

Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende



Flemming delte sorg og
kærlighed med fyldte teatersale

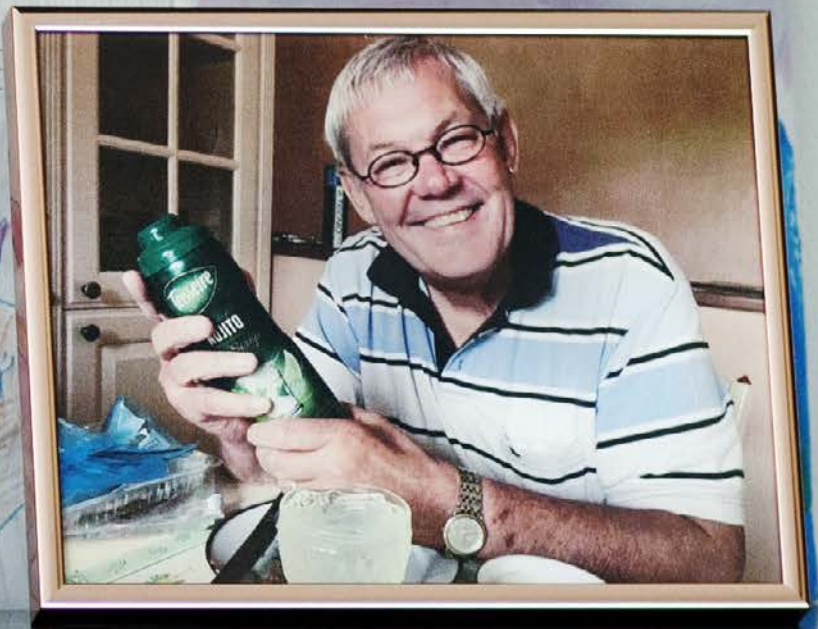
**At nedbryde tabuer og hæve
selvværdet**

Peter mister langsomt
sin Rie, selvom hun kan leve
mange år endnu

At miste til demens

Maybritt mistede Hans
under coronakrisen:

**Det var
forfærdeligt
uden en normal
bisættelse**



Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende

Sorg er en naturlig reaktion.
Jo dybere en relation, desto mere
intens bliver sorgen, når vi mister.
Sorgen kan belaste vores trivsel i
længere perioder, og tabet af vores
kære er noget, vi bærer med os
hele livet. Derfor skal vi tage
sorgen seriøst.

Sisse Marie Welling

Sundheds- og omsorgsborgmester, Københavns Kommune



FORORD

"Jeg skal sætte et punktum, og det har jeg ikke gjort endnu"

Det kan være svært og grænseoverskridende at tale om livet og livets afslutning. Alligevel er det vigtigt at finde en måde at sige farvel eller "jeg værdsætter dig" på for at kunne få afsluttet et livskapitel. For at sætte et punktum.

Jeg var så heldig at kunne mødes med min mor og få sagt det, jeg havde på hjerte, før jeg mistede hende. Jeg har svært ved at forestille mig, hvor ondt det ville have gjort ikke at kunne tage ordentlig afsked.

Dette er en speciel tid. Vi oplever en pandemi, som har tvunget sundhedsmyndigheder, kommuner og borgere til at begrænse den sociale kontakt, selv på de tidspunkter i livet, hvor der er mest behov for at være tæt på hinanden. Mange har fået begrænset deres muligheder for at tage afsked på netop den måde, de kunne have ønsket. Måske har de følt sig snydt for et farvel.

Jeg tænker på de københavnere, der ikke har haft rigtig mulighed for at sætte et punktum, som Maybritt siger i artiklen om at miste i en coronatid. I foråret døde hendes mand, Hans, og Maybritt var tvunget til at vælge, hvem der skulle med til bisættelsen, og hvem der skulle være med på afstand.

Sorg er en naturlig reaktion. Jo dybere en relation, desto mere intens bliver sorgen, når vi mister. Sorgen kan belaste vores trivsel i længere perioder, og tabet af vores kære er noget, vi bærer med os hele livet. Derfor skal vi tage sorgen seriøst.

Det gør vi i Københavns Kommune. Vi styrker vores tilbud inden for mental sundhed, og vi sidestiller fysisk og psykisk trivsel. Her kan gratis

psykologsamtaler til ældre være med til at skabe og arbejde med livsmodet. Det kan du læse om i artiklen om Ruth, der har mistet sin søster.

Magasinet 'Efter' udkommer her for tredje gang. Det er især til ældre, som har mistet, og til deres pårørende. Men vi kan alle have godt af at blive klogere på sorgens væsen.

I dette nummer kan du læse Peters historie. Først mistede han sin søn, og nu mister han langsomt sin kone, Rie, til demens. En helt anden sorg, som Peter kalder det.

Du kan også møde Flemming, som efter at have mistet sin kone genfandt gnisten i en teatergruppe med andre ældre mænd – og som blev forelsket igen.

Jeg håber, at du får glæde af magasinet, at historierne rører dig og giver dig ny viden om sorg. Vi kan ikke undgå døden. Heller ikke sorgen. Så lad os tale med hinanden om den og sammen blive klogere.

Venlig hilsen

Sisse Marie Welling
Sundheds- og omsorgsborgmester
Københavns Kommune



18

De var ikke alene,
og folk ville gerne høre
deres historie

Flemming og andre ældre mænd
bearbejdede sorgen på scenen



30

Jeg ved, det ikke
er hende, man skal
blive vred på, men
sygdommen

At miste til demens



28

Mød nye
mennesker

Rådgivning og nye
fællesskaber

INDHOLD



Maybritt mistede Hans under coronakrisen	8
Det var forfærdeligt uden en normal bisættelse	
Få styr på pengene	16
Gode råd til økonomien	
Flemming delte sorg og kærlighed med fyldte teatersale	18
Ældre mænd bearbejdede deres sorg på scenen	
Når livet er svært	24
Ruth om psykologsamtaler til ældre	
Rådgivning og nye fællesskaber	28
Se, hvor du kan finde noget, der passer til dig	
Peter mister langsomt sin Rie, selvom hun kan leve mange år endnu	30
At miste til demens	

Maybritt mistede Hans under coronakrisen:

Det var forfærdeligt uden en normal bisættelse

Tekst: Christian S. N. Therkildsen og Nina Brorson

Foto: Sif Meincke

Flere end 1000 borgere i København er døde under coronakrisen. I flere tilfælde sidder ægtefæller som Maybritt Christiansen tilbage med en følelse af ikke at have kunnet sige farvel på den måde, de gerne ville. Men corona eller ej – ægtefæller står faktisk ofte i den pine. Ekspert understreger værdien i at sige farvel og giver gode råd til de svære samtaler.

