

Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende

Traditionerne er forskellige
Sorgen er den samme

Jørgen efter sin kones død
**Pensionistklubben
reddede mig**

Hvis du har mistet
**Disse signaler skal du
være opmærksom på**

Lise Nørgaard

Jeg var ikke flov

over at nyde friheden
efter Jens' død





Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende

Døden er ubegribelig,
og det sværeste ved døden
er, at mennesker aldrig forsvinder
helt. Deres sjæl lever videre hos de
efterladte. Derfor skal vi heller ikke
sige farvel eller 'komme videre'.
Vi skal lære at leve på en ny måde.
Vi skal lære at leve med sorgen og
den kærlighed, vi ikke kan
komme af med.

Sisse Marie Welling
Sundheds- og omsorgsborgmester, Københavns Kommune



FORORD

”Sorg er kærlighed, man ikke kan komme af med”

Citatet af Johannes Møllehave er i mine ører en meget præcis beskrivelse af sorg. At miste et menneske, som står én nær, er en livsomvæltende begivenhed. Det forandrer dig for evigt, og du vil altid skulle gå rundt med denne kærlighed, som du ikke kan komme af med, fordi den, du elsker, er død.

Døden er ubegribelig, og det sværeste ved døden er, at mennesker aldrig forsvinder helt. Deres sjæl lever videre hos de efterladte. Derfor skal vi heller ikke sige farvel eller ’komme videre’. Vi skal lære at leve på en ny måde. Vi skal lære at leve med sorgen og den kærlighed, vi ikke kan komme af med.

Når man mister sin ægtefælle, er der endnu et lag, nemlig den kærlighed, som du ikke længere får. At blive elsket er stort og skønt. Det giver ro og stabilitet. Og når man mister sin ægtefælle i en sen alder, så er der ofte ingen eller få til at trøste. Og den person, som kunne trøste bedst af alle, er netop død.

Derfor skal vi tage sorg meget seriøst. Det gør vi i Københavns Kommune blandt andet med magasinet ”Efter”. Magasinet er til de ældre, som har mistet, og deres pårørende. Men alle kan have godt af at blive klogere på sorgens væsen.

I dette nummer af magasinet ”Efter” kan du læse flere historier fra mennesker, som har mistet en ægtefælle i en sen alder. Lise Nørgaard fortæller om savnet af sin elskede mand, Jens, og samtidig slår hun et slag for, at man ikke skal skamme sig over også at nyde livet igen efter et tab. Du kan også læse om kvinder fra tre forskellige kulturer, som fortæller om sorgtraditioner i deres hjemlande.

Du kan læse om, hvordan sorg kan udvikle sig til decideret sygdom. Psykolog og seniorforsker ved Aarhus Universitets Psykologiske Institut, Maja O’Connor,

fortæller om længerevarende sorglidelse, som er en ny diagnose, og om hvilke signaler man skal være opmærksom på, hvis man har mistet.

Og så indeholder magasinet også inspiration til, hvordan du kan få hjælp til at bearbejde sorgen, fx i en sorggruppe eller gennem sociale aktiviteter. Du kan læse om Jørgen, som fandt gejsten igen i pensionistklubben efter at have mistet sin kone. 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 får glæde af magasinet, at historierne rører dig og giver dig ny viden om sorg. Døden er uundgåelig, og det samme gælder sorgen. Så lad os tale med hinanden om den og blive klogere i stedet for at pakke den væk.

Venlig hilsen



Sisse Marie Welling
Sundheds- og omsorgsborgmester
Københavns Kommune





8

Hvis man har mistet en mand eller kone, er det så syndigt at more sig?

Lise Nørgaard



20

I vores kultur er man fælles om sorgen

Sorg og mangfoldighed

28

Mød nye mennesker

Rådgivning og nye fællesskaber



INDHOLD

Lise Nørgaard	8
Jeg var ikke flov over at nyde friheden efter Jens' død	
Disse signaler skal du være opmærksom på	16
Sorg kan udvikle sig til sygdomme	
Få styr på pengene	18
Gode råd til økonomien	
Der er hjælp at hente	19
Det hjælper kommunen med	
Sorgen er den samme	20
– men traditionerne er forskellige	
Rådgivning og nye fællesskaber	28
Se, hvor du kan finde noget, der passer til dig	
Jørgen efter sin kones død	30
Pensionistklubben reddede mig	

Jeg var ikke flov

over at nyde friheden efter Jens' død

*Af Christian Steffens Nielsen Therkildsen
og Nina Brorson
Foto: All Over Press, Scanpix og private fotos*

Tjeneren på restauranten ved Skovshoved Sejlklub har glemt puden, Lise Nørgaard plejer at sidde på. Den 101-årige forfatter og journalist må fra sin vanlige hjørneplads derfor anstrenge sig for at få et glimt af Øresund.

Hun kommenterer det ikke over for tjeneren. Og da hun afgiver bestillingen på stegt kalvelever, undskylder hun forespørgslen på ekstra mange bløde løg med: ”Ja, I ved jo godt, jeg er lidt sær.” Hun smiler, og det får rynkerne på hagen til at forsvinde helt.

Her på restauranten spiser Lise Nørgaard ofte en frokost med familie eller venner – de nye, hun har fået, eller dem, der er tilbage efter et langt liv med et overvældende antal begravelser af familie og venner, der er gået bort.

Her blev der holdt gravøl efter sønnens død i 1999, og her er hun kommet med sin Jens – manden i hendes liv, der døde af kræft for mange år siden. Et ufatteligt tab, men også et bytte til noget andet. Noget, der hjalp Lise Nørgaard på vej mod et nyt livskapitel.

– Pludselig sidder man der alene. Og måske er det syndigt at sige, men jeg opdagede også, at deri lå der en enorm frihed, siger Lise Nørgaard. →



Savnet var enormt, da Lise Nørgaard mistede sin elskede Jens. Men hun var ikke flov over at nyde sin nyvundne frihed. Hun brugte den og sit arbejde til at komme lettere gennem tiden efter mandens død – og til et nyt kapitel i det nu 101 år lange liv.





