for mange. Vores opgave er at støtte dem i at tænke videre eller give dem nogle konkrete værktøjer både fysisk, psykisk og socialt, siger Lisa Jensen.

Hun og kollegaerne får automatisk besked fra folkeregistret, når en ældre borgers civilstatus ændrer sig. Hvis hun har mødt de efterladte tidligere i sit arbejde, ringer hun gerne. Ellers sender hun et brev ud med en dato og et klokkeslæt, hvor hun vil kigge forbi, senest tre måneder efter ægtefællens død.

- Når man er blevet alene, så har man måske ikke overskud til at tage telefonen og sige, at man gerne vil have en snak eller et møde. Hvis vi bare sender et åbent brev med et tilbud, mister vi nogen. Derfor er mødet lagt på forhånd, og borgeren skal melde afbud, hvis det ikke er noget, forklarer Lisa Jensen.

Der er til gengæld ingen fast dagsorden for mødet. Det er op til den enkelte, hvad der skal snakkes om, og hvor meget man vil fortælle.

- Vi lytter meget. Mange har meget brug for at fortælle om den sidste tid. Måske har de holdt meget i hånden, eller også er der måske dårlig samvittighed over ikke at have nået det. Mange vil ikke belemre deres pårørende med de tanker. De har jo også mistet én. Så hjælper det, at der kommer en person, der ikke er knyttet til familien, men samtidig har en faglighed med sig. Det gør det nemmere at tale frit og giver en tryghed. Derudover er der alt det praktiske efter et dødsfald, vi kan hjælpe med, siger Lisa Jensen.

Hun oplever ofte, at dem hun besøger, føler en lettelse, når de sætter ord på deres tanker og skal forklare sig til en fremmed. Alt efter, hvordan besøget går, så lægger Lisa en plan for, om borgeren skal have besøg igen eller måske have en opringning senere.

- Nogen er meget afklarede, og så kommer vi ikke nødvendigvis igen, men hvis der er behov for det, så aftaler vi et møde mere. Det er et fagligt besøg, og vi vurderer fra gang til gang, siger Lisa Jensen.



**‘Jeg er
mere fri,
når jeg taler
med en
fremmed’**



Det var jo nærmest, for at sige det lidt groft, en lettelse, da Tove fik fred.

Kurt vil ikke gøre sin familie bekymret med helbredsproblemer og tunge tanker efter Toves død. Derfor er han glad for at få besøg af Ingeborg fra kommunen.

*Af Christian Steffens Nielsen
og Nina Brorson
Foto: Betina Nathalie Garcia*

Kurt og Tove står der på messingskiltet på døren i den smalle opgang i Vanløse. - Der er mange, der lader dørskiltet hænge. Så er den afdøde ligesom stadig en del af hjemmet, forklarer Ingeborg Byskov.

Hun er uddannet sygeplejerske og arbejder som forebyggelseskonsulent i Københavns Kommune. Det er fjerde gang, hun besøger Kurt, siden Tove gik bort i marts 2015.

Kurt lukker op og guider gennem den gamle lejlighed og ind i den store stue, hvor kaffen allerede er stillet frem. Han kender efterhånden proceduren, når Ingeborg kommer på besøg. De har endda fået faste pladser. Ingeborg i lænestolen

til højre og Kurt i den til venstre. Første gang, de sad sådan, var tre måneder efter, Tove gik bort.

- Jeg vil gerne læse det op for dig, som jeg skrev efter mit første besøg, begynder Ingeborg og åbner for de gamle notater.

Du fortæller om den tid, der er gået efter Tove er død. Du synes, der er meget at forholde sig til. Du fortæller, at asken skal spredes i Nordsjælland i næste weekend. Du er taknemmelig over de mange år med din kone og bange for, at tristheden skulle tage over, og vi snakker om den tristhed, du har haft gennem livet.

Kurt følger helt af sig selv op og forsikrer om, at det er en anden mand, Ingeborg sidder overfor i dag.