På køkkenbordet hjemme hos Maybritt Christiansen i Sundby på Amager ligger et opslået hæfte med opskrifter. "Lækker lasagne med laks", lyder overskriften på opslaget.

Tidligere serverede hun ofte denne fede og proteinholdige fisk til sin syge mand, Hans Christiansen.

Han havde altid været meget glad for mad, fortæller 68-årige Maybritt, men blev, som foråret skred frem, mere og mere afkræftet som følge af den udposning på en blodåre i hjernen, der langsomt tog livet fra ham.

I begyndelsen af april - da coronavirus smittede allerflest danskere per dag - døde Hans, 70 år gammel. Allerede der vidste Maybritt, at en bisættelse indhyllet i corona-restriktioner ville blive alt andet end normal. Den ville faktisk blive forfærdelig.

- Det var ærgerligt, siger Maybritt stille og tørrer øjnene, inden hun fortsætter:

- Jeg skal sætte et punktum, og det har jeg ikke gjort endnu, siger hun om bisættelsen, der stadig sætter sine spor flere måneder efter. →



Der er simpelthen ydre omstændigheder, der gør, at det ikke er muligt at gøre det, man har tænkt sig. Det kan være dybt frustrerende, og man kan føle sig magtesløs og vred.



Mange mister uden at kunne være der

Fra Danmark lukkede ned midt i marts 2020 og tre måneder frem, døde 1.287 borgere i København ifølge Danmarks Statistik.

De efterlod sig ægtefæller og pårørende, der i disse måneder gennemlevede en usædvanlig barsk tid. Corona-restriktioner på plejehjem og sygehuse besværliggjorde besøg, og forbud mod også at forsamles mange mennesker til begravelser og bisættelser satte sine spor blandt pårørende.

Det var omstændigheder, der i nogle tilfælde fratog de efterladte muligheden for at sige farvel på den måde, de gerne ville.

Men ifølge Biretha Vitalis Joensen, der er psykolog og har arbejdet hos Det Nationale Sorgcenter, er realiteten - corona eller ej - at mange mister en ægtefælle uden at kunne være der.

Man kan eksempelvis selv være indlagt, man kan vågne op og se, at ægtefællen pludselig er død, eller ægtefællen kan være gået en tur og pludselig have fået hjertestop.

- Der er simpelthen ydre omstændigheder, der gør, at det ikke er muligt at gøre det, man har

tænkt sig. Det kan være dybt frustrerende, og man kan føle sig magtesløs og vred, siger Biretha Vitalis Joensen.

- Det er naturligt at føle, at man er blevet snydt for et farvel, siger psykologen, der gennem sit arbejde på Det Nationale Sorgcenter har talt med stribevis af enker og enkemænd.

Biretha Vitalis Joensen pointerer, at der for os mennesker er noget fundamentalt vigtigt i at få afsluttet livskapitler, der har haft værdi for os. Og her er parforholdet den største og mest betydningsfulde investering i vores liv, mener hun.

Partneren er nemlig den person, vi kommer til at bruge aller mest tid sammen med. Så her er det så vigtigt at få sagt farvel, mener Biretha Vitalis Joensen

- Der ligger noget i mennesket, der siger, at vi skal gøre det på en ordentlig måde, siger hun.

Men at sove stille ind - mæt af dage - sammen med sin ægtefælle sker bare ikke for flertallet af os. Derfor kan det være vigtigt at få sagt det, du gerne vil, i rigtig god tid - og hele livet igennem, mener psykologen.

- Når man kommer op i en høj alder, bliver det endnu vigtigere. Her kan man snakke om, at der rent statistisk ikke er så mange år igen. Hvad tænker vi om det? Hvad kunne vi tænke os for hinanden?, siger Biretha Vitalis Joensen.

"Vi behøvede ikke at sige noget"

Maybritt mødte Hans hos Ford-forhandleren C. H. Christiansen i Markmandsgade på Amager, hvor hun kom i lære som kontorelev, og han - søn af direktøren - arbejdede som ferieafløser på værkstedskontoret.

Hans overtog siden firmaet sammen med sin bror, mens Maybritt fortsatte på kontoret.

Det er naturligt
at føle, at man er blevet
snydt for et farvel.



De købte også huset i Sundby, hvor Maybritt med det i dag sølvskinnende og kortklippede hår stadig bor og har inviteret indenfor til interview en solskinsdag.

Med et sæt hurtige bevægelser har hun stillet jordbærkage, kærnemælkshorn og kaffe frem på køkkenbordet – hun sidder ikke så ofte i stuen længere.

Bag de runde, sorte briller gnistrer Maybritts øjne, når hun ivrigt fortæller om de mange år i familievirksomheden.

Nogle år efter Hans gik pension, begyndte han at glemme småting i hverdagen, lagde Maybritt mærke til. Han faldt også bemærkelsesværdigt under et boldspil til en familiefest i 2016.

Kort efter fandt lægerne ved en scanning et såkaldt aneurisme i hjernen – en udposning på hjernens pulsårer. Som årene gik, trykkede det mere og mere, og langsomt tilranede det sig Hans' kontrol af evner og motorik.

Først forsvandt balancen og korttidshukommelsen, siden fik Hans besvær med at spise, og han blev afkræftet. I december 2019 kunne han kun gøre sig forståelig med 'ja' og 'nej'. Familien havde siden den første scanning været klar over, at de havde Hans på lånt tid.