Han var ”så umådeligt sød”

Vi skal mere end et halvt århundrede tilbage i tiden for at tage hul på historien om Lise og Jens. De mødtes på Aalborg-Kalundborg-færgen på en tur med foreningen for provinsjournalister. Kort tid forinden, i 1950, var Lise Nørgaard blevet skilt fra sin første mand, Mogens Flindt Nielsen, som hun fik fire børn med.

– Jens kom hen og spurgte, om han måtte sætte sig ved mit bord. Og der blev han så senere siddende. Eller rettere sagt, der havde han tænkt sig at blive siddende, siger Lise Nørgaard.

Hun og Jens Waaben Nørgaard blev begge ansat på Politiken og giftede sig i 1951. Lise Nørgaard faldt øjeblikkeligt for Jens, der både var en dygtig kollega, meget smuk og besad en vis portion kronjysk stædighed. Det er ifølge Lise Nørgaard en god og underholdende egenskab.

Jens kom hen og spurgte, om han måtte sætte sig ved mit bord. Og der blev han så senere siddende.

De delte desuden de samme interesser for bøger, musik og teater. Men Lise Nørgaard faldt i høj grad også for Jens, fordi han var ”så umådeligt sød” ved de medbragte børn og Lise Nørgaard selv.

– Jeg kom engang hjem med en kjole fra ’Vagn’ (kjolemagasin, red.), og jeg sagde, at der også var en anden kjole, og at jeg vaklede lidt mellem dem. Tænk sig, næste dag kom han hjem med den anden. Den skulle jeg have. Han var på sin jyske måde næsten genert ved at overrække den til mig.

Jens gjorde livet morsomt, fortæller Lise Nørgaard. Han blev bevidst væk under julegaveindkøbene i Magasin, så Lise Nørgaard blev nødt til at kalde ’en lille dreng ved navn Jens’ op over højtaleranlægget.

Sammen forfulgte de Klaus Rifbjergs talemåde om at ’sætte elastik i sommeren’ ved at tage ud i Europa i september. Det var én af parrets mange rutiner.

En anden var, at taberen skulle putte en krone i en sparekasse, når de tævede hinanden i Yatzy. Så købte de champagne for pengene, når de var ude at rejse. De var også passionerede bridge- og l’hombre-spillere, ligesom parret elskede at invitere familie og venner til bunker af uforglemmelige selskaber. →



Hvis man har mistet en mand eller kone, er det så syndigt at more sig? Det er det jo ikke. Vi har kun det ene liv.

Sygdom

Jens fik konstateret leddegigt omkring 1980, men gad ikke tale om det, selv om det var slemt. Så når han kom hjem og så nedslået ud, vidste Lise Nørgaard, at det ikke handlede om hans helbred, men at der var noget i vejen med bilen, fortæller hun.

– Leddegigten ændrede umærkeligt vores liv. Sommetider havde han det udmærket, og sommetider lignede hans hånd en culotte. Det var noget værre noget, og han blev fyldt med alt muligt medicin. Jeg tror også, det var det, der var skyld i hans kræftsygdom.

Jens kom hjem en dag i maj og sagde, at der var noget, han og Lise måtte tale om. Han havde været hos lægen og fået at vide, at han havde fået kræft og højst havde et år tilbage at leve i. Ganske udramatisk – som var det bare en ligtorn, han havde fået, husker Lise Nørgaard. Derefter begyndte han at gå til undersøgelser på Gentoftes kræftafdeling i Jægersborg. Jens vidste, at hans lidelse langsomt også ville sprede sig til hjernen, hvis han levede så længe.

Nogle måneder senere – en dag i begyndelsen af august 1984 – ringede de fra hospitalet og fortalte, at Jens var faldet om. Oversygeplejersken sagde, hun ville bede til, at den stakkel snart fik fred, fortæller Lise Nørgaard.

– I det øjeblik tænkte jeg: ”Stakkel, det er det eneste, han ikke ønsker at være”. Jeg tog derefter ud på hospitalet. Han var lige så flot og bevidst om livet, som han altid havde været. Han havde endda planer for, hvad vi skulle lave den kommende søndag.

De fortalte Lise Nørgaard, at hun skulle tage hjem og sove. Midt på natten ringede de med beskeden om, at Jens var død.

Frihed uden synd

– Nu er det jo så længe siden, men selvfølgelig ændrer livet sig totalt, fordi man ikke har nogen at komme hjem til. Jeg savnede ham frygteligt. Vi havde jo alle vores ritualer, siger Lise Nørgaard om det 33 år lange ægteskab.



Det var vigtigt for Lise Nørgaard, at Jens blev befriet og skånet. Det er mere end 30 år siden nu, og der er ikke den mindste opræk til tårer eller rørstrømskhed, når hun siger det. Men ansigtet med den stadig perfekte make-up ser alligevel en anelse alvorligt ud gennem vinduet, hvor et overvældende skarpt sollys falder ind i restauranten og danser let hen over Lise Nørgaards fingerringe og halskæde.

Og så er det, hun vender tilbage til det med friheden. Lise Nørgaard fortæller, at hun indtil da aldrig havde boet alene – hun flyttede direkte fra sine forældre og ind hos sin første mand. Og nu da Jens var død, sad den 66-årige Lise Nørgaard for første gang ganske alene i et hus med sin puddelhund. Så slog det hende:

– I syv år havde jeg ikke vidst, om vi var i stand til det ene eller andet, siger hun og forklarer:

– Om han kunne køre bil, om vi skulle aflyse en aftale, eller om vi pludselig skulle tage hjem fra et morsomt selskab. Derudover måtte han ikke rejse



til Østlande, fordi han var NATO-medarbejder på Politiken. Med ham var der grænser for, hvor vi kom hen. Da han døde, blev det muligt for mig at tage hen, hvor jeg ville. Også på krydstogter med min søster, det kunne vi heller ikke de sidste år med Jens, siger Lise Nørgaard, der også fortæller, at hun hurtigt fik fyldt Jens' skabe med sit eget tøj.