- Jeg føler, jeg har det godt. Det var jo nærmest, for at sige det lidt groft, en →



lettelse, da Tove fik fred. en lettelse, da Tove fik fred. Hun fik den svære Parkinsons sygdom, og der fulgte demens med. Det var som om, hun selv godt registrerede det, og det var hun meget ked af. Hun var ikke den samme de sidste to år, og jeg skulle hele tiden passe på hende. Hvor er hun nu? Hvad laver hun nu? Tove blev efter flere års sygdom indlagt på hospitalet, men der var ikke meget, lægerne kunne gøre. Hun var gradvist blevet dårligere og mere påvirket af sin sygdom. Efter en lille uges tid kom hun i stedet hjem. Hun blev lagt i en hospitalsseng, der blev båret op i lejligheden i Vanløse, og en sygeplejerske kom jævnligt på besøg for at pleje Tove. To dage efter var Tove væk.

- Min kone har altid været mit livs omdrejningspunkt, lige fra vi mødte hinanden. Når jeg går i seng om aftenen, så ligger jeg et kvarter og funderer over tilværelsen og alle de ting, jeg har oplevet gennem et langt liv. Jeg ser små situationer i glimt, og så falder jeg i søvn. Når jeg vågner om morgenen, kører det igen. Jeg bliver som regel liggende en times tid sådan. Jeg føler, det er en rar ting, og Tove er med hver gang. Det har hun altid været.

En ven at snakke med

Første gang Kurt mødte Tove, var han

bare en stor dreng. En lidt ældre bekendt havde inviteret en sød pige ud på køretur i København, og Kurt var med som anstandsdræng på bagsædet. Han ænsede knap nok pigen og tænkte mest på, hvilken slags sodavand, han skulle have, når de stoppede. Da han mødte hende igen tre år senere, var interessen for sodavand dalet, og anstandsdrængen endte med at stikke af med pigen. Ingeborg griner af Kurts fortælling. Hun har hørt den før, og det er det, der gør hele forskellen.

- Jeg føler mig tryk ved Ingeborg. De samtaler vi har, de betyder noget. Jeg er normalt ikke et menneske, der render rundt og snakker meget om mine følelser. Der har kvinder måske en fordel. De snakker hele tiden. Jeg har ikke haft en ven at snakke med siden skoletiden. Ikke at jeg har været ensom, for jeg har altid haft rigeligt i Tove, men man har jo brug for det, konstaterer Kurt.

Økonomien var svær

Ved det første besøg efter Toves død var det ellers mest det praktiske, det drejede sig om. Økonomien var svær at få overblik over, og Ingeborg hjalp ved at fortælle om mulighederne for boligydelse, varmetillæg og så videre.

- Pludselig har man kun en indtægt. Det var nok derfor, jeg var bekymret for økonomien, forklarer Kurt.

Siden da er det mest Ingeborg, der har bekymret sig. Denne gang om Kurts helbred. Sidst hun var på besøg, lagde hun mærke til, at han har tabt sig, siden Tove gik bort.

- Det er helt naturligt, at man taber sig nogle kilo, når man kommer ud i en sorgreaktion. Man må bare ikke blive ved med at tabe sig, for så går det ud over helbredet. Har du fået knækket

kurven?, spørger Ingeborg Byskov.

- Jeg har tabt mig en syv-otte kilo, men det ligger nogenlunde stabilt nu, forsikrer Kurt.

Han er godt tilfreds med, at Ingeborg holder et vågent øje med hans helbred. Han bruger hendes besøg til at få talt om nogle af de ting, han ikke vil nævne for andre.

- Det gør en forskel, at det er en fagperson. Man har et bestemt emnevalg, når man er sammen med sine børn eller børnebørn. Det lyder måske mærkeligt, men man er lidt mere fri, når man taler med et fremmed menneske. Sådan er det mange gange, siger Kurt.

Datter skal ikke bekymre sig

Han vil meget nødig have, at hans datter skal bekymre sig. En forælders rolle er at passe på børnene, ikke omvendt, som han siger. Derfor holder han igen med flere af de ting, der går ham på.

- De helbredsmæssige ting belemrer jeg ikke min datter med. Hvorfor skal hun belemres med det? Men når der kommer nogle professionelle, der kender til det og kender lignende tilfælde, så er det noget andet, siger Kurt.