Men Hans kunne og ville ikke tale om døden, fortæller Maybritt.

– Det gjorde for ondt på ham, for han var ikke klar til at sige farvel. Han kunne ikke bære tanken om ikke at se sine børnebørn vokse op. Men vi havde mange ..., begynder Maybritt, inden stemmen knækker.

– Vi holdt i hånden hver aften og nat, og vi behøvede ikke at sige noget. Og så græd vi sammen, fortsætter hun.



– Jeg havde også svært ved at tage hul på det. Men jeg fik sagt, at vi havde haft et godt liv og mange gode oplevelser sammen. Han så nogle gange, at jeg var ked af det, og så holdt vi om hinanden. Det var nok det, vi magtede hver især. Jeg føler ikke, at der mangler at blive lukket noget der, siger Maybritt.

Biretha Vitalis Joensen understreger, at selvom det kan være vigtigt for mange, er det ikke alle, der har behov for at sige farvel.

– Vi har forskellige behov, ligesom vi har forskellige måder at udtrykke vores kærlighed til vores partner på. For mange betyder det usagte – gerninger, tjenester, små gaver i dagligdagen og den måde, man var på over for sin partner – mere end det, man sagde. Det vigtigste er nok, at man finder sin egen måde at sige farvel eller "jeg værdsætter dig" på, siger Biretha Vitalis Joensen. →

Vi holdt i hånden hver aften og nat, og vi behøvede ikke at sige noget.

"Alle skal have lov til at komme"

Hans bevarede sin forstand helt frem til få dage før sin død en stille formiddag i begyndelsen af april. Børn, svigerdøtre og børnebørn var i huset hele dagen, og der blev talt om minder og tegnet tegninger til Hans.

- Det blev en fin dag og en lettelse. For jeg havde så ondt af, at han skulle så meget igennem, siger Maybritt.

Inden længe begyndte tankerne dog at kredse om dagen for Hans' bisættelse. Maybritt var jo klar over, at der på grund af corona-restriktioner var udsigt til en ikke helt normal bisættelse.

Kun 13 personer måtte være til stede i kirken, mens kun de nærmeste kunne samles efterfølgende hjemme hos Maybritt til smørrebrød.

Hvem skulle med? Og ville det nu blive det rigtige farvel til Hans?

- Det var ærgerligt, for det var slet ikke det, Hans ønskede, siger Maybritt.

Hans havde et enormt netværk af familie, venner og gamle kolleger, som han ifølge Maybritt nærmest havde været en slags mentor og sparringspartner for, og han havde bekendte i Kastrup Rotary Klub.

Præsten holdt ikke en personlig tale om Hans i kirken, og ceremonien var meget hurtigt overstået. Men da Maybritt trådte ud af kirken med børn, svigerdøtre og børnebørn og få andre familiedømmeder, stod en hel stribe Rotary-kammerater, venner og gamle kolleger med to meters mellemrum.

- De viste deres medfølelse og gav en sidste hilsen. Det var så overvældende, men jeg kunne ikke gå hen og give dem et kram. Det var skrækkeligt, for det er jo det, man trænger til!

Maybritt lægger armene over kors og ænser ikke, at hendes Apple Watch bipper.





- Det var en tom oplevelse. Det var slet ikke i Hans' ånd.

- Det er stadig hårdt, for det er endnu ikke afsluttet. Det har jeg brug for. Vi skal holde en mindehøjtidelighed, når alle corona-begrænsninger er væk. Der er ikke nogen, der ikke skal have lov til at komme, siger Maybritt.

Der er endnu ikke fundet en dato, men indtil da står den Ford-blå urne i Maybritts soveværelse. →

Samværet er vigtigt

Biretha Vitalis Joensen kender gennem sit arbejde til flere eksempler på, hvordan ægtefællen har været påvirket af ikke at kunne holde en normal begravelse eller bisættelse under coronakrisen.

- Det, som man går glip af, er samværet bagefter. I nogle tilfælde er de mange mennesker til begravelsen ægtefællens billede på, hvor betydningsfuld den afdøde var - også for andre, siger psykologen.

Hun opfordrer til, at man i stedet kan bede dem, der normalt ville komme begravelsen, om at skrive et brev eller en hilsen - det er i øvrigt generelt en god idé til begravelser, hvor man som ægtefælle kan være ved siden af sig selv og ikke helt huske, hvad der blev sagt, mener Biretha Vitalis Joensen.

- Og så kan man også vende tilbage til de breve senere, siger hun.

Det kan Maybritt nikke genkendende til. Da familien skrev på Facebook, at Hans var død, væltede det ind med anekdoter om Hans.

- Det var dejligt, at jeg kunne læse det. Og mine sønner synes nærmest endnu bedre om det, fordi de måske ikke kender alle Hans' venner lige så godt, siger Maybritt.

Hun har ikke spist en eneste bid af kærnemælks-hornet på tallerkenen. Kaffen har hun heller ikke rørt under interviewet.

Pludselig rejser Maybritt sig for at gå op at røre i en stor gryde på kogeøen.

- Ja, jeg har jo lovet børnebørnene at lave rødgrød, så den skal jo passes, siger Maybritt.

På køkkenbordet ved siden af lakselasagneopskriften ligger en opslået kalender. Den er fyldt med 'farmor-aftaler'.



BIRETHA VITALIS JOENSEN

EKSPERT I ÆLDRE OG SORG

- Uddannet psykolog (cand.psych.) ved Københavns Universitet i 2015.
- Har arbejdet hos Det Nationale Sorgcenter fra marts 2017 til august 2020, hvor hun blandt andet har varetaget samtaleforløb med ældre med komplicerede sorgreaktioner, undervist forskellige faggrupper i sorg og komplicerede sorgreaktion hos ældre og superviseret fagpersoner i ældresektoren.
- Fra september 2020 ansat hos Københavns Kommunes Center for Mental Sundhed, hvor hun blandt andet kommer til at varetage samtaleforløb til ældre københavnere.
- Interesseret i ældrepsykologi og særlig optaget af ældres mentale trivsel, sorg og selvmordsforebyggelse blandt ældre.

