

FEBRUAR

Vital

2024

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS



MANDEGRUPPE
"ANDRE SOM MIG"
SIDE 38

SUNDHED
SICK PROJECT
ET TRÆNINGS-
FÆLLESSKAB
FOR ALLE
SIDE 46

TEMA
PÅRØRENDE

Portræt:

**"En af fælles-
nævnerne i
familier med
handicap er, at
du altid sætter
en anden før
dig selv"**

Side 14

SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

Stort katalog

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk

Sommer i Tyrol

KIRCHBERG

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 11/5, 1/6, 22/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 31/8, 14/9.

8 dage. Fra kr. 5.495,-

RUNDREJSE

Skøn rundrejse til Østrig med de velkendte Alper, den stilfulde hovedstad Wien og et nærmest tropisk søområde. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 12/5, 30/6, 8/9.

10 dage. Fra kr. 9.195,-

Italiensk sommer

TOSCANA

Flot sommerrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 4/5, 18/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 17/8.

9 dage. Fra kr. 6.195,-

GARDASØEN

Dejlig ferie til skønne, lune Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: Klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 11/5, 25/5, 8/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 24/8.

9 dage. Fra kr. 6.895,-

Sommer i Norden

BORNHOLM

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. Masser af afgang fra maj til okt.

6 dage. Fra kr. 4.995,-

STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 17/6, 30/6, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8.

5 dage. Fra kr. 4.295,-

Sommer i Sydeuropa

KROATIEN

Skøn, lun forårsferie ved det dejlige azurblå Adriaterhav med masser af udflugter til smuk natur og gamle kulturbyer. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 23/3, 20/4, 18/5, 8/6, 29/6, 13/7, 27/7, 24/8, 7/9, 21/9, 12/10.

9 dage. Fra kr. 5.495,-

DALMATIEN

Fantastisk rejse i Kroatien og regionen Hercegovina. Vi bor i byen Neum på Hotel Sunce lige ned til Adriaterhavet og med et stort pool område. Busrejse, hotel, ½ pension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 28/4, 26/5, 9/6, 18/8, 8/9, 29/9.

12 dage. Fra kr. 8.095,-

Gratis påstigning ved 47 danske byer

riis  rejser
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

“Rabatten
tager jeg med,
men det er
ikke derfor,
jeg kommer”

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

**25 % rabat
til dig, der
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

Aarhus C Ryesgade 18 · Tlf. 9632 5078
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054

Risskov Veri Centeret · Tlf. 9632 5248
Viby Viby Centeret · Tlf. 9632 5057

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**



Foto: Claus Stødin

Redaktør

Jannie Lindberg Sundgaard

slja@aarhus.dk

Lille spejl på væggen der

Jeg kunne uden tvivl være en bedre pårørende. Jeg genkender mange af tanker og frustrationerne - den dårlige samvittighed over ikke at gøre nok, ikke at være nok. Men også de ambivalente følelser omkring "hvor er der plads til mig?" Det er jo ikke mig, der er "ramt," men som pårørende er man alligevel ramt - bare på en anden måde.

Stor styrke og kærlighed går sammen med frustration og bekymring igen i historierne i dette Vital. Det er en flok modige og stærke mennesker, der bidrager. De står frem med livet, som det er, på godt og ondt. Og de efterlader en som læser rigere - på viden og forståelse og på, hvad vi som mennesker overkommer, men også med taknemmelighed for det, vi har. Vi tackler livet på hver vores måde, men vi har også brug for nogen at spejle os i og finde en tryk genkendelighed hos.

Et fællestæk for de mange forskellige pårørendegrupper, der findes, er: Genkendeligheden. At tale og mødes med andre og spejle sig i dem. At genkende det, man ser. Og selv at blive genkendt. Du kan læse to fine og tankevækkende fortællinger fra pårørendegrupper på side 26 og side 38.

Skuespilleren Lone Hertz, som er portrætteret denne gang, har uden tvivl set sig selv i spejlet et hav af gange, men der er langt til spotlight og det muntre spejlbillede fra 1950ernes og '60ernes danske film, når det kommer til hendes moderskab. Hun har de sidste knap 60 år kæmpet en utrættelig kamp for bedre vilkår for hendes handicappede søn og for handicappede generelt. Og selv om hun i dag er 84 år, så kæmper hun stadig videre. Læs hendes rørende - og skarpe - fortælling på side 14.

Dette magasins måske smukkeste kærlighedsfortælling kommer fra Michael og Sonja. Det er i sandhed en historie om, at kærligheden overvinder alt, når verden for alvor ramler. Den kan du læse på side 54.

Jeg håber, at du med dette magasin finder genkendelighed, brugbare råd og måske tager et ekstra kig i spejlet og forsøger at finde balancen i at være der for andre og samtidig passe på dig selv. Det vil jeg selv forsøge.

Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

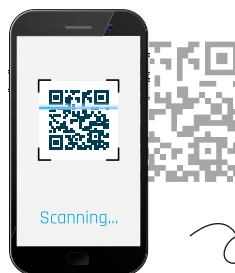
Find flere historier på vital.dk

Udebliver Vital?

Vi oplever flere som kontakter os fordi, de ikke modtager Vital i postkassen. Hvis du oplever det, så skriv endelig til os, så vi kan tage fat i vores distributør og give dem besked.

Mail: slja@aarhus.dk

INDHOLD



Scan en QR-kode:

1. Åbn dit kamera på din smartphone.
2. Hold det over QR-koden.
3. Klik på koden, som åbner et link.

Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Maria Fast Lindegaard
Maria Bach Ekermann
Maja Agerholm Jensen
Camilla Wæver Steskow
Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane mfl.

Henvendelse om redaktionelt stof:
Sundhed og Omsorg, Vital,
Rådhuset, 8100 Aarhus C,
Tlf. 4184 8615, mail: slja@aarhus.dk

Henvendelse om annoncer:
Liselotte Rask Stounerberg, tlf. 43 24 53 11,
mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

Magasinet er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune i samarbejde med kommunens øvrige magistratsafdelinger. Magasinet Vital udkommer fire gange årligt til byens seniorer og førtidspensionister: Medio februar, maj, august og november.

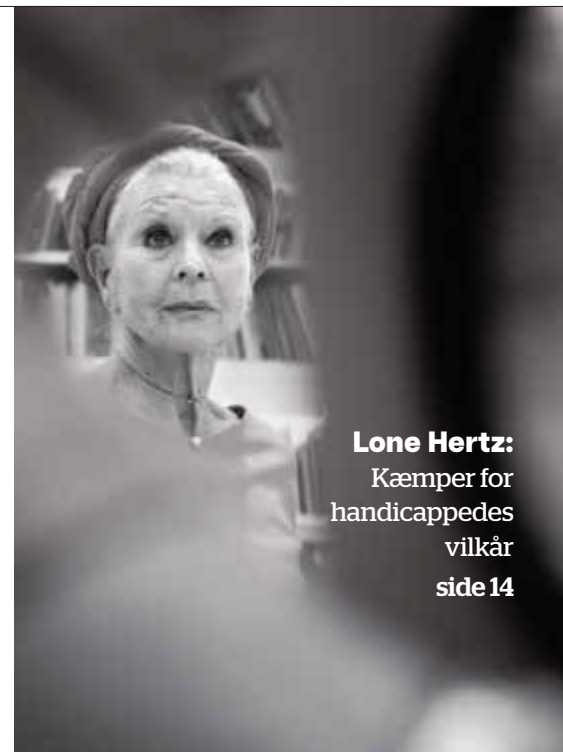
Bestil/afbestil magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, kan du afbestille Vital på vital.dk

Vital

Tryk: Bording A/S
Oplag: 61.000

Forsidebillede:
Heidi Max Milling



Lone Hertz:
Kæmper for
handicappedes
vilkår
side 14

TEMA

Pårørende

- 12 Temaintro
- 14 **Lone Hertz:** "Du skal træde tilbage for et andet menneske"
- 26 **Pårørendegruppe:** "Vores pårørendegruppe er et rum kun for os"
- 28 **Forskning:** At være pårørende - samarbejde på Neurocentret
- 30 **En datters fortælling:** "I dag er fokus på det hyggelige samvær"
- 35 Fremtidsfuldmagt
- 36 **Forskning:** Når demens skiller mennesker ad
- 38 **Mandegruppe:** "Andre som mig"
- 40 Råd og støtte til pårørende
- 42 **En mors fortælling:** "Åben dialog blev vendepunktet"

SUNDHED

- 44 Kegler er for alle
- 45 Folkehusets øl - et alternativ
- 46 **SICK Project:** Et træningsfællesskab for alle

ANDET GODT

- 06 Vær med
- 08 Aarhus fejrer kongeparret
- 10 Budde og borgerne
- 24 Borgerservice
- 48 Folkehusoversigt
- 50 **Folkehusene:** En ide bliver til virkelighed i Folkehuset Trige
- 52 **Teknologi til din hverdag:** Man føler sig ikke til besvær
- 54 Bibliotekerne anbefaler
- 56 Kurt kommer forbi Michael Dvinge

VÆR MED...



Leder du efter tilbud til en aktiv hverdag?