Næste besøg af Ingeborg har dog lange udsigter. Kurt har det generelt godt, og derfor har de aftalt, at der skal gå et helt år, inden Ingeborg igen ringer på døren ind til Kurt og Tove Adler.

- Men nu har jeg en kontakt i kommunen, som jeg kan gå til, hvis der er noget presserende. Det vil jeg nok gøre, hvis jeg får brug for det, selvom jeg prøver at klare tingene selv, siger Kurt, inden han rejser sig og følger Ingeborg tilbage gennem gangen og ud til hoveddøren, hvor han sender hende ned af trappegangen igen med et håndtryk og et pågengsyn.

Jeg føler mig tryk ved Ingeborg. De samtaler, vi har, de betyder noget.



Ingeborg og Kurt

Kurt: Pludselig har man kun en indtægt, og derfor bliver man bekymret for økonomien. Ingeborg hjalp med at fortælle om mulighederne for boligydelse, varmetillæg mm.



Vrede, skyld, skam,
længsel, lettelse og glæde.
Sorgen har mange
ansigter.

Sorg er lige så individuel, som mennesker er forskellige. Den kan ikke komme i kasser, og hvis man forsøger, gør man som regel vold på den.

- Sorg findes i alle variationer, og det kan sagtens være det samme menneske, der synes, det var godt, ægtefællen fik fred, men at livet er meningsløst, fordi man savner sin livspartner, siger hospitalspræst på Rigshospitalet Christian Bush.

Han har mødt et utal af ældre, der har mistet, gennem sit virke på hospitalet og som projektleder for en række sorggrupper. Han oplever ofte, at de ældre beskriver tabet som en amputation.

- Nogen føler, at en del af dem selv er revet væk. Længslen kan være så voldsom, at det føles som om, at hjertet bliver flået ud af brystet, fortæller Maja O'Connor, der genkender hospitals-

præstens beskrivelse.

Hun er psykolog ved Aarhus Universitet og forsker i ældre og sorg. Hun understreger, at selvom længslen kan være voldsom, så er sorg meget andet end afsavn.

- Der er bestemte udfordringer, der skal håndteres i et sorgforløb. Det kan være glæde ved de ting, man har haft sammen, og bitterhed og vrede over, at man ikke kan få det mere. Det er en bred palet. Det afhænger af, hvilken relation man havde til den afdøde, og hvordan man plejer at håndtere udfordringer, siger Maja O'Connor.

Hun forklarer at sorgen ofte er præget af følelser som vrede, skyld og skam.

EKSPERTERNE

*Af Christian Steffens Nielsen og Nina Brorson
Kilde til tal: Maja O'Connor*

- Det kan være vrede over at være blevet forladt og at skulle stå med det hele selv. Det er en grundlæggende reaktion, når man bliver sat under pres. Det kan være lettere at være vred end f.eks. opgivende, for vreden giver drivkraft, siger Maja O'Connor.

Modsatrettede følelser

Skylden kan bestå i at være glad for at leve, når ægtefællen er død, eller følelsen af ikke at have gjort nok. Mange kredser meget selvkritisk om, hvorvidt de kunne have gjort noget anderledes. Nogen skammer sig over de ting, de ikke nåede at få sagt eller gjort i den sidste tid, men skammen kan også være helt lavpraktisk, hvis man f.eks. nyder en dyr middag, den afdøde ville synes var frås.

- Det er helt almindeligt med flere modsatrettede følelser, for hvem har et forhold til sin partner, hvor der kun er gode eller kun dårlige følelser? spørger Maja O'Connor.

De gode følelser kan komme til udtryk i lettelse eller glæde over tabet. Lettelsen kommer ofte oven på et langt og belastende sygdomsforløb, hvor den efterladte kan føle sig mere fri. Glæden kan være at opleve, hvad der er vigtigt for én selv i livet, men de mange modsatrettede følelser kan være svære at forstå for udenforstående.

- Omverdenen kan godt finde på at forvente, at man er meget mere ked af det, og viser det mere, eller at man tager sig sammen og komme videre, hvis man længes meget, siger Maja O'Connor. Det oplever Christian Busch tit. Det kan være venner eller børn af den efterladte, der for eksempel beder om at få dem i en sorggruppe. Men de velmenende råd

kan få den efterladte til at lukke mere af. - Mange fortæller ikke deres børn eller venner, hvor kede de er af det. De tror ikke, børnene kan forstå det, og de er bange for, de vil tro, de har fået en depression eller vil tage livet af sig selv, hvis de fortæller, hvordan de i virkeligheden har det, siger Christian Busch.