GODE RÅD TIL AT SIGE FARVEL

- Tag en "Jeg værdsætter dig-snak". Det kan være mindre voldsomt end et stort og svært farvel.
- Det kan nogle gange være nemmere, hvis fx en sygeplejerske opfordrer jer til at tale sammen: "Har I snakket om det, der er svært? Har I skrevet livstestamente?"
- Husk også at tale om, hvad I kunne tænke jer for hinanden. Skal det være bisættelse eller begravelse? Er der noget bestemt tøj, du vil have på til begravelsen? Husk at få det skrevet ned.
- Hvis det tynger dig ikke at have sagt farvel, så snak med nogen om det.
- Du kan også forsøge at gøre det bagefter. Her kan det være en god idé at få skrevet dine tanker ned. Hvad er det, jeg gerne ville have sagt?
- Brug dit netværk. Tal med dem om, hvilken betydning det har, at du ikke har sagt farvel - og hvad du gerne ville have sagt.
- Tal med en af kommunens forebyggelseskonsulenter. De er trænede i at tale med og lytte til efterladte.
- Skriv et brev eller "tal" med din afdøde partner. Skab et sted, mentalt eller fysisk, hvor du føler, du kan være tæt på den afdøde. Fx der, hvor I mødte hinanden, eller hvor I havde det rart sammen. Der kan du føle kontakt til din kære og få sagt noget, du har på hjerte.
- Hvis du ikke ved, om din ægtefælle vidste det, du ville sige, så spørg i dit netværk og familie.
- Kontakt en sorggruppe og hør, hvordan andre har oplevet den samme situation.
- I nogle tilfælde kan sorgen blive så voldsom, at man har brug for hjælp. Hvis du er meget tyngt, bør du søge hjælp hos Københavns Kommune, en psykolog eller Det Nationale Sorgcenter, der tilbyder gratis behandling til ældre efterladte, der oplever kompliceret sorg.

Læs mere på fikdusagt.dk



Få styr på pengene

Efterladte står ofte i en svær 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 pensionselskab. 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 og støtte at hente, hvis hverdagens praktiske og personlige gøremål er blevet svære at klare selv.



Madservice

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

Du kan fx blive visiteret til:

- et madklippekort, hvor du henter maden selv
- spisetilbud, hvor du kan få et varmt måltid på et spisested i selskab med andre
- at få madservice, hvor maden leveres til dit hjem.

www.kk.dk/mad-til-aeldre

eller kontakt visitationen i dit lokalområde for at høre mere.



Hjælpe midler

Du kan søge om hjælpemidler, hvis du har et varigt nedsat funktionstab, og et hjælpemiddel kan lette din hverdag. Fx en rollator eller en badetaburet, men også meget andet.

Ældrebolig

Du kan søge om en ældrebolig, hvis det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt, fx hvis du ikke længere kan gå på trapper eller har brug for en kørestol.



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.

Bliv stillet om til dit lokalområdes visitation på telefon 3366 3366.



**Flemming
delte sorg
og kærlighed
med fyldte
teatersale**



Folk var ellevilde. De var imponerede over, at vi ikke skjulte noget.

*Tekst: Christian S. N. Therkildsen
og Nina Brorson*

Foto: Jón Bjarni Hjartarson

89-årig mand opfordrer til at tale åbent om sorg, udfordringer og drømme. Teaterdirektør er enig og mener, det kan nedbryde tabuer og løfte selvværdet.

Da Flemming Bryde mistede sin kone Annelise til kræft, kom sorgen som et chok.

Selvom han vidste, at hun var syg, og at han skulle miste hende.

Det skete en novemberdag, hvor Annelise var indlagt til behandling for rygmarvskræft på Frederiksberg Hospital. Hun havde fået hjertestop, forklarede personalet i telefonen. Flemming skyndte sig til hospitalet, men det var for sent.

Sidste gang de to så hinanden, havde Flemming haft lidt rødvin med på hospitalsstuen efter aftale med sygeplejerskerne. Han husker Annelises smil, da han lovede at medbringe det igen, så de kunne dele endnu et glas. Nu var der ingen at dele med. Lejligheden på Vodroffsvej på Frederiksberg føltes tom.

– Jeg er et af de mennesker, der ikke kan være alene. Jeg troede, jeg havde Annelise ved min side, men intet varer evigt, konstaterer Flemming.

Ensomheden var en udfordring for den udadvendte og selskabelige mand. I tre måneder turede han værtshuse og drak sig fuld for at glemme.

– Jeg skulle ud at være sammen med andre. På værtshusene kunne man bare give en omgang, så var man populær, fortæller han.





Flemming Bryde på de skrå brædder i Teater C:NTACT's forestilling "Selv granvoksne mænd drømmer".

Teater mod tabuer

Det er ni år siden, Flemming mistede Annelise. Det er næsten lige så lang tid siden, at han en dag vågnede op, så rodet i lejligheden, sit forsømte jeg i spejlet og besluttede sig for, at det var slut med at drikke sorgerne væk. Men det er stadig en del af hans livshistorie, som han gerne deler med andre.

- Det kan vise, hvilken stor sorg jeg var i, siger han.

Faktisk har Flemming delt sin historie med flere fyldte teatersale.

I 2019 var han en del af forestillingen "Selv granvoksne mænd drømmer". Den er skabt i samarbejde mellem Teater C:NTACT og Nørrebro Teater med støtte fra Københavns Kommune. Her fortalte ti mænd om de omvæltninger, livet kan byde på. For eksempel når et langt liv på arbejdsmarkedet slutter, når de mennesker, man holder af, går bort, eller når ensomheden rammer.

Bag forestillingen står blandt andet kreativ direktør i C:NTACT, Henrik Hartmann. Han har sat sig for at give mennesker en stemme og lade dem fortælle deres egne historier, så andre kan spejle sig i dem. →



Han er selv 68 år og kan mærke, at der er færre, der spørger ind til, hvordan det går ham. Derfor er det heller ikke tilfældigt, at han kastede sig over en forestilling med ældre mænd i hovedrollerne.