Hvad tænkte du om din nye frihed?

– Jeg var ikke flov over friheden. Nu havde jeg fået andre muligheder, og det, kan nogle synes, er et ringe bytte, men det er trods alt et bytte. Og man vil opdage på et tidspunkt, at der er så mange muligheder, siger Lise Nørgaard. →

Det er så væsentligt, at man kommer ud af røret. Og der er mange flere rør, end de fleste tror. Når man kommer ud, møder man jo også andre, der er kommet ud af røret.



Hun lukker øjnene. Tier et øjeblik for at lede efter ordene og siger så: Jeg forstår ikke det med synd og skyld. Hvis man har mistet en mand eller kone, er det så syndigt at more sig? Det er det jo ikke. Vi har kun det ene liv. Men der er mange, der låser sig fast i ensomhed. De er bange for at prøve nye veje.

Arbejde som sorgbearbejdning

Lise Nørgaard mener selv, at hendes aktive rækken ud efter friheden var én blandt flere årsager til, at hun kom lettere gennem tiden efter Jens' død. Familien og hunden spillede også en stor rolle.

– Jeg fandt en stor trøst i stadig at have mine børn, men også min hund. Det bedste middel mod ensomhed er efter min mening sådan et trofast dyr, der elsker én betingelsesløst.

Lise Nørgaard lægger også vægt på, at hun straks vendte tilbage til sit arbejde. Hun arbejdede på det tidspunkt både på Berlingske Tidende og i tv-underholdningsafdelingen i DR. Her havde hun mange kolleger, der også var hendes venner. Desuden holdt hun foredrag. Dagen efter begravelsen valgte hun helt bevidst at holde fast i en aftale om at tale for en forsamling i en af omegnskommunerne.

– Da jeg kom derop, sad alle folk og bævrede, og så gik jeg på talerstolen og sagde, at jeg var lykkelig over at se alle de mennesker. ”I har måske læst i bladene, at min mand er død, men han ville også have været glad for, at jeg var her”, sagde jeg. De mennesker var simpelthen så søde. Og når man taler om sorgbearbejdning, så var det altså en form for sorgbearbejdning, at jeg holdt det foredrag, og at jeg blev ved med at arbejde på Berlingske.

Avisen havde ellers fortalt hende, at hun ikke behøvede at komme. Men Lise Nørgaard ville leve.

– Det med at give en sygemelding var ikke min stil. Det har nok noget med psyken at gøre, siger hun og fortsætter:

– Jeg har aldrig haft fornemmelsen af, at jeg ikke kunne komme videre. Nogle mennesker betragter kun sig selv som en del af et par. Nogle kan ikke finde ud af at være sig selv og sige: ”Nu er jeg mig”. Men det hjælper jo gevaldigt, når man har et arbejde og en arbejdsplads med gode kolleger og fantastiske opgaver, siger hun.

Ud af røret

I dag kan Lise Nørgaard stadig savne Jens, ligesom hun savner sønnen Christian, som hun mistede i 1999. Til nytår og jul eksempelvis, når han kom hjem fra sit arbejde i udlandet og deltog i løjerne, når Jens brillerede som vært for deres julestuer og som julemand.

Men Lise Nørgaard føler sig ikke ensom. Hun har stadig en stor skare af børnebørn, oldebørn og venner, der kan tage gas på hende og fylde indhold i det 100-årige liv. Hun taler med veninden Rudi Nielsen om at have mistet en ægtefælle, og hun diskuterer alt fra politik til filosofi med yngre venner som blandt andre tidligere uddannelses- og forskningsminister Søren Pind (V) og professoren Vincent Hendricks.

– Det er så væsentligt, at man kommer ud af røret. Og der er mange flere rør, end de fleste tror. Når man kommer ud, møder man jo også andre, der er kommet ud af røret. Så har man det hyggeligt med dem. Det behøver ikke være en lærer Andersen fra 'Matador', og heller ikke en dame, der er helt vild efter at få status. Bare en ligesindet, en man har interesser tilfælles med. En, som kan lære dig noget, og som man måske selv kan lære noget. Der er stadig så mange muligheder, når man bliver ældre. Navnlig når man bliver alene. Man skal ikke bare sidde og vente på, at der kommer en ridder forbi og haler en op på den hvide hest, siger hun og tager den sidste tår af kaffen.

Tjeneren følger Lise Nørgaard ud til garderoben og kommer pludselig i tanke om den pude, hun glemte. Efter udglattende høfligheder og først efter tjeneren ikke længere kan høre hende, siger Lise Nørgaard næsten drillende:

– Det ender med, at de også vil give mig en skammel til fødderne.

Hendes brede smil stryger igen rynkerne helt glatte. De får aldrig en chance for at grave sig dybe – for om lidt smiler hun igen.



BLÅ BOG – LISE NØRGAARD

- Født Elise Jensen 14. juni 1917 i Roskilde
- Gift med Mogens Flindt Nielsen fra 1938 til 1950
- Gift med Jens Waaben Nørgaard fra 1951 til 1984
- Har arbejdet som journalist på blandt andet Roskilde Dagblad, Politiken, Hjemmet og Berlingske Tidende
- Er som forfatter især kendt for tv-serien 'Matador', flere romaner og selvbiografien 'Kun en pige'
- Har blandt andet vundet 'De gyldne Laurbær' og er desuden ridder af Dannebrog

Disse signaler

skal du være opmærksom på, hvis du har mistet

Sorg handler om at miste et betydningsfuldt menneske. For de fleste mennesker er det svært at miste ægtefællen. Jo dybere en relation, desto mere intens bliver sorgen, når personen dør. Derfor kan sorgen blive intens, når vi mister ægtefælle, børn, forældre, søskende og tætte venner. Uanset hvordan du reagerer, er der noget, du kan gennemleve ved egne kræfter, men i nogle tilfælde kan sorgen blive så voldsom, at du får brug for hjælp. En ekspert fortæller, hvordan man skelner.