Men selvom følelser er svære, er det langt fra alle, der overhovedet har brug for hjælp udefra. Omkring to tredjedele af dem, der mister en ægtefælle, klarer sig selv gennem sorgen uden indblanding. Den sidste tredjedel kan deles i to undergrupper. 15-20 procent af dem vil kunne have gavn af en mindre indsats i en sorggruppe, madlavningsgruppe eller lignende.

Nogle har brug for behandling

- Det handler om at have et trygt rum i f.eks. en sorggruppe, hvor man møder mennesker, der forstår én. Det er ikke behandling eller terapi, for man er ikke syg, men det handler om at få støtte til at bære sorgen ved at dele den med andre, siger Christian Busch.

De sidste 10-15 procent af dem har brug for supplerende hjælp eller bliver direkte syge af tabet af ægtefællen.

- Det kan være angst, depression eller en vedvarende sorglidelse. De har brug for behandling og kan f.eks. have gavn af at tale med en psykolog, der kan hjælpe med at tackle den nye situation, siger Maja O'Connor og fortæller, at kunsten er at finde ud af, hvilke efterladte, der har behov for hvilken indsats.

EKSPERTERNE



MAJA O'CONNOR

(CAND. PSYK. AUT., PH.D.)

Maja er ansat i en kombinationsstilling som lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet og klinisk gerontopsykolog ved Center for Livskvalitet, MSO, Aarhus Kommune.



CHRISTIAN BUSCH

(CAND. THEOL. FRA KU)

Christian har været præst på Rigshospitalet siden 1989. Har blandt andet undervist i sjælesorg ved Pastorseminariet i København.

Rådgivning og nye fællesskaber

Vil du i en sorggruppe, tale med en præst eller psykolog – eller vil du blot mere ud blandt andre?



Røde Kors' besøgstjeneste. Foto: Marie-Louise Munkegaard



Opslagstavle over tilbud

På kommunes hjemmeside ligger opslagstavlen "Dit liv – vores fællesskab." Her finder du:

- spisetilbud, hvor du kan spise dagens hovedmåltid i selskab med andre
- læsegrupper
- Fortæl for Livet-grupper
- livsmodsgrupper
- samværsgrupper for ældre kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, som mødes i sproggrupper i deres lokalområde.

Fortæl for Livet er et tilbud for ældre, som har mistet de mennesker, som

har fulgt dem gennem hele livet. Deltagerne mødes i samtalegrupper støttet af en uddannet gruppeleder og fortæller og lytter til betydningsfulde historier fra hinandens liv.

www.kk.dk/faellesskab.dk

Aktivitetscentre

På kommunens hjemmeside kan du også læse om, hvor der findes aktivitetscentre i København, og hvad de tilbyder.

Aktivitetskataloget ligger på tryk

i borgercentre, på biblioteker og på Sundheds- og Omsorgsforvaltningens lokalområdekontorer. Hjemmeplejen eller kommunens forebyggende medarbejdere kan også medbringe et trykt eksemplar.

Aktivitetscentre er et kommunalt tilbud, og derfor skal der tages stilling til, om du kan visiteres til tilbuddet. Du kan altid kontakte et aktivitetscenter og få en samtale. Her kan du også blive rådgivet om relevante klubber for ældre i området.

www.kk.dk/aktivitetstilbud-til-aeldre

Lokalafdelinger i København

Ældresagen hjælper med at oprette livsmods- og sorggrupper for ældre efterladte. Tre gruppeledere står for grupperne, og deres nummer kan oplyses via nedenstående telefonnummer.

Telefontid hverdage kl. 10-15. Du kan også lægge besked og så vil du blive kontaktet.

Tlf: 33 22 80 04
www.aeldresagen.dk

PKR, Psykologisk Kortidsrådgivning

PKR findes både på Nørrebro og Vesterbro. Frivillige psykologer og kandidatstuderende inden for psykologi tilbyder psykologisk rådgivning til dig i en svær livssituation.