– Der er et tabu omkring ældre mænd, og de er måske også dårlige til selv at komme ud af busken og sætte ord på, hvordan de har det. Forestillingen gav dem mulighed for at sætte ord på, men åbnede også øjnene for publikum, siger Henrik Hartmann.

Overrasket over publikum

Flemming blev tilbudt at deltage i forestillingen i forbindelse med et madlavningskursus for enlige mænd, han gik på. Han har tidligere spillet revy

og været statist i en tv-serie, så han var ikke i tvivl om, at han ville deltage. Men tvivlen kom op til premieren. I månedsvis havde de ti mænd finpudset deres historier og lært at danse og synge.

Men er der virkelig mange, der kan synes, det er interessant?, spurgte Flemming sig selv. Han forventede en halvfuld teatersal. Men der tog han fejl.

– Folk var ellevilde. De var imponerede over, at vi ikke skjulte noget. Det hele kom frem, siger Flemming, der blandt andet blev genkendt og takket af en kvinde for sin ærlighed efter en af forestillingerne.

– Vi bliver alle gamle og kender ensomhedsfølelsen, så det siger folk noget.

Og når mændene tør være ved det på scenen, så løfter de sig og bliver 15 centimeter højere, siger Henrik Hartmann.

89 år og forelsket

Flemming forstår godt, hvis det for nogle kan kræve mange overvejelser at dele sorger, glæder og drømme. Især med en hel teatersal. Men selv var det ikke noget, han undervejs overvejede, om han skulle holde for sig selv.

– Jeg har altid været ligefrem, og nogle gange giver det pote, konstaterer han. Den indstilling er blandt andet årsagen til, at Flemming mødte sin kæreste, Hanne. Hun er også en del af den fortælling, han delte på teaterscenen.

De to mødtes en dag, Flemming Bryde var på kirkegården for at besøge Annelises grav. Flemming og Hanne ankom med samme bus, men gik ad hver deres sti til de grave, de skulle besøge. Deres veje krydsedes igen ved kirkegårdens vandpost, og her konstaterede Flemming: "Jeg kan forstå, du er alene? Det er jeg også."

Åbningsreplikken førte i første omgang til en timelang snak om de kære, de havde mistet. Men Flemming fik også inviteret Hanne på en middag, og de to begyndte at ses.

I en sen alder blev han forelsket igen, og det er han faktisk stadig i dag, hvor forholdet har varet i tre år, fortæller han.

Opfordrer til at være åben

Flemming håber, at hans historie kan inspirere andre til at være åbne omkring deres egne fortællinger, liv og drømme.

- Man kan jo selv begrænse, hvad man vil fortælle. Jeg fortæller alt, siger han.

I samarbejdet med de andre mænd i forestillingen betød det at dele deres historier, at de hurtigt fik et fællesskab.

- De opdagede, at de ikke var alene. De oplevede, at de var en gruppe, at de var noget værd, og at folk gerne ville høre deres historie. Det er noget af det vigtigste for et menneske, siger Henrik Hartmann.

Og det billede genkender Flemming.

- Vi var alle hudløst ærlige, og vi fik også selv meget ud af at fortælle, siger han.



HENRIK HARTMANN
KREATIV DIREKTØR I C:NTACT

Henrik Hartmann er tidligere teaterchef på Betty Nansen Teatret og nu kreativ direktør i C:NTACT, som han stiftede i 1996. C:NTACT arbejder for at give en stemme til dem, der ellers ikke har en stemme i samfundsdebatten. Her fortælles kun virkelighedens historier, og de leveres af dem, der har oplevet det på egen krop, blandt andet ældre, der fortæller deres historier på nettet, så andre kan lytte med og spejle sig i dem. Et tilbud, der også kan benyttes, når coronaepidemien spænder ben for fyldte teatersale.

Når livet er svært

Ruth om psykologsamtaler til ældre:
Det ville være gavnligt for mig



Tekst: Christian S. N. Therkildsen og Nina Brorson

Foto: Sif Meincke og privat

Center for Mental Sundhed – Kbh er nu klar med et nyt tilbud, hvor ældre, der har brug for hjælp til bedre trivsel, kan tale med en psykolog. Ruth Lauge mistede sin søster sidste år. Hun er en af de københavnere, der kan se en fordel i et samtaleforløb med en 'neutral sparringspartner', som hun udtrykker det.

Da Ruth Lauges søster døde i september sidste år, blev hun i tiden efter overvældet af en række eksistentielle tanker og følelser.

Fik søsteren den død, hun gerne ville have? Fik Ruth talt med søsteren om de ting, der var vigtige? Hvilken død er det, Ruth selv får? Hvad er meningen med livet?

– Man får lige pludselig døden tæt på ved, at ens egen dødelighed griner en op i ansigtet. Det er et kæmpemæssigt følelsesregister, der kommer i spil, siger Ruth.

– Jeg kunne i mit indre liv godt tænke mig at få mere afklaring på døden og forholde mig til at blive ældre, siger hun.

Ruth Lauge er 65 år og bor på Holmen i København. Hun er tidligere leder af en privat behandlingsklinik for flygtninge og er i dag på efterløn. Ruth er en af de ældre, der kan få gavn af et nyt tilbud til ældre københavnere.

Center for Mental Sundhed tilbyder nu psykologsamtaler til ældre, der har brug for at opleve mere trivsel. Sådan et samtaleforløb ville være oplagt for hende, mener Ruth.

– Det ville være godt. Det kan hjælpe mig til at finde en rød tråd og til at finde en gavnlig måde at tænke det her igennem på.

Samtale kan give livsmod

Det nye forløb henvender sig til ældre borgere, som kan have det svært i hverdagen. Det kan eksempelvis være, fordi man har mistet en ægtefælle eller et andet nærtstående familiemedlem som i Ruths tilfælde.

Det fortæller Sten Kruse-Blinkenberg, psykolog og chef for Center for Mental Sundhed – Kbh.