Sorg er lige så forskellig som mennesker, og man skal have tid til at reagere på den måde, der passer til den person, man er. Det mener Maja O'Connor, der er psykolog og forsker i sorg og sorgreaktioner.

– Det vigtigste er egentlig, at man kan kende forskel på den raske og den syge sorg, så man ikke går og lider eller lever et utilfredsstillende liv, når der faktisk er noget, man kan gøre, siger hun.

Derfor guider hun her til, hvilke tegn det er godt at være opmærksom på i sorgen, og hvornår du bør søge hjælp.

Halter det med søvn og appetit?

I de første uger efter, du har mistet, kan det gå ud over søvnen, ændre appetitten, og du kan være konstant nedtrykt og tænke negativt om livet og lysten til det. Det er der ikke noget unormalt i.

– Men hvis det forsætter i flere måneder efter tabet, kan det være et tegn på en depression, og så skal man gå til sin læge og få en snak, opfordrer Maja O'Connor.

Bliver sorgen ikke nemmere over tid?

Hvis der er gået mere end et halvt år siden, du har mistet din ægtefælle eller et andet betydningsfuldt menneske, og hverdagen stadig er svær at komme igennem, kan sorgen have sat permanente spor, og du er måske blevet syg af tabet.

– Man kan bedst se det på, at man ikke trives, fungerer dårligt og isolerer sig. Man kan ikke det, man plejede, og man lever ikke på en måde, som er tilfredsstillende, siger Maja O'Connor.

Sorg kan udvikle sig til sygdomme som depression, angstlidelse og PTSD (posttraumatisk stresssyndrom), hvor man fx oplever flashback (smertefulde

Af Nina Brorson og Christian Steffens Nielsen Therkildsen
Foto: Unsplash

Sorg kan udvikle sig til sygdomme

tilbageblik, red.), man ikke selv kan kontrollere.

Vedvarende sorglidelse er en relativt ny diagnose, der kommer af tab. Her giver savnet en voldsom længsel, der lang tid efter tabet kan gøre det udfordrende at klare hverdagen. Derfor bør man søge hjælp hos sin læge.

Bliver der drukket mere?

Ophober der sig tomme øl- eller vinflasker på køkkenbordet, er det også en god ide at bestille tid hos lægen.

– Hos alle efterladte, men særligt mænd, er der risiko for en slags undgåelsesadfærd, hvor man drikker, så man ikke mærker, hvordan man har det. Det lindrer i øjeblikket, men derefter får man det typisk værre, og det kan blive enormt destruktivt, siger Maja O'Connor.

Er der lyspunkter?

Hvis man genkender sig selv i nogle af disse symptomer, skal man prøve at lægge mærke til, om man oplever lyspunkter og bevægelse i sin sorgreaktion. Så er man nemlig på rette vej, fortæller Maja O'Connor.

– Man kan sagtens drikke sig ”i hegnet” en sjælden gang, uden at det behøver at være problematisk. Men drikker man konsekvent flere genstande hver dag, kan det være tegn på et større problem, og der er risiko for, at sorgen bliver mere fastlåst. Alkohol svækker ens mulighed for at overkomme situationen på andre måder og øger ofte ensomhed og isolation.

Undgå at blive mere syg

Ældre kan have sværere ved at trives efter ægtefællens død, fordi de samtidig kan blive ramt af andre problemer. Som efterladt står man måske ikke alene med tabet af ægtefællen, men mister måske samtidig andre familiemedlemmer og venner. Belastningen kan blive yderligere voldsom på grund af alvorlige helbredsproblemer, dårlig økonomi, et boligskift og en omgangskreds, der bliver mindre.

Det er din egen praktiserende læge, du skal søge hjælp hos i første omgang, og der er ingen grund til at holde dig tilbage. – Det har stor betydning for helbredet. Vi ser faktisk nogle, der får hjertekar-sygdomme efter et tab. Immunforsvaret er typisk også helt kørt ned, så man er lettere modtagelig over for infektioner og bliver i stigende grad syg, siger Maja O'Connor.

Hun understreger, at det er vigtigt at nævne tabet som en mulig årsag til dårlig trivsel over for lægen. Lægen vil eventuelt henvise til videre behandling, og får du henvisningen inden for et år efter tabet, er det muligt at få tilskud til behandlingen.

SIGNALER

OM, AT DER ER BRUG FOR HJÆLP I SORGEN

- Dårlig søvn
- Nedsat appetit
- Nedtrykthed
- Negativt livssyn
- Mangel på livslyst
- Mistrivsel
- Isolation
- Alkoholmisbrug

EKSPERTEN



MAJA O'CONNOR

PSYKOLOG OG SENIORFORSKER

Maja O'Connor er autoriseret psykolog og seniorforsker ved Aarhus Universitets Psykologiske Institut, hvor hun leder ”Enheden for Sorgforskning”, der bidrager til og fremmer forskning omkring sorgreaktioner hos ældre, voksne og unge. Hun er desuden seniorforsker ved Det Nationale Sorgcenter i Danmark. Til daglig arbejder hun blandt andet med et studie af personer, der har mistet en ægtefælle. Studiet undersøger, hvordan tabet påvirker det psykiske helbred hos efterladte på tværs af voksenalderen.

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 én 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, vil automatisk blive udbetalt uden om bodelingen. Dette gælder også indekskontrakter etableret i et livs- og pensionsselskab. Er der tale om selvpensioner og indekskontrakter etableret via et pengeinstitut, 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 m.m.

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:

- få et madklippekort, hvor du henter maden selv
- spise et varmt måltid på et spisested i selskab med andre
- blive visiteret til at få maden bragt hjem.

www.kk.dk/mad-til-aeldre

eller kontakt visitationen i dit lokalområde for at høre mere.



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.

Personlig pleje

Hjælp til personlig hygiejne, hjælp til at få tøj på, spise med mere.

www.kk.dk/aeldreikbh

eller kontakt visitationen i dit lokalområde for at høre mere om priser og så videre.



Økonomi

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 og så videre.

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

A photograph showing a group of women in hijabs sitting around a table. One woman in a green patterned hijab is eating. Another woman in a grey hijab is looking towards her. A woman in a purple hijab is in the foreground, seen from the back. The setting appears to be a social gathering or meal.