Kontakt på Nørrebro:
pkr.koordinator@gmail.com
www.pkrnørrebro.dk

Kontakt på Vesterbro:
vesterbro@psykraad.dk
www.psykraad.dk

Rådgivning for Seniorer, Røde Kors

Tilbyder gratis rådgivning for alle borgere over 65 år i Københavns Kommune.

Det kan dreje sig om:

- økonomi
- svar til og fra kommunen, hospital mm
- computer-spørgsmål
- flytning (dog ikke direkte praktisk hjælp)
- at få en besøgsven, blive fulgt til en aktivitet
- bare en samtale, hvor man lufter tanker og bekymringer

Samtalen kan foregå på telefon, eller hos dig.

Tlf: 69 15 71 57
www.rodekors.dk

Overblik over foreningslivet

Der findes også en oversigt nogle af de foreninger, aktiviteter og tilbud, der findes i lokalområdet. Her finder du bl.a. seniorcentre, udflugter og foredrag.

www.aktivtaeldreliv.dk

Folkekirken tilbud

Du behøver ikke være troende eller komme i kirken for at få glæde af folkekirken sorggrupper. Du kan altid kontakte en præst og bede om at få en samtale, uanset om du er medlem af folkekirken eller ej.

På hjemmesiden finder du et landsdækkende kort over sorggrupper. Længere nede på siden kan du finde telefonnummer og mailadresse på en kontakt i dit stift, som kan henvise til sorggruppe i dit område. Her kan du også læse mere om hvad sorggrupper er, og hvorfor de kan være en støtte i en svær tid.

www.sorg.folkekirken.dk

REHPA

Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Tilbud til efterladt ægtefælle

På sorgstotte.dk finder du rådgivning, viden og fortællinger om at miste sin partner. Her kan du læse om, hvad det vil sige at være i sorg, hvor du kan få sorgstøtte, og om hvordan det er muligt at tilpasse sig livet efter ægtefællens død.

Sorgstøtte.dk er en del af REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation. Videncenteret arbejder for at øge livskvaliteten for patienter og pårørende, der er ramt af livstruende sygdom.

www.sorgstotte.dk

SORGGRUPPER
I FOLKEKIRKEN

Jeg slap for at
**spille
komedie**

Jette Lohmann var skeptisk over for sorggrupper, men fik et frirum fra en omverden, som ikke helt forstod hendes tilstand.



SORGGRUPPER I FOLKEKIRKEN

Jeg er ikke aktiv
kristen



*Af Birgitte Rask Sønderborg
Foto: Mette Frandsen*

Jette Lohmann var 65 år, da hun mistede sin 13 år ældre partner Ejvind i 2014. Selv om lægerne havde sagt, at hans hjerte slog på lånt tid, slog det hende helt omkuld, da hun en kold novembermorgen fandt ham død i sengen.

- Jeg var i chok og ordnede alt det praktiske pr. automatik, men jeg var i en osteklokke, for jeg forstod ikke og kunne ikke acceptere, at han var væk, fortæller hun fra lejligheden på Frederiksberg.

De to traf hinanden på deres fælles arbejde, hvor de arbejdede sammen i nogle år, inden de fandt sammen som par. De var begge gift og havde børn, men fik ikke børn sammen og heller ikke fælles bolig, men hver sin adresse på Østerbro og Frederiksberg. Bryllup blev det heller aldrig til, men de havde et fælles liv i 25 år, som de nød i fulde drag.

- Vi har rejst meget og været meget enige om, hvordan vi gerne ville leve vores liv, og vi har haft en skøn tid sammen. Selv om vi ikke boede sammen, fulgte vi med i hinandens liv, og vi var meget tætte, siger hun.

Ensom blandt andre

Netop den nærhed savnede hun mest, da hun skulle til at leve sit liv uden ham. Hun forsøgte at være udadvendt og gå til foredrag og udstillinger, men kom aldrig i dialog med nogen.