– Samtalerne kan være med til at skabe og arbejde med livsmodet hos den ældre, som måske også er mere isoleret, end vedkommende ønsker at være, siger han og glæder sig til at byde Ruth velkommen til et samtaleforløb.

En psykolog med speciale i ældrepsykologi ringer til den ældre.

– Så får man aftalt et besøg i ens eget hjem. Herefter får man et forløb med op til otte besøg. Samtaleforløbet kan også foregå her i centret. Og det virker, fastslår Sten Kruse-Blinkenberg.

– Vi ved fra forskning, at denne form for samtaleterapi og psykoterapi virker. Det dæmper blandt andet angst og depressive symptomer, siger centerchefen.

Samtalerne kan både handle om ens livssituation, sygdom, tab af en nærtstående, konflikter i familien, livsfortrydelse og bekymringer om døden og helbred.

– Psykologerne er optagede af, hvad det er for nogle valg, vi har truffet gennem livet. Hvad har givet mening? Hvad er det for en livsfortælling, jeg har, og hvor kan den nu bringe mig et sted hen, jeg kan lide at være? Hvordan forstår jeg mig selv?, spørger Sten Kruse-Blinkenberg retorisk. →

Ruth og hendes søster, Anette.



En neutral sparringspartner

Ruths søster, Anette, døde af kræft efter længere tids sygdom. Selvom Anette ikke led i den sidste tid, var det stadig hårdt for Ruth at se sin søster sygne mere og mere hen.

Hun husker stadig selve dødsøjeblikket og det sidste åndedræt helt tydeligt. Og det er med dette for sit indre, at hun i dag grubler over sin egen dødelighed.

- Det er ikke følelser og tanker, jeg vil give udtryk for over for mine søskende. Det kan skyldes mange ting. I stedet er en psykolog professionel og uvildig og har ikke et forudgående kendskab til mig og min familie. Det kan være den neutrale sparringspartner, man har brug for for at komme ud med nogle følelser, som kan føles så private, at de kan være svære at dele med dem, der er tæt på en, siger Ruth.

Samtalerne kan være med til at skabe og arbejde med livsmodet.

SÅDAN FÅR DU ET SAMTALEFORLØB

For at komme i betragtning til samtaler med en psykolog skal du være over 65 år, bo i Københavns Kommune og have brug for hjælp til at trives bedre. Samtalerne kan foregå i dit hjem eller i Center for Mental Sundhed.

Du eller en pårørende kan kontakte Center for Mental Sundhed. Du kan også kontakte din læge eller en sundhedsmedarbejder fra Københavns Kommune, du allerede kender, som kan kontakte centret.

Derefter ringer en psykolog dig op. Sammen taler I om årsagen til henvendelsen, og om et samtaleforløb er det rette for dig, eller om der er andre og mere oplagte muligheder.

Læs mere om samtaler for ældre på www.mentalsundhed.kk.dk

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41, 2. sal
2200 København N
Telefon: 3530 2530
Mail: mentalsundhed@kk.dk



STEN KRUSE-BLINKENBERG

PSYKOLOG OG CHEF FOR
CENTER FOR MENTAL SUNDHED

- Uddannet psykolog med speciale i klinisk psykologi og har en Mastergrad i Public Administration
- Har arbejdet med mental sundhed gennem 25 år.

Rådgivning og nye fællesskaber

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



Dit liv – vores fællesskab

På kommunens hjemmeside ligger en opslagstavle over tilbud. Her finder du 'Aktivt ældreliv', som er en oversigt over foreningslivet i København.

Derudover kan du finde andre tilbud og nye fællesskaber.

www.kk.dk/faellesskab

Aktivitetscentre

På kommunens hjemmeside kan du læse om, hvor der findes aktivitetscentre i København, og hvad de tilbyder. Her kan du blandt andet deltage i motion, kreative sysler, sang og musik i fællesskab med andre.

Aktivitetscentre er et kommunalt tilbud, du skal visiteres til. Du kan altid kontakte et aktivitetscenter og få en samtale. Her kan du også få

rådgivning om relevante klubber for ældre i området.

Aktivitetskatalog

Københavns Kommune har samlet et katalog over byens aktivitetstilbud for ældre, fx aktivitetscentre, ældreklubber og motionstilbud. Kataloget 'Aktiv i København' kan du finde på biblioteker, borgercentre og Sundheds- og Omsorgsforvaltningens områdekontorer. Hjemmeplejen eller kommunens forebyggende medarbejdere kan også give et eksemplar til dig.

www.kk.dk/aktiv

Når livet er svært

– psykologsamtaler til ældre

Oplever du, at livet er trist? Måske kæmper du med ensomhed, funktions- tab eller tab af en, der står dig nær.

Eller måske har du svære tanker om noget i dit liv, du har fortrudt, om livets afslutning og døden.

Hvis belastningerne bliver for overvældende, er samtaler med en psykolog ofte en god hjælp.

For at komme i betragtning til et samtaleforløb skal du være over 65 år, bo i Københavns Kommune og have brug for psykologhjælp til at trives bedre.

Du, en pårørende eller en sundhedsmedarbejder fra kommunen, som du allerede kender, kan kontakte Center for Mental Sundhed – Kbh på mentalsundhed@kk.dk eller telefon 3530 2530.

PKR,**Psykologisk Kortidsrådgivning**

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

Kontakt på Nørrebro:

pkr.koordinator@gmail.com

www.pkrnørrebro.dk

Kontakt på Vesterbro:

vesterbro@psykraad.dk

www.psykraad.dk

Hvorfor sorgstøtte?

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.

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

Telefon: 2689 0627

www.menighedsplejer.dk

Overblik over foreningslivet

Du kan finde lokale foreninger med spændende aktiviteter for dig og andre. Her finder du blandt andet seniorcentre, udflugter og foredrag. Søgefunktionen hjælper til at finde aktiviteter og foreninger, hvor du bor.

www.aktivtaeldreliv.dk

Seniorguiden

En støtte til dig, der er fyldt 65 år i Københavns Kommune. Du kan ringe til Seniorguiden, hvis du har spørgsmål og udfordringer, du ikke selv kan løse.