Det kan være, at du ønsker at gå til fællesspisninger, dans, værksted, bridge eller noget helt andet. Eller måske har du brug for en hjælpende hånd? Aarhus har et rigt foreningsliv, og der er også mange kommunale tilbud.

W Se de mange muligheder via Vitals hjemmeside <https://vital.aarhus.dk/aktiv-senior-i-aarhus/>

Ældrerådet:

Borgerforslag om fremmøde til ældrerådsvalg

Valget skal være samtidig med valg til byråd og regionsråd. For at Aarhus Byråd optager forslaget til behandling, skal det støttes af 1.500 borgere. Hvis du har lyst til at støtte behandlingen af forslaget, skal du:

- Gå ind på <https://deltag.aarhus.dk/borgerforslag>
- Her kan du se alle de borgerforslag, der er aktive
- Vælg borgerforslaget "Ældrerådsvalg sammen med kommunal- og regionsrådsvalg"
- Klik på den sorte knap øverst i højre side af forslaget, hvor der står "Støt borgerforslag"
- Log ind med MitID
- Skriv din e-mail, hvis du ønsker opdatering på det Borgerforslag, du har støttet
- Udfyld evt. det lille spørgeskema - det er frivilligt
- Klik på "Støt Borgerforslag"

Knogleskøre mænd

Knogleskørhed rammer hver

6. mand over 50 år

svarende til

200.000 mænd

Men kun

15% af disse mænd har fået diagnosen.



En af årsagerne til dette er, at knogleskørhed fejlagtigt opfattes som en kvindesygdom. Derfor er mænd - og deres læger - ikke opmærksomme på, at sygdommen også er udbredt blandt mænd.

Det er et stort problem, for med den rette kost og motion kan man nemt forebygge knogleskørhed.

W Få her fem træningstips til at styrke dine kogler:

<https://bit.ly/knogletraning>

Kontakt

Osteoporoseforeningens lokale afdeling i Aarhus:

Lokalformand: Inger Raben-Pedersen

Tlf. 2926 7440


Mail: d163902@dadlnet.dk

Hemingway Club

Er du mand over 60 år og kunne du godt bruge et større socialt netværk? Så er Hemingway-klubben måske noget for dig. Som medlem i Hemingway Club Aarhus får du adgang til:

- Berigende diskussioner, spændende oplæg og foredrag af enhver slags
- Virksomhedsbesøg og udflugter
- Interessegrupper indenfor alt, hvad der er interessant
- At få flere venner og god mulighed for at påvirke klubbens drift og udvikling

Vi mødes to gange om måneden i Frivillighedens Hus, Aarhus og ind imellem også på "tur ude i byen". Der følger altid sang, hygge og kaffe med brød til møderne. Vi er godt 90 medlemmer.

 Læs mere på <https://hemingwayclub.dk/klub/aarhus-1/> eller skriv til vores mail for yderligere info eller tilmelding: info.aarhus1@hemingwayclub.dk
Det koster 150,- om året at være medlem.

Frivillig mindemakker

Som mindemakker besøger du borgere med demens på et plejehjem i Aarhus et par gange om måneden. Sammen laver I forskellige aktiviteter i en lille times tid ad gangen. Det kan fx være at gå en tur, at læse højt, at spille spil, cykle en tur, eller blot at drikke en kop kaffe og snakke om gamle dage.

“Det handler om at kunne tilbyde omsorg og nærvær, så beboere med demens får nogle gode stunder med glæde og livskvalitet.

- Else, aktivitetsleder i Mindemakker

Som frivillig mindemakker bliver du og borgeren sat sammen ud fra fælles interesser og ud fra din motivation som frivillig.

Er du nysgerrig? Så kontakt:

Røde Kors Aarhus på tlf.: 86 12 24 60

mail: loujes@rodekors.dk

 Læs mere

<https://bit.ly/Mindemakker>

Vi samarbejder med:



GRATIS
høreprøve i dit eget hjem

HVORFOR VENTE?
RING
52 800 888

KNIBER DET MED HØRELSEN?

Lad os hjælpe dig

Hos os er du garanteret:

- ▶ Høreapparater fra 0 kroner efter tilskud
- ▶ 1 måneds returret
- ▶ Ingen ventetid



Oticon Real™
Oticon Real bringer livets naturlige lyde tilbage ved at bruge teknologi, der støtter din hjernes naturlige måde at fungere på.



Den Mobile Høreklínik 

- kommer direkte hjem til dig og løser dit høreproblem
www.denmobilehoreklinik.dk


Certificeret hørespecialist

2214107.DK.09.22



Ældrerådet

Hvis du er ældre i Aarhus, så gør din stemme gældende gennem Ældrerådet, der rådgiver bl.a. byrådet og andre politiske udvalg. Du kan altid kontakte rådet, hvis der er emner eller problemstillinger, du synes, rådet skal tage op.

www.aarhus.aeldreraad.dk

Kontakt: aarhus.aeldreraad@gmail.com

AARHUS FEJRER KONGEPARRET

Det nye kongepar er i den grad blevet fejret, også i Aarhus.

Fotos: Kongehuset, Steffen Skjærlund m.fl.



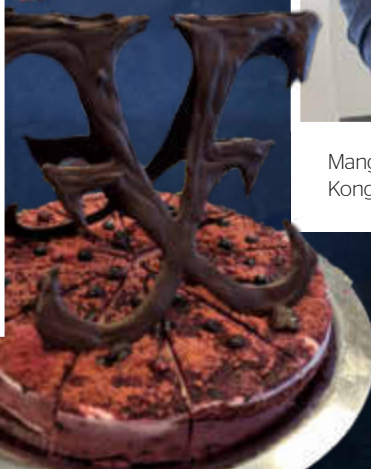
Mange havde iført sig det varme vintertøj og trodsede sneen, da kongeparret og deres børn besøgte Aarhus til festgudstjeneste den 21. januar



Ved tronskiftet den 14. januar var der fyldt med både flag, smukke kager, storskærm, kongekroner, festlige kjoler og bobler på de aarhusianske plejehjem.



Mange gode snakke og minder om Kongehuset blev delt under fejringen.



Privat hjemmepleje med omsorg og tryghed



Frit valg af hjemmepleje i Aarhus Kommune

Borgere i Aarhus Kommune, der er visiteret pleje eller hjælp, kan frit vælge Svane Pleje som hjemmehjælp – uden det koster noget.

Vil du vide mere, er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 87 70 60 10.

Hos Svane Pleje møder du de samme imødekommende og kompetente medarbejdere.

Pårørende rækker ud over familien

For ofte, når man åbner munden politisk, kan det komme til at lyde som om, at pårørende skal være en ressource. Men de kan aldrig gøre det ud for en faglig kompetent medarbejder, og på samme måde kan en medarbejder aldrig gøre det ud for det, som familie og venner kan give.

Lige før jul var jeg inviteret til frokost på Folkehuset i Hasle. Vi var knap 50 mennesker, primært ældre, som bor i ældreboligerne i området. Det var tre frivillige, som stod for hele arrangementet. De havde knoklet i dagevis med menu, borddækning, musikant osv. Det, som særligt gik igen både hos dem, men også hos frokostgæsterne, var følelsen af fællesskab. Fællesskab med hinanden som frivillige, med de andre gæster, og ikke mindst med køkkenpersonalet, som blev klappet ind. Stemningen var varm og rørende og det var tydeligt, hvor meget mange betød for hinanden - på hver deres måde. Jeg talte bl.a. med en af de frivillige, som stod for frokosten. Hun havde mistet sin mand for otte år siden og sagde direkte til mig: "De her mennesker er blevet som en ny familie for mig i min hverdag."

Og det er jo et godt eksempel på, at pårørende kan være mange ting og kommer i mange afskygninger. Det rækker langt ud over blodets bånd, fordi det i allerhøjeste grad handler om at ville gøre noget for et andet menneske.

I mit arbejde forsøger jeg at komme så meget rundt som muligt for at have en fornemmelse af, hvem medarbejderne er, hvem de mennesker, de møder er, og hvilke ting, der foregår. Ved et nyligt besøg på et plejehjem mødte jeg en mand, som havde mistet sin kone efter flere års svær

Sammen med de frivillige, der stod for frokosten i Folkehuset Hasle



demenssygdom. Han var kommet hver dag på plejehjemmet, men da hun gik bort, mistede han kontakten til stedet. Det gik op for ham, at han faktisk savnede det og de mennesker, han havde lært at kende der. For det gik op for ham, at det ikke bare var hans kone, han havde nydt at besøge, han havde med tiden også skabt relationer til både medarbejdere og andre beboere der. Så han tog kontakt til plejehjemmet, og i dag er han kontaktperson der og kommer igen jævnligt. Han gør en mærkbar forskel for mange med sit nærvær, men også for sig selv, fordi det giver ham noget igen.

I dag, hvor vi ofte bor spredt fra vores nære familie, så får pårørende-begrebet en ny betydning. Vi kan ikke længere læne os op ad tanken om, at det er den nærmeste familie, som er pårørende. I dag rækker det langt bredere ud.