- Selv om jeg har børn og børnebørn er der mange timer, hvor jeg sidder alene, og jeg blev efterhånden noget modløs. Så pludselig en dag i september 2015 så jeg en annonce i lokalavisen om en sorggruppe i Sankt Lukas Kirken, og jeg ringede præsten op. Jeg er ikke aktiv kristen og var også nervøs for, at jeg skulle krænge mig selv ud foran fremmede, men den frygt blev gjort til skamme. Gruppen bestod af fire mennesker og mødtes 10 gange á to timers varighed hver 14. dag under ledelse af kirkens to præster. Jette var den ældste. En anden kvinde havde mistet sin 20-årige datter, en havde mistet sin mor og en havde fået et dødfødt barn.

- Det virkede bare helt naturligt at →

Vores tab var meget forskellige.

Jeg havde mistet min partner, og en anden havde mistet sit barn, men vi kunne alle genkende og spejle os i hinandens oplevelser, siger Jette Lohmann.

SORGGRUPPER I FOLKEKIRKEN



Selv om vores tab var forskellige, kunne vi alle genkende og spejle os i hinandens oplevelser.

græde og være ked af det, fordi man fik lov til at tale om sin sorg uden filter. Ingen var utilpasse eller forlegne. Selv om vores tab var forskellige, kunne vi alle genkende og spejle os i hinandens oplevelser. Vi havde selvfølgelig lovet hinanden tavshedspligt og jeg følte mig helt tryk, fortæller Jette.

Psykolog eller noget helligt?

Gruppens medlemmer kunne fx. dele, hvordan de som sørgende følte sig usynlige, fordi omverdenen kunne være konfliktsky, hvis de svarede ærligt på, hvordan de havde det.

- Har man ikke mistet, ved man ikke, hvor overvældende det er. Derfor forsøger man måske at opmuntre ved at fortælle, hvor godt du ser ud eller komme med løsningsforslag. Det gør bare afstanden større, og det tvinger dig til at være en smule falsk for at komme dem i møde, siger Jette.

Hun har ikke fortalt nogen om sorggruppen, fordi hun er lidt bange for deres reaktion. Hvad er nu det for noget? Er det en psykolog eller noget helligt?

- Jeg har kun fortalt det til et par meget gode venner. Det er et neutralt rum, jeg deler med andre

og vi har tillid til, at alt bliver inden for gruppen.

Jeg fortæller det her, fordi det er en rigtig god ide, andre kunne få glæde af, siger Jette.

Jette kommer en gang om måneden i kirken i Espergærde, hvor Ejvind ligger i et familiegravsted. Hun betegner ikke sig selv som troende, men får mental styrke af at overvære en gudstjeneste.

- Det var en smuk begravelse, som Ejvind selv havde planlagt til mindste detalje. Præsten holdt en virkelig god tale, og jeg får ro og eftertænsksomhed, når jeg hører ham og salmerne.

Præsten i Sankt Lukas Kirken sendte hende en sms om opstart af en ny sorggruppe, hvis hun stadig havde et behov, og selv om hun har været der en gang, tror hun, at hun takker nej.

- Jeg er bange for at hænge fast i det. Jeg ser en af de andre privat fra den gamle gruppe, og det vil vi sikkert blive ved med. Men jeg synes, jeg skal videre nu, siger Jette Lohmann.

Se hvor der findes sorggrupper i dit område.

Læs mere på s. 31.

Men når jeg tænker på min elskede
tænker jeg:
Aldrig i livet!
Disse øjne dette smil denne stemme
lukket og slukket
Dén går ikke du gamle
Denne fine bløde hud dette varme hjerte denne
ømhed for andre disse skøre indfald for slet ikke
at tale om denne uforlignelige latter og hvert øre
er et lille mesterværk og tæerne glem ikke tæerne
og de uimodståelige graciøse knæhaser
Hallelunej
sådan leger vi ikke
når hun lider lider jeg
når hun er lykkelig fyldes jeg af glæde ved at være til
sådan er det bare
så kom ikke for godt i gang
gigt og andre skavanker
skal vi nok selv ta os af
men hold nallerne fra hende
Forstået?
Hvis du prøver i noget på den retning
bliver det over mit lig!

Uddrag af Benny Andersens digt, Ode til døden,
fra digtsamlingen, Sjælen marineret,
udgivet på Borgen 2001.