Det kan for eksempel handle om:

- økonomi
- flytning (dog ikke direkte praktisk hjælp)
- pension
- borgerservice
- spørgsmål vedr. computer og it
- aktivitetsmuligheder i dit nærområde.

Samtalen kan foregå telefonisk eller hjemme hos dig.

Telefon: 69 157 157 mandag-fredag kl. 9-14

**www.hovedstaden.drk.dk/
seniorguiden**

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 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



Tekst: Christian S. N. Therkildsen

Foto: Sif Meincke

Flere end 5000 københavnere over 65 år er ramt af demens, og endnu flere lever med en demensramt i familien. En kær, de på et tidspunkt skal miste, men som de også løbende må sige farvel til som den person, de kender.

Det kan være svært at se for udefrakommende. For Rie smiler, byder velkommen og ved godt, hvorfor der kommer besøg, da Peter åbner døren til det gamle byhus på Christianshavn. Det er også først, når Peter tænker tilbage, at det bliver klart for ham: Ries demenssygdom har gjort hende dårligere og dårligere.

En overgang skrev han dagbog, men det blev for meget at se sort på hvidt, hvordan den kvinde, han drømte om at blive 95 år med, nu langsomt men sikkert forsvinder.

- Vi er i en fase nu, hvor vi ved, hvor det bærer henad, og vi trækker tiden så længe som muligt, siger 78-årige Peter Rasmussen.

Føler et stort ansvar for Rie

Det er snart seks år siden, hans kone, Rie, blev diagnosticeret med Alzheimers sygdom. Dermed er hun én af cirka 5000 københavnere over 65 år, der lever med sygdommen. I dag er hun 74 år, og hendes korttidshukommelse er næsten væk. Derfor fortæller Peter hende først samme dag, hvad de skal. Som for eksempel, at de får besøg af Magasinet 'Efter'.

Rie tilbyder at lave kaffe til os, men Peter har allerede sørget for det, og vi sætter os i køkkenet i stueetagen, mens Rie går ovenpå.

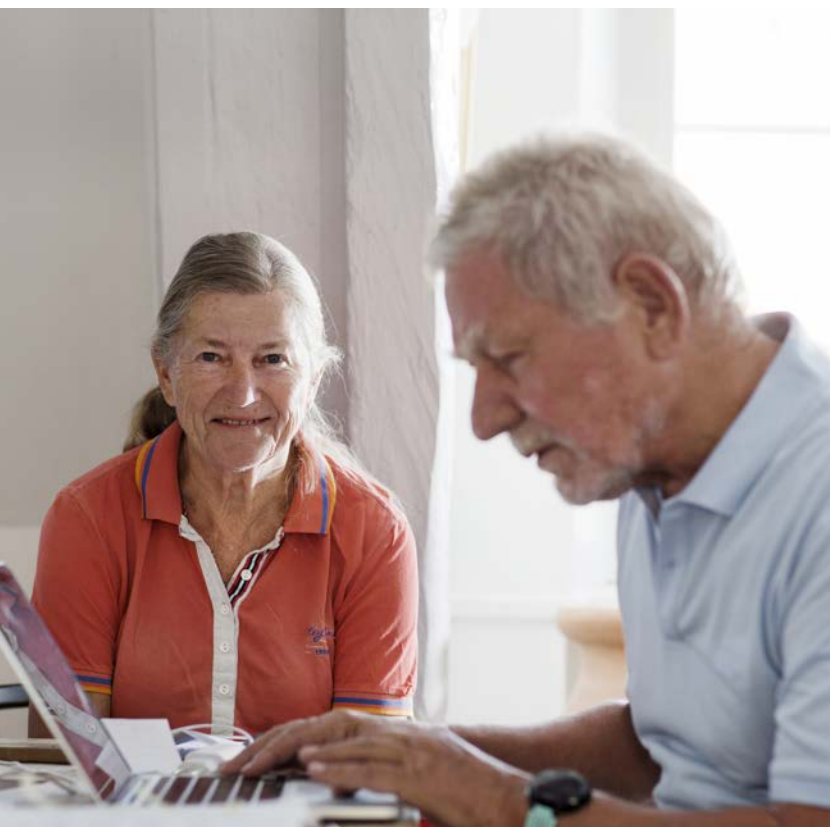
- Jeg føler et ansvar for at passe på hende 24-7, fortæller han.

Når Peter er væk, sover Rie ofte tiden væk, eller også ringer hun og spørger, hvor han bliver af, kort efter han er gået.

Han må minde hende om, når det er tid til at skifte tøj, og han tager initiativ til hverdagens gøremål som indkøb og en del af madlavningen, ligesom han har lært at tage hånd om deres økonomi.

Det er ikke nemt, for Rie har ellers altid være en aktiv kvinde, og økonomien var hendes domæne. Peter ser sig selv som den kreative type, mens Rie havde styr på tallene. Han var arkitekt med eget firma, og hun vicedirektør i en kreditforening, før de begge blev pensionister i 2010. →

Peter mister langsomt sin Rie, selvom hun kan leve mange år endnu



Jeg ved, det ikke er hende,
man skal blive vred på, men
sygdommen.

Kameraet indfanger minderne

Det banker på døren, og Rie kommer ind med en bakke med kaffe og chokolade. Peter forklarer hende, at vi jo allerede har kaffe på bordet.

- Ja, der kan du se, hun kan ikke huske, hvad vi lige talte om for lidt siden, siger han.

Han oplever det ofte, og han forsøger at reagere på den rigtige måde og dermed undgå konflikter.

- Jeg ved, det ikke er hende, man skal blive vred på, men sygdommen. Men for mig er der også en grænse for, hvad jeg kan holde til, siger han. Rie's demenssygdom har nemlig ikke kun indflydelse på hendes hukommelse. Den har også betydet en ændring i hendes personlighed. Den udadvendte kvinde, der normalt gik ind i folk med træsko på, har fået en ny side, der er svær at håndtere.