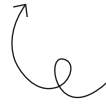
Og vi kan ikke sætte alting i system og slet ikke det at være pårørende. Det handler om så meget mere end blodets bånd i dag. Jeg vil rigtig gerne være med til at bringe endnu flere mennesker tættere på hinanden og gøre det at være pårørende mere mangfoldigt, så det får mulighed for at række ud over de relationer, der ligger lige for. Det at gøre noget for et andet menneske er så givende både for den, man giver til, men i sandhed også for en selv.



De bedste hilsner

Christian Budde

Sundhedsrådmænd



Der var ingen tvivl om varmen i fællesskab, hvor også "nye" følte sig velkomne.

“... Stemningen var varm og rørende og det var tydeligt, hvor meget mange betød for hinanden - på hver deres måde...”





Pårørende – hjerter, der støtter i stilhed

At være pårørende er en balance mellem at drage særlig omsorg for et andet menneske og sætte et andet menneske først – ind imellem så meget, at man taber sig selv. På de næste sider finder du personlige og hjertevarme fortællinger sammen med gode råd og viden om, hvor du som pårørende kan søge støtte og vejledning. For som flere af de pårørende udtrykker det: “Jeg kan ikke bare lade være med at være der.” Dette Vital er en hyldest til de pårørende.





TEMA

**“Du skal træde
tilbage for
et andet
menneske”**

Mød LoneHertz

Hun har gjort det til sit livsmål at kæmpe de handicappedes sag. At udfordre den berøringsangst og kassetænkning, hun oplever som mor til en søn med en hjerneskade. Lone Hertz er måske nok petit i sit udseende, men hendes styrke er kraftfuld som en kæmpes. Mød hende her i et interview, som går lige i hjertet med sin bramfrihed og ikke mindst store moderlige kærlighed.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Heidi Max Milling

De sidste 57 år har Lone Hertz været mor og pårørende til et barn med handicap. Hendes søn Tomas blev hjerneskadet som spæd af kighostevaccine. Siden da har hun kæmpet for et andet syn på handicappede - ikke bare for sin søn - men for mennesker med handicap generelt.

Umyndiggjort

Det er blevet et livsmål for Lone Hertz, 84, at tale de handicappedes sag. At være en stemme for dem, som ingen har:

“Jeg bryder mig egentlig ikke om at kalde det en kamp, for du er jo våbenløs, jeg vil hellere kalde det, at jeg fighter,” forklarer hun.

Hendes værktøj er dialog, samarbejde, indlevelse og medleven. Og hun vægter menneskelige kvaliteter højt.

“Desværre er de kvaliteter, efter min mening, en mangel, når det handler om handicappedes vilkår. Jeg oplever et bureaukratisk system opbygget af kasser, hvor man som familie bliver umyndiggjort, hvis man havner i forsorgskassen. Og det på trods af, at forsorg betyder: at gøre det bedste for den enkelte. Det er mig, som pårørende, der generelt har den dybe viden om min søn. Det, føler jeg, negligeres.”

Det er tydeligt at mærke Lone Hertz' engagement. Og hun understreger igen og igen, hvor vigtigt det er for hende, at det ikke bare



“Neurologens dom lød: “Opgiv ham, få et andet barn”

handler om hendes søn, men om rettigheder og vilkår generelt for mennesker med handicap og deres pårørende.

Opgiv jeres søn

Da Lone Hertz' søn Tomas blev vaccineret i 1960erne, havde man ikke den samme viden om vaccinationers påvirkning som i dag.

“Da Tomas blev vaccineret som spæd, havde han ingen umiddelbar reaktion på kighostevaccinen. Så han sov lige ind i hjernebetændelsen uden feber og fik derfor først behandling flere måneder senere. Tomas modtog aldrig den rehabilitering, man modtager i dag. Han blev fejldiagnosticeret som åndssvag. Neurologens dom lød: “Opgiv ham, få et andet barn.” Og vi var autoritetstro. Efter to år havde vi en lille pige, men opgive Tomas gjorde vi ikke. Han var vores søn.”

Menneskelig indlevelse

Mange kender Lone Hertz for sin sprudlende latter og de lette danske komedier fra 1950- og 60ernes gyldne filmdage, men skuespilleren har altid haft meget mere på hjerte:

“Hele livet har jeg interesseret mig for mennesker og menneskelige skæbner. I gymnasiet overvejede jeg at blive forsvarsadvokat, men blev nok pga. skæbnen suget ind på skuespillervejen. Adgangsbilletten til skuespillerfaget er indlevelse, det at kunne sætte sig i et andet menneskes sted. Indlevelse former rollens karakter. Mit rollefag er uden tvivl det dramatiske, følelsesfulde. Men de roller fik man ikke til udsalgspris som kvinde i 50-60erne. Der var ingen ligestilling, især ikke på film. Det handlede først og fremmest om at se sød ud og så give stikord til de mandlige skuespillere.”

“En film er jeg dog stolt over: “Tomas, et barn du ikke kan nå” (red. dokumentarfilm med Tomas og Lone Hertz, som giver et indblik i en mors kamp for sin handicappede søn, 1980). Filmen blev solgt til over 60 lande og fik en Bodil som den første dokumentar af sin slags. En film med et totalt tabuiseret emne.”

Livsvigtig kommunikation

Tomas var kun ti måneder, da han blev hjerneskadet. Hans talecenter blev ramt, så han i dag er uden talesprog, men...



“I nøden nærmest tvang jeg Tomas til at lære at skrive. Først på elektrisk skrivemaskine. Senere på en plasticplade, påtrykt tastaturets bogstavering. Det er handy. I undervisningen bruges iPad. Desværre er Tomas' selvværd så lavt, at han altid må holdes i hånden, når han skriver. Han er jo diagnosticeret ”idiot”. Det lever han så op til. Mennesker, der ikke har et talesprog, bliver ikke kontaktet af omverdenen, de forbliver spærret inde i deres hjerne og har



kun deres eget univers at forholde sig til. Men mennesker har krav på et sprog. Det er det, der gør os til åndsmennesker. Da Tomas lærte at skrive, forandrede alt sig. Vi kommunikerer nu om livet. Og Tomas er klogere end jeg - og vidende. Han rådgiver mig.”

Skyggebørn

Lone Hertz har fire børn. Tomas er nummer to i rækken. Når et menneske i en familie handicappes, bliver også familien ramt, men

hvordan forholder man sig til det?

“Alle mine børn er ønskebørn, men Tomas har ”stjålet” mig fra mine andre. De har ikke fået, hvad de fortjente. De føler svigtet, og det er en smerte, jeg altid bærer med mig. Dog har jeg været heldig, for børnene har lykkeligvis haft gode fædre, men et tab er det. Et kæmpe tab. Både for dem, og for mig. Vores relationer er dog blevet bedre med årene, efter de selv blev forældre. Nu forstår de, men svigtet, det kan aldrig viskes ud.”

“Helen Keller er et af mine store forbilleder, og hun havde et ord for det: Selvforglemmelse. Hun nåede jo utrolig langt. Selvfølgelig, hun havde en sygeplejerske, som hjalp meget, men det var jo hende, der fik udviklingen igennem. Så når jeg holder foredrag, læser jeg altid op af Helen Keller,” fortæller Lone Hertz.

→





“Du skal gøre dine dårlige kort gode”

Som knap 10-årig kom Tomas på døgninstitution. Forældrenes ønske var en plads i dagtimerne, men de fik meddelt, at kun en døgnplads var mulig. Tomas efterlod familien i et tomrum, for alt havde handlet om ham. Ægteskabet var smuldret væk, og familien blev opløst.

“Jeg havde en vidunderlig mor, som jeg takker Gud for, fordi hun tog sig så meget af mine andre børn, og også af Tomas, da han var lille. Hun blev den psykiske støtte for mig. Jeg var ikke kommet igennem livet uden min mor.”

“Når nogen dør, så mister du dit menneske for altid. Det er en sorg for livet, men sorgen kommer med tiden på afstand. Livet præges af ny kærlighed. Når du får et skadet barn, konfronteres du med sorgen hver evige dag, sorgen kommer aldrig på afstand, falmer ikke. Du bærer den med dig i hvert et skridt, du tager. Og sorgen vokser, for problemerne vokser med barnet. Du bærer på en kronisk sorg, og kan ikke tillade dig at dø.”

Plus- og minusmennesker

De forskelle, Lone Hertz oplever i samfundets behandling af mennesker med og uden handicap, beskriver hun som en opdeling i plus- og minusmennesker:

“Når du er et plusmenneske, så får du mulighed for at udvikle dig og gro. Mulighed for at blive ”genbrugt” kan man sige. De muligheder ser jeg ikke for handicappede. Når du er handicappet, er du et minus-

menneske. Du er passet ind i en kasse, får ingen plads til at gro og udvikle dig. Jeg siger ikke, at alle med et handicap bare kan blomstre op og blive til noget andet end det, de er, men jeg forsikrer for, at alle mennesker kan vokse og gro. Måske kun en centimeter, men det er en vigtig centimeter. For det, at nogen tror på en, giver selvværd, mod og livsvitaminer. Det er det, jeg fighter for. Livsvitaminer. Menneskelig gødning. Det er mit budskab: Genbrug mennesker. Få dem til at blomstre. Det skaber en kærligere verden.”