**Sorgen er
den samme**
– men traditionerne
er forskellige



Selvom vi lever i samme land,
er der stor forskel på,
hvordan vi handler i sorg,
alt efter hvilke kulturelle
rødder vi har.



*Af Nina Brorson
og Christian Steffens Nielsen Therkildsen
Foto: Nina Brorson og Scanpix*

Uanset hvilken kultur man kommer fra, er det at miste en ægtefælle en sorgfyldt situation og en stor livsforandring. Men der er stor forskel på, hvordan man selv og omgangskredsen håndterer tabet og sorgen praktisk og følelsesmæssigt, forklarer ekspert.

I en sofagrube på tredje sal på Vesterbro sidder en flok ældre kvinder og taler højt sammen. De gestikulerer flittigt med armene, men afbrydes jævnligt af fælles grin, der får flere af dem til at føre hænderne op for munden.

De mødes her på 'Mødestedet' mindst en gang om ugen. Normalt laver de mad sammen, men i dag står den på take away. Det giver ekstra god tid til at snakke, og der er rigeligt at vende, for kvinderne har mere til fælles end deres farverige tørklæder og fremmede sprog.

De bor i Danmark, men er født i Pakistan, og så har mange af dem mistet deres ægtefælle. Et livsomvæltende tab, der ikke er lettere af, at de bor i et land, hvor traditionerne omkring sorg er fjernt fra det, de er vokset op med.

Det er Shazia Mughal, der har taget initiativ til, at de ældre kvinder mødes. Hun har boet i Danmark siden 1989, og hun mistede første gang et tæt familiemedlem fem år efter. Beskeden fik hun, mens hun var på arbejde, men da hun delte den med kollegaerne, fik hun en helt anden reaktion end forventet.

– Jeg blev helt chokeret. Jeg havde lige delt en stor sorg og sagt, jeg måtte hjem, og jeg tænkte: ”Hvorfor kommer der ikke nogen til mig?” En enkelt spurgte forsigtigt, om hun måtte kondolere. Det forstod jeg slet ikke. Normalt ringer eller kommer alle på besøg uden at spørge i vores kultur. Jeg var ikke klar over, at man er lidt forsigtig omkring sorg i Danmark, fortæller hun.

Tradition for at træde forsigtigt

Shazia Mughals kollegaers reaktion er ikke usædvanlig ifølge danske normer. Det fortæller Hanne Bess Boelsbjerg, der er ekstern lektor på Sociologisk Institut på Københavns Universitet, cand.mag. i religionsvidenskab og har undersøgt, hvordan tro spiller en rolle i forbindelse med livstruende sygdom.

Hun kan konstatere, at selvom vi lever i samme land, er der stor forskel på, hvordan vi handler i sorg, alt efter hvilke kulturelle rødder vi har.

– Sat på spidsen er den helt store forskel, at vi i Nordeuropa er lidt distancerede og måske en smule følelsesforskrækkede. Vi tænker, at folk selv kommer og spørger om hjælp, hvis de har brug for det, og vi passer på ikke at mase os på, når andre har det skidt, siger hun og fortæller, at det står i kontrast til for eksempel tyrkisk kultur, hvor sorgen behandles mere i fællesskab. →

PAKISTANSK KULTUR

Kvinderne på 'Mødestedet' på Vesterbro fortæller, at familien ifølge pakistansk kultur flytter ind hos de efterladte efter et dødsfald. Man både spiser og sover sammen. Hvor længe er forskelligt fra familie til familie, men typisk er det mellem tre og ti dage. Det er heller ikke ualmindeligt, at familie og venner kommer med mad tre gange om dagen. Når man har mistet en ægtefælle, er der nemlig sjældent overskud til selv at lave god mad, fortæller kvinderne og tilføjer, at den efterladte ofte selv skal sige til, når man synes, man er i stand til at klare sig uden hjælp.

Sammen om sorgen

Det bekræfter Ayse Döner. Hun er dansk-tyrker og projektkoordinator på Peder Lykke Centret på Amager, hvor hun blandt andet arbejder med at forebygge ensomhed blandt borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

– I vores kultur får man rigtig mange gæster, når man mister. Sorgen er man fælles om. Man deler den meget med hinanden og holder sammen i en periode på helt op til seks måneder efter, fortæller hun.

I fællesskabet deler man ofte minder om den afdøde, græder sammen og citerer fra Koranen. Alt efter hvor troende man er, kan den nemlig give trøst. Andre steder i Mellemøsten betyder troen dog, at man ikke må græde for højlydt eller vise, hvor berørt man er af sin sorg. For dødsfaldet er Guds vilje, og det kan ses som hans måde at teste de efterladtes tro på.

– Der er nogle steder i Mellemøsten, hvor fx den afdødes hustru ikke deltager i begravelsen. Man må nemlig ikke skabe uro, græde højlydt eller være for stærkt følelsesmæssigt påvirket, fortæller hun.

Ifølge Ayse Döner er normerne vidt forskellige fra familie til familie, alt efter hvor religiøs man er.

– Det kan næsten være et must at vise sorgen meget højlydt og fysisk i mindre religiøse familier. Det kan være, at man græder højt, synger sammen eller læser digte op, der repræsenterer den døde, fortæller hun.

Selv er hendes familie troende, og det har hjulpet hende til at acceptere dødsfald og give en indre ro omkring fx begravelsen, fortæller hun.

Tryghed i troen

Den samme ro ser Hanne Bess Boelsbjerg i de asiatiske kulturer, hvor fx hinduisme og buddhisme er fremtrædende religioner. Her tror mange på reinkarnation, altså at man fødes på ny, og det spiller en positiv rolle i forbindelse med døden.