- Lige så sød og venlig, Rie kan være, lige så grov kan hun være over for andre mennesker. Hendes filter er væk, fortæller Peter og giver et par eksempler.

Rie kan pludselige blive vred på naboerne, skubbe til folk i et fodgængerfelt, hvis hun synes, de går for langsomt, eller skælde ud i køen i supermarkedet.

Derfor gør Peter meget ud af at indfange sin kærlige kone på billeder og i små videoer. Det er sådan, han vil huske hende. Uanset, hvad fremtiden bringer.

- Jeg er visuel. Jeg tager ofte billeder og video og sørger for, at Rie er med i dem. For eksempel når vi er på skiferie. På den måde kan jeg holde fast i, hvor aktiv og åben og venlig hun altid har været, siger han.

Vi vil hellere levet livet, mens vi har det
– og er klar over det, og så passe på, at
sygdommen ikke fylder for meget.

En helt anden sorg

Peter har blandt andet deltaget i en pårørende-aften for at tale med andre, der også lever med demensramte. Ikke fordi det at miste er ukendt for ham. Han mistede sin søn til kræft i 2007, to år efter sønnen fik konstateret leukæmi.

Men denne gang er sorgen og processen en anden. Denne gang forbereder han sig på at miste den kvinde, han ellers kendte så godt, før han en dag også fysisk skal tage afsked.

– Selvom min søn til sidst havde slanger over det hele, var han stadig min søn, som jeg altid har kendt ham. Jeg var ikke i tvivl, og vi havde det samme forhold helt til det sidste. Men med alzheimers ændrer personen sig snigende. Jeg mister Rie løbende over lang tid. Det er en stor forskel, siger Peter.

Et nødråb

For Peter er det vigtigt, at hans og Ries historie ikke ender som en fortælling om en patient og en pårørende. Men da Peter var indlagt med en blodprop for et halvt år siden, blev det tydeligt, hvor afhængig Rie faktisk er af ham.

Læs mere om Københavns Kommunes tilbud til københavnere med demens og deres pårørende på demens.kk.dk og kk.dk/paarorende

Derfor har Peter bedt om hjælp og aflastning hos familien. Et nødråb, som han kalder det.

Han har brug for nogle små pauser for ansvaret for Rie, hvor han kan være sig selv. Og han regner også med på et tidspunkt at få brug for hjælp udefra til madlavning og rengøring og så videre.

Hvornår opgaven bliver for stor, og hvad der så skal ske, taler han og Rie sjældent om. Rie ser ikke sig selv som en person med svær Alzheimers, og hun bliver helt vild i øjnene ved tanker om plejehjem, fortæller han.

– Meget kan jeg klare, også personlig hygiejne, men når hun er væk eller ikke kan genkende mig mere, dér ser jeg nok grænsen, siger Peter.

Han er fuldt ud bevidst om, hvilken vej det går. →



Rejsen sammen er større end døden

Alligevel er døden ikke noget, de taler ret meget om.

- I Ries bevidsthed eksisterer det ikke, at hun skal dø, selvom hun ved, at der ikke er en helbredelse. Hun fortrænger det, og det gør jeg egentlig også, selvom jeg ved, der er en udløbsdato for os begge, erkender Peter.

For eksempel har de ikke lavet et særligt testamente, der tydeliggør, hvem der skal tage sig af hvad, når Rie ikke længere selv er i stand til det.

- Vi vil hellere leve livet, mens vi har det og er klar over det, og så passe på, at sygdommen ikke fylder for meget, siger han.

For Rie og Peter vil det sige, at de ofte rejser for at opleve sammen. Hvornår sygdommen sætter en stopper for deres rejse, er ikke til at sige. Rie, som hun var før diagnosen, er på nogle punkter allerede væk.

- Ingen kan sige, hvornår det er slut, og hvordan forløbet er. Det eneste, vi ved, er, at kurven er nedadgående. Normalt siger man, at man kan leve fem til 20 år med diagnosen. Vi håber på mindst 20 år, siger Peter.



VIDSTE DU, AT

- cirka 85-90.000 danskere lever med en demenssygdom
- alene i København er flere end 5000 borgere over 65 år ramt af sygdommen
- 300 københavnere hvert år får en demensdiagnose, men at lige så mange menes at få sygdommen uden at blive diagnosticeret
- der er mere end 200 forskellige sygdomme, der medfører demens. Den mest almindelige er Alzheimers sygdom
- der ingen kure findes mod demens, og at den demensramte bliver langsomt dårligere
- 300.000-400.000 danskere har en nær i familien med demens
- pårørende til hjemmeboende demensramte i gennemsnit bruger fem til syv timer om dagen på pleje og omsorg
- der hver tredje time dør en dansker af en demenssygdom? Det gør demens til den femte hyppigste dødsårsag.

Kilde: Alzheimerforeningen og Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning



Efter

Magasin for ældre efterladte og pårørende

NR. 3. 2020

UDGIVER

Københavns Kommune
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Sjællandsgade 40
2200 København N

Katja Kayser, administrerende direktør,
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
(ansv. redaktør)

REDAKTION

Redaktør: Anne Marie Andersen
Journalist: Nina Brorson
Journalist: Christian Steffens Nielsen Therkildsen
Faglig konsulent: Lluis Armangue

FOTOS

Sif Meincke
Jón Bjarni Hjartarson
Private

DESIGN

KK Design

TRYK

LaserTryk

Tak til alle medvirkende i magasinet og til
Christine E. Swane, direktør, Ensomme Gamles
Værn for faglig sparring om sorg.

Vi oplever en pandemi, hvor mange har fået begrænset deres muligheder for at tage afsked på den måde, de kunne have ønsket.

”Efter” er et magasin til ældre efterladte og deres pårørende. I dette tredje nummer af magasinet kan du læse historier om mennesker, som har mistet en ægtefælle under coronakrisen, og som over tid mister til demens.

Læs også om psykologsamtaler til ældre, og hvordan du kan få hjælp til at bearbejde sorgen, fx i en sorggruppe eller gennem sociale aktiviteter.