“Jeg har set det ske på Egmont Højskolen, hvor Tomas boede i mange år. Her er handicappede unge sammen med ikke-handicappede. De normalt fungerende er hjælpere for deres skadede venner. Sammen er de højskoleelever. Og alle vokser de som mennesker. Bliver klogere sammen og på hinanden. Eleverne uden handicap ser pludselig, hvor lettere et liv de har, hvor privilegerede de er. Jeg ville inderligt ønske, der var flere Egmonthøjskoler til at farve vores samfund med det samme tanke-sæt og med denne ligeværdighed.”

Kassetænkning

”Som pårørende skal du – uden fri-kvarter – balancere livet med mange bolde i luften. Opgaver og ansvar ho-ber sig op, når man konstant skal løse livet for to. Det slider. Det giver stress. Alt bliver kronisk.”

“Jeg oplever et system, der ikke ser mennesket, men kun sager, der

Blå bog

Lone Hertz er født i 1939 i København, og fik sin skuespillerdebut i 1949. 1980-84 var hun teaterdirektør, og 1984-90 rektor for Statens Teaterskole. Hun producerede i 1980 dokumentarfilmen Tomas – et barn du ikke kan nå, og skrev i 1992 bogen Sisyfosbreve. Har indtalt Det Nye Testamente. Modtaget adskillige priser for sit virke. Aktiv i foreninger som Hjerneskadeforeningen og LEV. Efterspurgt foredragsholder. Har fire børn og fem børnebørn.



“Opgaver og ansvar hober sig op, når man konstant skal løse livet for to. Det slider. Det giver stress”

“En af fællesnævnerne i familier med handicap er, at du altid sætter en anden før dig selv,” siger Lone Hertz.

skal løses. Men diagnosen er ikke mennesket. To mennesker med samme diagnose skal ikke nødvendigvis behandles ens. Det synes jeg desværre ofte, de bliver. Der sidder en gruppe mennesker og bestemmer over andres menneskers liv og træffer beslutninger på baggrund af notater, som nogle andre igen har skrevet. De har aldrig mødt de mennesker, de træffer beslutninger over. I det ligger en stor afmagt for både de handicappede og deres pårørende.”

“Du kan godt bære at få et barn med handicap, for du elsker dine børn, og du vil poste al din energi og støtte i at hjælpe. Men når følelsen af afmagt får dig til at tegne, så slider det. Og så bliver man syg. Og må behandles. Igen og igen. Jeg er ikke i tvivl om, at det ville være billigere for samfundet, hvis man fra starten lyttede mere til de nærmeste.”

“Mange klager over økonomien. Det har jeg aldrig haft grund til. Men jeg synes, det er de forkerte tilbud, Tomas får og har fået gennem tiden. Vi, de nærmeste, som har fulgt ham fra fødslen og været vidne til hans reaktionsmønster, bliver ikke lyttet til. Vi har set, hvordan han blev mere og mere psykotisk, men dog klogeligt valgte ikke at blive udadreagerende. I stedet trak han sig ind i sig selv og blev så undervurderet som idiot. Men spørger du mig, så skal mennesker overvurderes, ikke undervurderes. Det første udløser mod og selvværd, det andet selvhad og afmagt.”

Berøringsangst

Selvom Lone Hertz synes, vi er blevet bedre til at tale om tingene og tage fat på tabuer i dag, så oplever hun stadig en enorm berøringsangst, når det kommer til handicapområdet:

“Man vil ikke tale om det. Det er ligesom med døden. Vi flygter bare ved tanken. Tænk at få et barn der er handicappet, eller en mand, der bliver det! Det ønsker ingen.”

“Ofte tror folk, at fordi jeg er kendt, får jeg særbehandling. Men sådan oplever jeg det bestemt ikke. I Danmark følger vi ikke bare Grundloven, Janteloven er også vældig populær. Virkeligheden er, at vi i familien deler skæbne med mange andre i handicaplivet.”

Lone Hertz har ikke været en del af pårørendegrupper som sådan. I stedet har hun fundet andre måder at bearbejde sin sorg og vrede på. Hun har bl.a. skrevet bøger, lavet film og holder stadig foredrag:

“Jeg har haft mit teaterarbejde til at holde mig oppe. Når det derhjemme var for hårdt, så flygtede

jeg ind i roller og spillede en anden. Det har hjulpet mig både at skrive, producere film og holde foredrag. Tænk, at der stadig, efter alle de år, kommer mennesker hen og fortæller, hvor meget filmen (red: “Tomas, et barn du ikke kan nå”) har betydet for dem, eller, at de bruger min bog (Sisyfosbreve) som lærebog. Det at kunne videregive, det hjælper mig – det, at andre kan genbruge.”

Det er tydeligt, at Lone Hertz’ fighterånd og ønske om dialog er en integreret del af hende. Hun er ikke bange for at sige sin mening og stå op for det, hun tror på.

→

For 57 år siden blev Lone Hertz’ søn hjerneskadet af en vaccination og siden har hun kæmpet for ham og andre handicappede. I dag er hun 84 år, og hun kæmper stadig. For, som hun siger: “Jeg har ikke noget valg.”





Sisyfosbreve er blevet genoptrykt flere gange.

“Hvis jeg kunne bestemme, så skulle mennesker, der kom under forsorg – eller deres pårørende - have mulighed for at udpege netop den støtte, der kunne give grokraft til den enkelte. Det kunne fx være en mentor, som den skadede ”svingede med”. Kemi betyder alt. Hvem af os har ikke oplevet, at bare en enkelt underviser kunne redde ens skoletid?”

Styrke og sort humor

Ud over et stort engagement i adskillige foreninger og bestyrelser, hvor hun taler de handicappedes sag, så er humor også et vigtigt redskab for Lone Hertz.

“Mit liv fik først destination ved Tomas’ skade. Chokket krævede al styrke. Jeg har nok på en eller anden måde altid været stærk, uden jeg var bevidst om det. Min mor sagde altid, at jeg var hendes mærkeligste barn. Jeg er født med vemod, og når jeg kom hjem fra skole, lukkede jeg døren til værelset og satte et skilt på med: Vil ikke forstyrres. Det er først senere i livet, at jeg for alvor har mærket min styrke.”

“Jeg har brugt så mange år på at være vred på samfundet med dets mangel på ligeværd og lyst til nytænkning. De senere år er vreden mildnet, og det er Tomas, der har æren for at vende det sorte til noget lyst. Han siger indimellem til mig: “Min ven mor, nu er du ikke kølig.” Han har ret. Jeg koger. Så slår jeg koldt vand i blodet. Og jeg har, Gud være lovet, udviklet en livreddende sort humor. Det er man nødt til i det her system, for det er til tider så grotesk komisk, at man må le, så tårerne triller.”

“Jeg lærte mig engang at spille bridge for at imponere en mand, (som jeg også endte med at blive gift med, men han orkede ikke at spille med mig nybegynder). Jeg husker dog stadig én eneste læresætning: Du skal gøre dine dårlige kort gode. Det arbejder jeg stadig på som et nyt menneskesyn!”. ■

HJEMMEPLEJEN



Sammen med dig

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.

Vi lægger vægt på faglig ekspertise, veluddannet personale og menneskelig omsorg, og vi arbejder tæt sammen i teams, så vi er flere, der kender dig og lige præcis din situation. I teamet er der både hjemmehjælpere, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter, diætister og andet relevant fagpersonale – og du er altid velkommen til at spørge os til råds.

Vi er her for dig og planlægger hjælpen ud fra dine ønsker.



SUNDHED OG
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje? Find nummeret på aarhus.dk/msokontakt

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Folkehusenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler
- Boligindretning
- Børnehjælpe midler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgstandpleje

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

Hvis du har spørgsmål om hjemmepleje, har brug for at aflyse / ændre et besøg eller høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket kan du kontakte hjemmeplejen i lokalområdet.

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:
www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb.

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

Tlf.: 87 13 16 00 / www.aarhus.dk

Sundplejen

Tlf.: 22 97 04 10 /
www.sundplejen.dk

Svane Pleje

Tlf.: 87 70 60 10 /
www.svanepleje.dk

Kærfuld

Tlf.: 53 37 68 80 / www.kaerfuld.dk

Kærlighedsplejen

Tlf.: 41 11 62 00 /
www.kaerlighedsplejen.dk
Er godkendt som leverandør i distrikt Nord.

Praktisk hjælp

DS Rengøring

Telefon: 22 82 83 21
<https://dsrengoring.dk/>

Madservice

Det Danske Madhus

Tlf.: 70 70 26 46 /
www.detdanskemadhus.dk

Indkøb

Letkøb

Tlf.: 86 14 54 32 / 86 14 01 79

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69
www.k-smedegaard.dk

Tøjvask

Textilia

Tlf.: 44 22 07 07 / www.textilia.dk

Elis

Tlf.: 35 85 32 83 / www.Elis.dk



Hjælp og støtte

Har du eller en ældre, du kender, akut brug for hjælp i hverdagen?

Det kan være et tryghedsopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

Ældre og pårørende, som står i en svær livssituation, kan få hjælp i en række frivillige organisationers netværk for støtte til ældre og pårørende.