– Der er en helt anden tryghed ved døden hos dem. Den bliver set som en overgang og en mulighed for at rette op på nogle af de fejl, man har lavet, når man bliver født på ny. Det er forskelligt, hvordan man forestiller sig, at livet fortsætter, men man er generelt mere afslappet omkring dødsfald, fortæller hun. →

TYRKISK KULTUR

Ifølge tyrkisk kultur vasker man den afdøde i overensstemmelse med muslimske normer. Tanken bag er, at personen skal være ren, når han eller hun forlader denne verden. Efterfølgende pakkes den afdøde i et hvidt lagen og lægges i kisten. Under lagnet er den afdøde helt nøgen. Tanken er, at man både er kommet til verden og forlader den igen uden tøj på. Samtidig er det et symbol på, at alle er lige i døden, uanset om man har været bonde eller konge. I forbindelse med døden arrangerer den efterladtes familie ofte en sammenkomst, hvor der serveres dessert eller middag for op mod 60 personer. Det er en slags almisse, som glæder andre, og det, mener man, bliver den afdøde belønnet for, fortæller Ayse Döner.





**I vores
kultur**
er man fælles
om sorgen



Grønlandske traditioner overrasker

Man behøver dog slet ikke kigge så langt væk fra Danmark for at finde en anderledes sorgkultur.

Det har Leoma Andreassen flere eksempler på. Hun er socialkonsulent i Det Grønlandske Hus i København.

Ifølge hende spredes nyheden om et dødsfald blandt grønlandere i hovedstaden altid meget hurtigt, og alle, der har haft kendskab til personen, samles. Det er et fællesskab, som hun tror stammer fra de små grønlandske bygder og bysamfund, hvor hele byen støtter op, når nogen dør.

Grønlanderne i København har efterhånden taget mange af de danske traditioner til sig, mener Leoma Andreassen. Men især én forskel har hun set overraske en del danskere. Ifølge grønlandsk skik er

kisten nemlig åben, så man kan sige farvel til den afdøde og se, at personen har det godt, forklarer hun.

– Jeg har oplevet danskere, der har været med til grønlandske begravelser, som er blevet meget overraskede over den åbne kiste. Nogle bliver meget berørt af det, siger Leoma Andreassen.

Vigtigt at få støtte i sorgen

Tilbage på 'Mødestedet' på Vesterbro er kvinderne enige om, at den danske facon også er smittet af på deres traditioner og ritualer gennem årene.

De er generelt mere forsigtige og tænker over at give sørgende plads, inden de kommer på besøg, som deres egne traditioner foreskriver. Det er ganske naturligt, at der kommer en kulturel afsmitning med tiden, slår Hanne Bess Boelsbjerg fast.



Hele byen støtter op, når nogen dør

Uanset baggrund er kvinderne dog enige om, at de vil tage lidt fra både pakistansk og dansk kultur med sig fremover.

– Vi lærer hele tiden af hinandens kulturer. Vi bor i Danmark, og vi tager hensyn til hinanden og prøver at mærke efter, hvad andre har brug for, inden vi kommer rendende, siger Shazia Mughal. Men kvinderne vil ikke holde sig alt for meget tilbage.

– Uanset kultur er det meget vigtigt, at nogen kommer og støtter. Et dødsfald kan være et chok, og når man er i sorg, har man brug for nogen at støtte sig op ad, uanset hvilke kulturelle rødder man har, slår Shazia Mughal fast.

GRØNLANDSK KULTUR

Ifølge grønlandsk skik sætter de efterladte lys på gravstederne 23. december og synger en salme for de afdøde nytårsaften. Gravene ligger ofte hævet og vendt ud mod vandet. Man siger nemlig, at de døde skal have en god udsigt. Grønlændere, der dør i Danmark, bliver dog ofte begravet i den grønlandske afdeling på Vestre Kirkegård i København. Det er nemlig dyrt at flyve kisterne hjem til Grønland. Ofte er det en grønlandsk præst, der står for begravelsen, og et grønlandsk kor synger kisten ud af kapellet eller kirken. I modsætning til danske traditioner, bæres kisten hele vejen til graven i stedet for at blive transporteret i bedemandens bil, fortæller Leoma Andreassen.

Rådgivning og nye fællesskaber

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



Samvirkende
Menighedsplejer

Opslagstavle over tilbud

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

- spisetilbud
- læsegrupper
- Fortæl for Livet-grupper
- livsmodsgrupper.

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

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

Hvorfor sorgstøtte?

Sorg er kærlighed, der er blevet hjemløs.

Når man rammes af alvorligt tab, og tilværelsen dermed forandres, viser erfaringen, at man hurtigere genvinder mening og tillid til livet, når man får mulighed for at dele tabet med andre mennesker i samme situation.

Vi tilbyder derfor individuelle samtaler, sorggruppeforløb samt netværksaktiviteter for sørgende.

Tlf. 2689 0627

www.menighedsplejer.dk

Samvirkende Menighedsplejer er en folkekirkelig landsorganisation med mere end 100 år bag sig inden for kirkeligt socialt arbejde i Danmark.



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:
pk.koordinator@gmail.com
www.pkrnorrebro.dk

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

Ældre Sagen

Lokalafdelinger i København

Ældresagen hjælper med at oprette livsmod- 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 en besked, hvorefter du vil blive kontaktet.

**Aktivitetshuset Ældresagen
København, Valdemarsgade 8.**

**Tlf: 33 22 80 04
www.aeldresagen.dk**



Overblik over foreningslivet

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

www.aktivtaeldreliv.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 m.m.
- spørgsmål vedr. computer og IT
- 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
<http://hovedstaden.drk.dk/det-goer-vi/ensomhed/raadgivning-for-seniorer/>**



Tilbud til dig, der har mistet en nærtstående

I Sorgvejviseren finder du en oversigt over gratis tilbud til sorgstøtte i Danmark for efterladte, der har mistet en nærtstående. Du kan klikke dig frem via geografi, alder og type af tilbud: Kommunale og regionale tilbud, tilbud i organisationer og skoler samt kirkelige tilbud.

www.sorgvejviser.dk



FOLKEKIRKEN

Folkekirkens tilbud

Du behøver ikke være troende eller komme i kirken for at få glæde af folkekirkens 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 telefonnumre 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

Jørgen efter sin kones død

Pensionistklubben reddede mig



Af Christian Steffens Nielsen Therkildsen og Nina Brorson

Foto: Camilla Rønde, Thomas Vilhelm og private fotos

Snakken bølger frem og tilbage mellem køkkenet og festlokalet i Kantorparkens beboerhus i Københavns Nordvestkvarter.