→ Læs mere i pjecen 'Sammen om et bedre liv', som du blandt andet finder på:

www.aarhus.dk/bedreliv



FEBRUAR TILBUD

DKs største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning i 28 år

**BYT TIL NYT
VI GIVER 2.000 KR
FOR DIN GAMLE STOL**

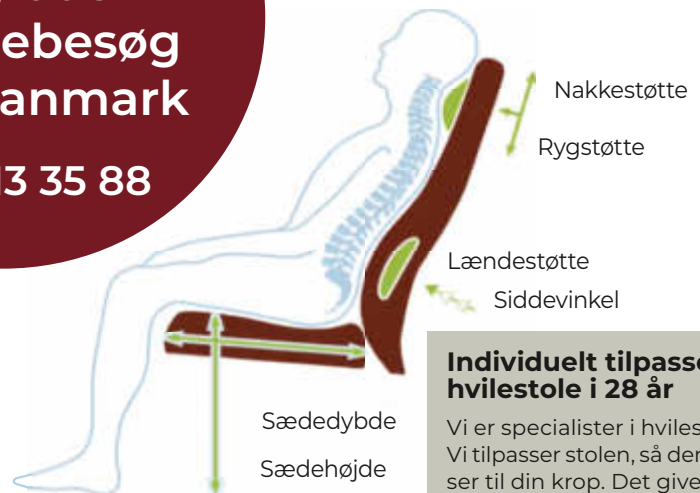
(Tilbuddet kan ikke kombineres med øvrige kampagnetilbud)

MODEL CANTATE
FRA 16.800,-

MODEL PLUS
FRA 12.810,-

**Kontakt
Stolebussen
for gratis
hjemmebesøg
i hele Danmark**

Tlf: 86 13 35 88



Individuelt tilpassede hvilestole i 28 år

Vi er specialister i hvilestole. Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

- Alle vores stole har rygregulering.
- Træfarver og betræk vælger du selv, så din nye stol passer ind i stuen.

Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard træffes i butikken efter nærmere aftale, hvor hun rådgiver i optimal siddekomfort.

MODEL PLUS MULTI
FRA 32.445,-
med elektrisk sædeløft/
rygregulering og fodhviler

HVILESTOLE FRA
8.495,-

Se alle priserne på
farstrup-comfort.dk

DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK 



FÅ GRATIS BESØG AF STOLEBUSSEN I HELE DK

MODEL PLUS
FRA 25.999,-
med elektrisk rygregulering og fodhviler



FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39 • Aarhus C • Tlf. 86 13 35 88 • Mandag - fredag 10.30 - 17.30 • Lørdag 10 - 14

farstrup-comfort.dk



“Det er virkelig fantastisk at kunne fortælle, hvordan jeg har det, til andre der kan sætte sig 100 procent ind i, hvordan hverdagen pludselig er anderledes...”



“Vores pårørendegruppe er et rum kun for os”

Da livet slog en kolbøtte, var en pårørendegruppe blandt det, der gav Jytte, Vibeke og Anne Sophie et frirum til både at få og give hjælp, til at tænke på sig selv og at give fri på følelser, som andre ikke altid forstår. Ingen af deres pårørende er endnu raske, og derfor er de stadig i rollen som pårørende.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

Vi har alle oplevet, at vores liv slog en kolbøtte. Vores liv blev fuldstændig vendt op og ned, og vi skulle finde ud af hverdagen på ny. Men vi er også blevet erfarin-gen rigere, at vi godt kan få et liv, selvom det bliver et andet. Vi kan finde en vej, og det er da positivt at opdage,” siger Jytte Houe.

Jytte startede i en samtalegruppe for pårørende i Folkesundhed Aarhus, efter hendes mand fik konstateret kræft. Her mødtes hun otte gange med Anne Sophie Lykke-Poulsen, Vibeke Olesen og fem andre pårørende foruden en psykolog, der faciliterede samtalerne.

Tætte uden at være venner

Selvom det er 1 år siden, at gruppen afsluttede deres kommunale pårørendegruppe, så mødes de fleste af dem stadig hver anden måned.

“Vores pårørendegruppe er et rum kun for os, og ikke for vores ægtefæller. Her kan jeg sætte ord på, hvordan jeg har det, og hvorfor det er hårdt. Dét frirum er rigtig rart, og jeg var slet ikke i tvivl om, at vi skulle fortsætte med at mødes,” siger Anne Sophie, hvis mand var ude for en alvorlig færdselsulykke.

“Det har overrasket mig, hvor meget gruppen egentlig kom til at betyde for mig. I begyndelsen tænkte jeg slet ikke, at jeg skulle fortsætte efter de otte gange. Men vi er kommet meget tæt på hinanden, vi har åbnet os, grint og grædt, og jeg interesserer mig for, hvordan det går med de andre,” siger Jytte:

“Men jeg tror også, det er vigtigt, at vi ikke er venner. Det er mere anonymt, et frirum, og det ville ikke være det samme, hvis det var ens venner, man sad her med.”



Faktaboks

Der er mange tilbud om støtte, rådgivning og viden til dig, der er pårørende. Få det fulde overblik på Center for Pårørendesamarbejde, hvor du også kan kontakte Aarhus Kommunes pårørendevejleder.

<https://cps.aarhus.dk/>

Ventil til alt det hårde

“Det er virkelig fantastisk at kunne fortælle, hvordan jeg har det, til andre der kan sætte sig 100 procent ind i, hvordan hverdagen pludselig er anderledes. For selvom der er rigtig mange, der har forståelse for min situation, så kan det være svært at forestille sig, hvordan det egentlig er, og hvor hårdt det kan være,” siger Anne Sophie.

“Det er godt at lytte til andre, høre om deres udfordringer og spejle mig i deres problemer. At vide, at jeg ikke er den eneste, der har det sådan her, og at det nok skal gå. Og så er det dejligt, at jeg også

kan dele mine erfaringer og hjælpe andre,” siger Vibeke Olesen.

“Men gruppen er også en ventil til at få sagt højt, hvis jeg er frustreret eller bokser med noget. Det gør man ikke på samme måde til venner eller ens nærmeste familie, fordi det ofte kan tolkes, at man ikke holder af vedkommende. Men her er det legalt at komme frem med ens frustrationer.”

“Det handler også om at bekræfte hinanden i, at det er hårdt, og at det er okay. At vi er meget seje, for du skal være ret sej for at være pårørende. Så gruppen er også en ventil, hvor du har lov til at sige, at det er sindssygt hårdt og at blive mødt med forståelse,” siger Anne Sophie.

“Vi bekræfter også hinanden i, at det er vigtigt, at man er egoistisk en gang imellem. At vi gør nogle ting selv og for os selv,” siger Jytte.

“Vi er alle i den situation, at vores pårørende ikke er raske endnu, det er en lang proces, og det ser vores omgangskreds måske ikke. Jeg oplever, når vi er sammen med venner, at de siger; ‘han ser da godt ud’ eller ‘han har været frisk hele dagen’. Men sådan er det jo, vi opper os, når vi er ude, og så falder

vi sammen, når vi kommer hjem. Og det kan være svært for andre at se og forstå.”

At være pårørende er en proces

Roller som pårørende er en flydende proces, og for Jytte, Vibeke og Anne Sophie er de ikke færdige med at udvikle sig i rollen som pårørende.

“Jeg er helt sikkert vokset med rollen som pårørende. Det er jo en anden hverdag, vi har nu, og vi kommer aldrig tilbage til den samme hverdag. Det er noget, vi skal leve med,” siger Vibeke:

“Jeg øver mig i at sætte mig selv i fokus nogle gange, og vælge ting, som jeg kan mærke gør mig godt og giver overskud i hverdagen. Og selvom jeg var tovholder på alt, så skal jeg ikke blive ved med at være det. Jeg øver mig i at give ansvaret fra mig og give dem, jeg er pårørende til, mulighed for selv at gøre de ting igen.”

“Min mand og jeg er ikke færdige med at udvikle os. Vi er ikke færdige med at møde problemerne og begrænsningerne i hverdagen. Jeg havde troet, at vi var faldet i en hverdag, men det er vi ikke endnu,” siger Anne Sophie.

Så længe de alle fortsat udvikler sig i rollen som pårørende, giver samtalegruppen dem værdi:

“Vi har ikke nogen slutdato. På et tidspunkt kan det være, at der falder flere fra, og måske siver det ud, men vi fortsætter et stykke tid endnu,” siger Jytte.

“Og hvis det sker, så er det jo godt. Det er godt at komme videre også,” siger Anne Sophie. ■

FORSKNING

At være pårørende

- samarbejde på Neurocentret

At være pårørende kan ikke beskrives på én måde. Det ændrer sig efter sygdom, relation, livssituation og en række andre ting, som spiller ind. Alligevel er der nogle ting, som går igen. Nogle følelser, man kan nikke genkendende til, oplevelser, som flere har været igennem, og roller, som flere bevidst eller ubevidst kommer til at indtage.

Tekst: Maja Agerholm Jensen



Mette Brandi

Uddannet ergo-terapeut og arbejder som faglig nøgleperson på Aarhus Kommunes Neurocenter. Hun arbejder blandt andet med samarbejdet mellem de pårørende og sundhedspersonalet på Neurocentret.