Forberedelserne til dagens aktiviteter i pensionistklubben er ved at tage form. I køkkenet gøres klar til den fælles madlavning, som medlemmerne om nogle timer går i gang med. I festlokalet sætter en håndfuld kvinder rundstykker og Gammel Dansk frem til bestyrelsesmødet.

– Ja, vi skal lige hygge os lidt her, inden medlemmerne myldrer ind, siger bestyrelsesmedlemmet Jørgen Larsen.

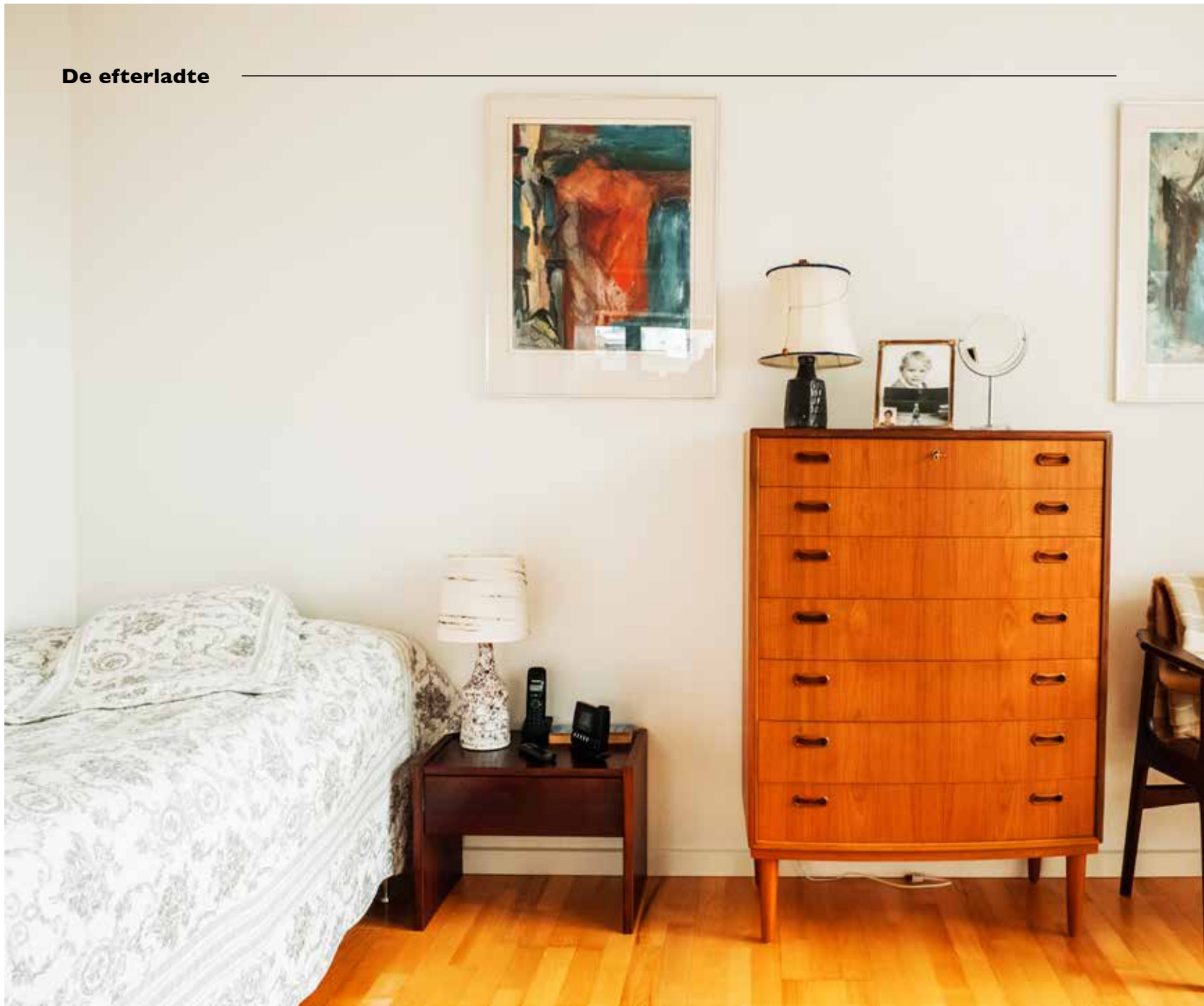
Men det er langt fra en selvfølge, at den 76-årige klubkasserer denne mandag formiddag kan slå den muntre tone an. Det er fire år siden, at ”katastrofen ramte”, som Jørgen Larsen siger. En junidag i 2014 døde hans kone gennem 50 år, Ruth. Og havde det ikke været for hans tilknytning til pensionistklubben i Kantorparken, ja, så vil Jørgen ikke gætte på, hvad der var blevet af ham.

– Det var en kæmpe skræk, at jeg kom til at sidde for meget derhjemme. Det har været min redning at komme i klubben. Ellers havde jeg måske ikke fundet gejsten igen, siger Jørgen.

Frygtelige lungesygdomme

Ruth og Jørgen Larsen har altid været aktive i beboerforeninger de steder, de har boet i tidens løb. Først som unge →







Havde det ikke været for pensionistklubben i Kantorparken, var Jørgen Larsen næppe kommet meget uden for sin lejlighed efter sin kone Ruths død.



Østerbroborgere i kælderlejligheden på Nyborggade og senere på Rymarksvænget. Og da familien, der nu også talte to sønner, flyttede til Kantorparken, tog det for alvor fart.

Både Ruth, der blandt andet drev egen kaffeforretning, og den kontoruddannede Jørgen engagerede sig i beboerforeningen og var med til at få et væld af aktiviteter op at stå: Billard, blomsterarbejde, gymnastik og madlavning. De var også begge med i ejendomsbestyrelsen på skift.

– Det var skønt og pragtfuld at have det sammen med sin kone. Når hun var i bestyrelsen, så var jeg mere engageret i klubben, og så byttede vi senere. Når vi havde brug for hinanden, kunne vi supplere hinanden og give hinanden gode ideer.

Men som årene gik, kom to slemme lungesygdomme snigende. Ruth blev ramt af lungeemfysem og lungefibrose. To frygtelige sygdomme, som lægerne ikke kunne gøre meget ved. Ruth fik at vide, at hun på et tidspunkt ville lide kvælningsdøden.

I 2013 blev Ruth tilbudt en hospiceplads, men Jørgen insisterede på at passe sin syge kone hjemme. Herefter fulgte et år, hvor Jørgen knoklede med praktiske gøremål om dagen og ordnede regnskaber om natten.

I den periode var Jørgens aktivitet i klubben begrænset – lige indtil han og Ruth fandt ud af, at de kunne tale sammen med et walkie-talkie-sæt. →



– Så kunne jeg komme lidt ud og væk fra det hele. Var der problemer, kunne jeg hurtigt komme hjem. Andre gange sagde jeg til hende, at jeg skulle ud at handle, og så fik jeg nogle til at passe hende, mens jeg gik over i klubben, siger Jørgen.

Uvurderligt at være i pensionistklub

Han sidder med foldede hænder og kigger ud af vinduet. Han tager tilløb og fortæller så om den dag, Ruth døde. Det skete heldigvis ganske udramatisk, mens Jørgen var i gang med at lave morgenmad til hende.

– Den første reaktion var nok en lettelse. Nu havde hun fået fred. Jørgens stemme knækker over. Og så fortsætter han.

– Men det var et kæmpe savn og en kæmpe sorg. Den er jeg ikke kommet over endnu. Vi har oplevet så meget sammen. Vi har altid været hinandens partnere.

Men alligevel er Jørgen i dag klar over, at han tog en god og vigtig beslutning umiddelbart efter Ruths død.

– Jeg holdt ikke pause i klubben. Jeg fortsatte og trappede faktisk op. Jeg gik ind i afdelingsbestyrelsen igen og bredte mig ud på forskellige aktiviteter.

Hvorfor?

– Det var for ikke at sidde derhjemme. Jeg har oplevet, at flere fra klubben har mistet, og at man så ikke ser dem mere. De forsvinder og kommer aldrig ud mere. Det frygtede jeg.

Du fortæller, at klubben blev din redning. Hvordan?

– Det er todelt. Jeg får selv meget ud af det socialt. Og som kasserer har jeg føling med alle medlemmer. Nogle siger: ”Jeg ved ikke, hvad jeg skulle have gjort, hvis ikke jeg kom herover.” Det giver mig så meget livsglæde. De giver krammere, det er en fornøjelse. Der er noget i, at de troligt møder op og bare nyder det, vi gør for dem. Det er uvurderligt, siger Jørgen.

’Det er så dejligt at se dig’

Jørgen fandt ud af, at han måske tog lidt for mange opgaver på sig i klub-

ben efter Ruths død. Og selvom han nu trapper lidt ned igen, understreger Jørgen, at han absolut vil råde andre til at søge mod en beboerklub eller et af de andre tilbud i kommunen. Helst inden ægtefællen dør.

– Det er sindssygt vigtigt, at man etablerer et netværk, inden man bliver alene. Det kan være grænseoverskridende, og man kan føle sig overbegloet de første par gange, men så er man hurtigt en del af flokken. Når der kommer nogle, man ikke har set før, så får de en krammer og besked om, at ”det er så dejligt at se dig”, siger Jørgen.

Det er ved at være tid til bestyrelsesmøde i Kantorparkens beboerhus. Men inden da skal Jørgen lige tage sig af et klubmedlem, der er dukket op med spørgsmål om sit medlemskab.

Jørgen smiler og siger farvel, inden han henvender sig til medlemmet og gør klar til at tage endnu en tårn i pensionistklubben.

SORGEKSPERT

Vores syn på sorg har ændret sig

’Tidligere blev sorg opfattet som noget, der forløb ensartet for alle. Det var et adskillelsesarbejde, der typisk tog et år eller to. Noget, man bare ’skulle igennem’. Ny forskning viser, at sorg forløber individuelt og for de fleste fortsætter resten af livet. Det første halve år er for de fleste det værste, derefter aftager sorgens styrke. Men sorg bliver ved med at være der. For den efterladte handler det om at omforme båndene til den døde – ikke at afvikle dem’, fortæller sygeplejerske, sorgekspert og forfatter til artikler og bøger om sorg, Jorit Tellervo, der har stor erfaring inden for palliativ pleje.

Efter
– Magasin for ældre efterladte og pårørende

NR. 2. 2018

UDGIVER

Københavns Kommune
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Sjællandsgade 40
1599 København V

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

REDAKTION

Redaktør: Anne Marie Andersen
Chef for Presse, Kommunikation og Kampagner:
Thomas Brahm
Journalist: Christian Steffens Nielsen Therkildsen
Journalist: Nina Brorson
Faglig konsulent: Lluis Armangue

FOTOS

Camilla Rønde
Nina Brorson
Thomas Vilhelm
All Over Press
Ritzau/Scanpix
Unsplash
Omslagsfoto: Lise Nørgaard
Tak til Lise Nørgaard og Jørgen Larsen
for lån af private fotos.

DESIGN

KK Design

TRYK

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

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

Døden er uundgåelig,
og det samme gælder sorgen.
Magasinet "Efter" er til ældre, som har
mistet, og deres pårørende.
I dette andet nummer af magasinet kan du
læse historier fra mennesker, som har mistet
en ægtefælle i en sen alder og
om sorgtraditioner i forskellige lande.

Læs også om, hvilke signaler du skal være
opmærksom på, hvis du har mistet, og hvordan
du kan få hjælp til at bearbejde
sorgen, fx i en sorggruppe eller gennem
sociale aktiviteter.