“...Det er vigtigt, at man netop bliver ved med at have den rolle og relation, så man ikke kun bliver en assistent for ergo- eller fysioterapeuten, for det kan det godt tippe over til”

Pårørende er som sådan et spøjst ord, fordi det netop er noget, man først bliver, når man kommer i kontakt med et sundhedssystem. Før har man 'bare' været datter, ægtefælle eller hvilken relation man nu har haft. Det er vigtigt, at man netop bliver ved med at have den rolle og relation, så man ikke kun bliver en assistent for ergo- eller fysioterapeuten, for det kan det godt tippe over til,” forklarer Mette Brandi.

Forskellige dilemmaer fylder

Som så mange andre steder er det meget forskelligt, hvilke udfordringer og dilemmaer, der fylder for de pårørende.

”Når det ikke er ret lang tid siden, at skaden er sket, er folk som regel ret

chokerede, og de har brug for en masse viden også i forhold til, hvad vi tilbyder. Der vil ofte være en stor bekymring og mange spørgsmål, der trænger sig på. Hvad nu hvis der sker yderligere? Hvad gør jeg nu? Og hvor god kan vedkommende egentlig blive igen?”

”Pårørende, der har været i rollen i lang tid, er ofte mere udmat-

“Det, der er meget interessant, er at opleve det fra en ny position, og opleve hvor svært det kan være at komme igennem systemerne og få fat i de rigtige mennesker. Det kan føles som at skulle igennem et nåleøje nogle gange..”



tede, fordi de har stået med et stort ansvar og mange arbejdsopgaver i sygdomsforløbet. Derfor er fokus i forløbet i højere grad at finde en måde at aflaste de pårørende, så der kan blive plads til den oprindelige relation.”

”Det er noget, vi som terapeuter skal være ret opmærksomme på. Og det er vigtigt, at borgeren også selv er med i den snak om, hvordan det er for deres nærmeste at være i en anden rolle.”

Spil med manglende regler

Mette Brandi har for nyligt også selv skulle indtage rollen som pårørende, da hendes ældre søster og svoger med Parkinson flyttede tilbage til Danmark, og hun sammen med svogerens sønner pludselig var de nærmeste pårørende:

”Lige da de kom til landet, stod vi med alt selv. Og jeg tænkte, hvordan løser vi alle deres problemer? Det var et stort rod.”

”Det, der er meget interessant, er at opleve det fra en ny position, og opleve hvor svært det kan være at komme igennem systemerne og få fat i de rigtige mennesker. Det kan føles som at skulle igennem et nåleøje nogle gange. På trods af, at jeg alligevel har en viden om, hvordan det fungerer på den anden side også. Man kan derfor godt forstå, at nogle pårørende kan føle sig fuldstændig opgivende, når de står overfor et system, og ikke føler, at de kender spillereglerne.”

Oplevelsen har samtidig også vist Mette Brandi, hvor vigtigt det er at blive aflastet, når man står med et stort ansvar og har mange følelser forbundet med det.

”Det var virkelig en velsignelse, da der var nogle sygeplejersker, der kontaktede mig og sagde, nu tager vi over, du skal ikke bekymre dig mere. Men samtidig, så skal man også finde ud af, at man mister noget kontrol, fordi der nu er et system, der tager over. Man er pludselig ikke den, der styrer et

forløb længere, det er der nogle andre, der gør. Og det bliver man nødt til at acceptere, for at kunne blive aflastet.”

Vigtigt samarbejde

”En af grundene til, at samarbejdet mellem personalet og den pårørende er så vigtigt er, at vedkommende ofte er den, der kender borgeren bedst. Vi kan læse om borgeren i en genoptræningsplan, og de kan selvfølgelig svare selv. Men det er rigtig rart, at der er en, der kan supplere med viden om, hvad der er vigtigt. De kan udgøre den røde tråd, og er ofte virkelig gode til at finde løsningsforslag, fordi de kender borgernes rutiner og måder at tænke på,” forklarer Mette Brandi, som også har forsket i forskellige måder at samarbejde med pårørende på, for netop at gøre det til et større fokus for sundhedspersonalet.

”I bund og grund er det jo for borgerens skyld, at den pårørende skal kunne holde til at være i rollen i længden. Mange borgere vil helst blive ved med at bo derhjemme, selv hvis vedkommende er ret dårlig. Men for at de kan blive ved med det, er det samfundsmæssigt også nødvendigt, at man investerer noget tid og opmærksomhed på de pårørende.”

”Derfor er det vigtigt, at vi i samarbejdet afklarer, hvor meget den enkelte ønsker at være en del af forløbet. Der er nogle, der ikke har overskud til at deltage aktivt, men bare gerne vil informeres, og det skal der være plads til, men det er vigtigt at have en åben samtale om, så vi ikke begynder at lave nogle aftaler, som faktisk belaster mere, end de gavner.” ■



I dag er fokus på det **hyggelige** samvær

Da Sanne Lauridsen tog plejeorlov for at passe sin kræftsyge far, blev det tydeligt for hende, at hendes mor ikke kunne bo alene.

Hun lovede sin far, at huset skulle sælges og moren flytte på plejehjem, når han ikke længere var blandt dem.

Tekst: Maria Bach Ekermann Foto: Marie Louise Skovgaard

At tage sygeorlov for at passe min far, er det bedste jeg har gjort. Vi havde så mange gode snakke, som betyder så meget for mig”, fortæller Sanne Lauridsen.

Hun sidder i sin mors lejlighed på Plejehjemmet Borgvold i Viby, mens moren hygger med andre beboere i den fælles dagligstue. Sanne Lauridsens mor har Alzheimers, og har brug for pleje og omsorg for at klare sig.

“Min søn plejer at kalde sin mormors bolig for ‘hotellet med all inclusive’”, fortæller hun med et grin.

At rykke ind i barndomshjemmet for at tage hånd om sin far, var en helt naturlig beslutning for Sanne Lauridsen. Hun fungerede som en hushjælp, der samtidig havde overblik over behandlingen og al praktikken. Sanne Lauridsens far levede i mange år med sin kræftsygdom, før han blev erklæret terminal. Et par år efter farens diagnose, lagde familien mærke til, at moren var begyndt at

tabe sig meget. De tog moren til læge, hvor hun fik konstateret alvorlig brystkræft.

”Når jeg tænker tilbage, var der nok allerede nogle alarmklokker, der ringede omkring en begyndende demens, da min mor fik konstateret kræft. Kvinder ved jo godt, at vi skal reagere på ændringer eller en knude i brystet, men det havde min mor ikke gjort. Det havde udviklet sig over lang tid.”

Kræften kunne ikke fjernes, men kan holdes i ro med medicin, der skal gives på helt bestemte tidspunkter.

De første tegn

Inden Sanne Lauridsens far blev erklæret terminalt syg, sørgede han for, at alt blev skrevet ned i en kalender, så moren hver dag kunne se, hvilke planer der var for dagen.

”På det tidspunkt boede jeg i København, og når jeg var på besøg hjemme, kunne jeg godt tænke, at min far var ret kommanderende. Men i dag forstår jeg det jo godt.”







Sanne og hendes mor nyder samværet i dag, hvor fokus er på hygge og det at "være" sammen.

Når Sanne Lauridsen tænker tilbage på tiden før sin plejeorlov, kan hun nævne flere tegn på, at morens adfærd var begyndt at ændre sig. Når de snakkede i telefon sammen, centrerede samtalerne sig om de samme gentagelser, og når Sanne Lauridsen var på besøg og hjalp med at handle ind, var indkøbssedlen næsten altid den samme.

"Der manglede altid plastikposer, men en dag opdagede jeg, at der lå tonsvis af ruller i kælderen."

Hvad det vil sige at leve med en demens, var dog ikke noget, Sanne Lauridsen vidste meget om på det tidspunkt, og i dag kan hun godt blive lidt ærgerlig over, at hun ofte blev irriteret på sin mor. "Men jeg vidste jo ikke bedre," forklarer hun.

Aftalen med far

Under plejeorloven blev det tydeligt for Sanne Lauridsen, at hendes mor ikke længere kunne klare sig selv. Moren kunne fortælle, at alt

Der er forskellige demenssymptomer, man kan holde øje med, som kan være tegn på en demenssygdom:

- Svækket hukommelse
- Besvær med at udføre velkendte opgaver
- Problemer med sproget
- Manglende orientering i tid og sted
- Svigtende dømmekraft
- Problemer med at tænke abstrakt
- Forlægge ting
- Forandringer i humør og adfærd
- Ændringer i personligheden
- Mangel på initiativ

Kilde: Alzheimerforeningen

vasketøjet var ordnet, men i kælderen lå det beskidte tøj spredt over hele gulvet. Hun flyttede rundt på tingene, glemte at lukke fryseren og at spise. Og så begyndte hun pludselig at gå i kjole i stedet for bukser."

"Min mor er klog. Hun kunne ikke længere finde ud af at knappe sine bukser, så hun begyndte at gå i kjole. Det er dog først noget, jeg har reflekteret over efterfølgende."

Faren nævnte flere gange, at han var sikker på, at adfærden skyldtes Alzheimers. Han bad dog om, at hun først skulle udredes, efter han var gået bort. Samtidig var det vigtigt for ham, at Sanne Lauridsen lovede, at moren ikke skulle bo alene i huset, men i stedet flytte på plejehjem.

Det rigtige sted

Efter farens død kontaktede Sanne Lauridsen lægen, der mente, at

moren skulle have ro og tid til at sørge over sin mand.

”Heldigvis vidste jeg, at min mor kunne få besøg af en forebyggelseskonsulent, der hurtigt kunne konstatere, at der var behov for en udredning.”

Huset blev sat til salg, og moren blev skrevet på en garantiliste, og efter kort tid fik hun tilbudt en bolig på Plejehjemmet Borgvold.

”Jeg glemmer aldrig, da jeg trådte ind ad døren og skulle se boligen for første gang. Straks jeg trådte ind, kom en medarbejder mig i møde. Hun lagde hånden om mig. Jeg tror, hun kunne se, at jeg var rørt over hele situationen.”

Der gik ikke mange dage, før Sanne Lauridsen kunne mærke, at hendes mor følte sig godt tilpas.

”Hun har altid været meget social, så jeg er ikke overrasket over, at hun næsten altid er i den fælles dagligstue.”

Ny rolle

Under sin plejeorlov og frem til indflytningen på Borgvold, havde Sanne Lauridsen en meget koor-

dinerende og hjælpende rolle over for sine forældre. Rollen er i dag en anden, nemlig som den, der skaber hygge.

”Medarbejderne fortæller mig, at min mor er glad i flere dage, når jeg har haft hende med på Moesgaard eller til familiemiddag. Hun kan ikke huske, hvad vi har lavet, men følelsen sidder i kroppen.”

Samtidig har medarbejderne været en stor støtte, da de har hjulpet Sanne Lauridsen med at forstå hendes mors sygdom.

”Skal jeg grine eller græde, når min mor nupper saltbøsser og putter i sin taske?”, spørger hun retorisk og smiler.

”Jeg kan godt være ked af, at jeg ikke længere kan have dybe snakke med min mor, og at vi ikke kan alt det, vi kunne engang. Men min mor er glad og tryk og ved ikke, at hun er syg, og det er det allervigtigste.”

”Er der noget, jeg har lært ved at have en mor med Alzheimers, så er det at leve i nuet,” afslutter hun. ■



Der kan gå meget tid med fotoalbummet fremme og mindes gode gamle dage.



DemensHjørnet

Har du demens, venter du på udredning for demens, er du pårørende eller har du spørgsmål om sygdommen, kan du kontakte DemensHjørnet, der er et hus for alle aarhusianere, som gerne vil vide mere om demens.

Telefon: 87 13 19 37

E-mail: demenshjørnet@mso.aarhus.dk

Forebyggende hjemmebesøg i Aarhus Kommune

Er du fyldt 65 år, tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg, hvis du mister din ægtefælle, hvis din ægtefælle flytter på plejehjem, eller hvis du af anden årsag får brug for det. Når du er 70 år og bor alene på adressen, modtager du et tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Er du 75 år, får du en indbydelse til et forebyggende hjemmebesøg eller til at deltage i en temadag. Fra du er fyldt 80 år, tilbyder vi dig et forebyggende hjemmebesøg hvert år.

Du vil automatisk modtage et tilbud om besøg, men du er også altid velkommen til selv at henvende dig. Det gælder også, hvis du kender en, som du mener, der kunne have glæde af et besøg.

Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen for mere information på 87 13 16 00



**LISA
EKDAHL**
AARHUS JAZZ ORCHESTRA

12. juli



**KØBENHAVNS
DRENGEKOR**
PÅSKEKONCERT:
JOHANNESPASSIONEN

24. marts

Anne Linnet

14. marts

Kammerballetten

Trio Vitruvi og dansere fra
Den Kongelige Ballet

1. april

Askepot

Klassisk eventyr med et moderne
musical twist

17. april – 19. maj

**London Symphony
Orchestra**

28. april

Sanne Salomonsen

The Antonelli Orchestra

28. april

→ musikhuset.dk

Fremtidsfuldmagt

Med en fremtidsfuldmagt kan du vælge en eller flere til at handle på dine vegne, hvis du fx bliver syg.

Hvad er en fremtidsfuldmagt?

En fremtidsfuldmagt giver dig mulighed for at forberede dig på fremtiden ved at vælge en eller flere personer, der kan handle på dine vegne, hvis du på et tidspunkt bliver syg eller svækket og ikke længere er i stand til selv at håndtere dine økonomiske eller personlige forhold. Du bestemmer selv, hvad fuldmagten skal omfatte.

Fremtidsfuldmagten er et frivilligt og privat alternativ til den mere almindelige fuldmagt og værgemål.

Hvem skal repræsentere mig?

Du udpeger selv en eller flere personer til fremtidsfuldmagten. Hvis eller når den sættes i kraft, er den eller de personer, du har valgt, fremtidsfuldmægtige og kan repræsentere dig og handle på dine egne. Vælger du flere, skal du beslutte, om de skal være sideordnede og tage beslutninger sammen på dine vegne eller hver for sig på hvert sit område. Du kan også rangere dem, så du vælger én primær fuldmægtig og en eller flere sekundære fuldmægtige, der kun skal tage beslutninger, hvis den primære fuldmægtige ikke kan.

Hvorfor er det en god idé at lave en fremtidsfuldmagt?

En fordel ved fremtidsfuldmagten er, at der er tale om en formel og lovreguleret ordning, hvilket ikke er tilfældet med en almindelig fuldmagt. Det betyder fx, at fremtidsfuldmagten bliver offentliggjort, så der er klarhed om, hvem de fuldmægtige er.

Herudover er det også en fordel, at du kan vælge, at fremtidsfuldmagten også omfatter personlige forhold, hvis du fx skal søge hjemmehjælp.

Overvejelser inden valget om fremtidsfuldmagt

Det er en god idé at inddrage den person, du overvejer, i dine overvejelser. Det er med til at sikre, at personen både har evnen og viljen til at varetage opgaven. Fordi en fremtidsfuldmagt ofte først vil blive sat i kraft flere år ude i fremtiden, er det også en god idé, at den person, du udpeger, er yngre end dig selv.

Læs mere her

borger.dk

[https://bit.ly/](https://bit.ly/FremtidsFuldmagt)

FremtidsFuldmagt



Ældre Sagens Rådgivning.

<https://bit.ly/Ældresag>



FORSKNING

Når demens skiller mennesker ad

– et pårørendeperspektiv

Et stigende antal får i dag demens, og med det bliver også flere og flere pårørende til et menneske med demens. Vi har derfor spurgt demensfaglig psykolog ved DemensHjørnet, Susanne Boel, hvordan det kan opleves at være pårørende til et menneske med demens, og hvordan man i den forbindelse kan passe på sig selv.

Tekst: Susanne Boel



Susanne Boel

Arbejder som demensfaglig psykolog ved DemensHjørnet.

Er du pårørende

til en demensramt, kan du søge hjælp hos DemensHjørnet, som gennem en afklarende samtale finder det bedste tilbud til dig.

Telefon: 87 13 19 37

Mail: demenshojernet@mso.aarhus.dk

Hvad er det, der sker, når vi træder ind i rollen som pårørende?"

Pårørende til mennesker med demens er lige så forskellige som andre mennesker er. Ligeledes ser demenssygdomme meget forskellige ud, og derfor er alle situationer unikke.

Når det er sagt, så er én fællesnævner ved at være pårørende til et menneske med demens, at man i tiltagende grad kommer til at leve i to forskellige verdener. Tabet af den relation der var før demenssygdommen, kommer ofte til at stå i vejen for, at man kan nå hinanden.

Den pårørende mister den anden som en sikker base for sit eget liv og bliver samtidig en nødvendig sikker base for personen med demens på et helt nyt niveau. Den asymmetri påvirker typisk begge

parter med stor stress til følge. Den pårørende kan føle sig alene med et meget stort både følelsesmæssigt og praktisk ansvar.

At forstå demens, egne reaktioner og at relationen forandrer sig, er en langsom erkendelses- og sorgproces, som den pårørende skal finde kræfter til at være i, samtidig med, at der er et øget ansvar for både egen og den andens trivsel og praktiske hverdag.

"Hvad kan man som pårørende gøre for at undgå at knække af at være i rollen?"

At være pårørende er ikke en rolle, man kan gå ind og ud af. Det er et eksistentielt vilkår, for dem der var og er nært forbundne, og dem der oplever sig moralsk forpligtede.

Det, der hjælper bedst – ud over en basisviden om demens, som den pårørende ofte først rigtig forstår i



“Det, der hjælper bedst – ud over en basisviden om demens, som den pårørende ofte først rigtig forstår i bagklogskabens lys – er følgeskab. At man ved, der er hjælp at finde både praktisk og følelsesmæssigt”

bagklogskabens lys – er følgeskab. At man ved, der er hjælp at finde både praktisk og følelsesmæssigt.

Det er optimalt set både hjælp og samvær med venner og familie og professionel hjælp i form af rådgivning og tilbud, der passer til, hvor i sygdommen man befinder sig.

Hvis man som pårørende kan begynde at give slip på det, der var, kan man ofte også forbinde sig med andre mennesker og personen med demens på en ny måde.

Mange pårørende finder stor støtte i at mødes og tale med pårørende i samme situation – fx i en pårørendegruppe. Har man et netværk er det godt at begynde at bede om hjælp, når man kan få øje på, at andre kan hjælpe med noget.

Og samtidig må man leve med, at andre har deres liv og genvordigheder, og man derfor nogle gange får et nej. Det er min erfaring, at

man i livsomvæltende situationer ofte kan undre sig over, hvem der stiller op for én, og hvem der ikke gør.

Det er vigtigt for de fleste at skabe plads til oplevelser, der ikke handler om demens. Og hvor vi er vant til, at det med at se venner eller dyrke interesser er en naturlig ting, så kræver det nu langt mere planlægning og koordinering, fordi personen med demens ofte må tænkes med ind i, hvad der kan lade sig gøre.

Og har man som pårørende et meget ringe netværk, kan det at skabe sig et netværk blive vigtigt for trivslen, selvom der er knappe ressourcer til det. ■

Mandegruppe: Andre som mig

Sorg bliver bearbejdet og håndteret på mange forskellige måder afhængigt af, hvem du er. Derfor kan det også ofte opleves, som om man står alene i sorgen. En gruppe mænd har oplevet, hvordan man ved at tale højt om sorgen i fællesskab kan bekæmpe den ensomhed.

Tekst: Maja Agerholm Jensen Foto: Vibeke Harrit

I foråret 2023 startede Hospice Søholm i Stavtrup en "Gruppe for efterlevende mænd, der har mistet på Hospice Søholm". En af de mænd, som har været med i gruppen siden opstarten, er Arne Lysmose. Han mistede sin kone til lungekræft sidste år, og for ham har det været en stor hjælp at kunne spejle sig i de andre mænd.

Sorggruppen startede med inspiration fra lignende hospicegrupper, og i personalegruppen blev man enig om at starte en gruppe specifikt til mænd, der har mistet på hospice, fordi man som mand, der mister, desværre oftere ender i ensomhed. For mange er ægtefællen den eneste fortrolige, og hvis man mister denne, har man måske ikke længere nogen at tale med om de svære ting.

Det er en tendens, Arne også kan nikke genkendende til, og han forklarer, at det nok skyldes, at han og mange andre er opvokset med tanken om, at man som mand klarer sig selv:

"Helt fra jeg var ung, har vi lært, at det var bedst at klare sig selv og på en måde var vi altid lidt i konkurrence med de andre mænd. Når jeg


kigger på kvinder i dag eller pigerne dengang, så er de meget bedre til at søge sammen. Også når det er svært," siger Arne. "Men det er som om, det stadig sidder i os mænd, at det er bedst at klare sig alene."

Sorggruppe, hvorfor?

Da Arne blev tilbudt at være en del af gruppen, var han også skeptisk i starten, selvom han har brugt mange timer på Søholm:

"Da de ringede første gang og spurgte, om jeg havde lyst til at være med i en sorggruppe, så svarede jeg hurtigt nej. Jeg havde sorg nok på det tidspunkt og behøvede ikke at blive fyldt op af andres. Jeg klarede mig fint."

"Vi snakkede heldigvis lidt frem og tilbage, og jeg fandt så ud af, at det var en gruppe kun for mænd. Hvis der havde været kvindelige deltagere med i gruppen, så tror jeg hurtigt, at mændene havde klappet i. Der er i hvert fald ikke mange mænd i min alder, der kan finde på at fælde en tåre, hvis man sidder omringet af kvinder. Så strammer man lige op. Men det har faktisk vist sig, at når der kun er



Vidste du, at fællesskaber er vigtige for os mennesker, fordi vi har behov for nogen at spejle os i?



Find en mandegruppe

Aarhus kommune

Thomas Unterschlag, koordinator
tlf. 41 87 42 22.

Hverdage kl. 8.00 - 15.00.

Folkekirker

De fleste har deres egne mandegrupper.

Folkhuse

Kontakt dit lokale folkehus og hør, hvad de har af mandegrupper.

mænd, så slapper man mere af, hvad det angår.”

Særligt samtalerne mellem mændene nævner Arne som noget af det vigtigste.

”Der, hvor der virkelig kommer værdi ind i gruppen, er i vores snakke. Til at begynde med, var det jo lidt trykket, fordi vi alle sammen havde mistet en, vi holder af. Men det er som om, trykket er taget af, så nu går snakken lidt anderledes. Det at være ked af det, og selve sorgen, bliver flyttet ud et sted, hvor det hører hjemme og er til at holde ud. Og det er vigtigt,” fortæller Arne.

Andre som mig

På trods af, at gruppen er for mænd, ledes den af de to kvindelige frivillige, Lisbeth Kogut, som er tidligere sygeplejerske, og Anne Birgitte Methling, som er pensioneret psykolog. Det har heldigvis ikke været noget problem ”for det er jo nogle dygtige kvinder,” som Arne proklamerer. De hjælper med at styre samtalen og gribe de temaer, som mændene bringer op, og for dem er det også tydeligt, at det hjælper mændene at tale højt om de svære ting.

”Det er lidt sjovt at opleve, hvordan de ofte siger næsten det samme, når vi tager en runde og snakker om et tema. Og man kan se, hvordan det går op for dem, at det faktisk er helt normalt at have det sådan eller gå med de tanker,” fortæller Lisbeth Kogut.

”En historie, som altid fremkalder et smil hos mig, er da en 86-årig mand kom med i gruppen og fortalte sin historie første gang. Allerede, da han kom anden gang, kunne man se på ham, at han havde det fuldstændigt anderledes. Han sagde:

Vidste du, at social kontakt faktisk er vigtigere for din levetid end frisk luft og motion?

”det var simpelthen så godt for mig at komme og høre, der var nogle andre end mig, der havde det på samme måde, for jeg troede, at jeg var den eneste, der havde det så slemt,” fortæller Anne Birgitte Methling.

Det kræver både mod og sårbarhed hos deltagerne at få gruppen til at fungere, men en stor del af gruppens succes skyldes, ifølge frivilligkoordinator Vibeke Harrit, også de to frivilliges engagement:

”Vi har brug for støtte og opbakning til at sætte et projekt som sorggruppen i værk, for det skal løbes i gang, og det kræver ressourcer. Men det allervigtigste er, at frivillige som Lisbeth og Anne Birgitte lægger deres tid og hjerteblod i gruppen.”

Arne er heller ikke i tvivl om, at han kan tale på hele gruppens vegne, når han roser deres indsats, og for ham er det vigtigt at tale højt om det, han har fået ud af gruppen, så andre kan få samme mulighed:

”For hele gruppens vedkommende, er der ingen tvivl om alt det ros, Lisbeth og Anne Birgitte skal have for det arbejde, de har lavet. Det er helt vildt, som jeg har talt om, hvor flot det er. Det har haft en stor betydning at være med, så vi takker og bukker.” ■





Råd og støtte til pårørende

Pårørende kan være en vigtig støtte for mennesker, der har brug for hjælp i livet, men det kan samtidig være en stor belastning at være pårørende.

Tekst: Maja Agerholm Jensen



Kontakt:

Pårørendevejleder
Lone Bisgaard Henriksen
Mail: cps@mso.aarhus.dk
Telefon: 41 87 32 20

Formålet med centret er at støtte og vejlede dig, når et menneske tæt på dig har brug for din hjælp.

W Du finder Center for Pårørendesamarbejde på: <https://cps.aarhus.dk>

“Pårørendesamarbejdet er rigtig vigtigt. Det har jeg altid ment. De pårørende er en vigtig samarbejdspartner og ressource for os i borgernes forløb”

I 2023 åbnede Sundhed og Omsorg Center for Pårørendesamarbejde. Formålet med centret er at støtte pårørende og udbrede kendskabet til de mange tilbud og indsatser, der baner vej til det gode pårørendesamarbejde.

Centret tilbyder rådgivning og støtte til pårørende, og formidler viden og tilbud ud fra den pårørendes behov. Desuden giver man sparring til ledere og medarbejdere, og udvikler redskaber og metoder til det gode pårørendesamarbejde.

Vigtigt samarbejde

Lone Bisgaard Henriksen er konsulent og pårørendevejleder i Center for Pårørendesamarbejde. I over 20 år har Lone arbejdet i organisationen og haft med pårørende at gøre, både som sygeplejer-

ske, som leder og nu som pårørendevejleder.

”Pårørendesamarbejdet er rigtig vigtigt. Det har jeg altid ment. De pårørende er en vigtig samarbejdspartner og ressource for os i borgernes forløb. Vi har en stor opgave i at inddrage de pårørende og invitere til samarbejde og samtidig også have øje for dem, der er så pressede, at deres egen trivsel er påvirket, og de derfor kan have brug for vores støtte.”

”Ud fra den situation, den pårørende står i, er min opgave at finde ud af, hvad de har brug for. Om det er en henvisning til den brede vifte af tilbud i eller uden for kommunen. Om det er hjælp til at finde vej i, hvor de skal finde information, eller om de ønsker en samtale i forhold til deres egen trivsel.” ■





Vælg et plejehjem, der sætter mennesket først

Aarhus Friplejehjem Helheden er et nyopført friplejehjem. Vi ligger i den nye bydel Helheden i det vestlige Aarhus, tæt på byen og med kort afstand til skøn natur. Vi er en del af Danske Diakonhjem og tager et kristent menneskesyn med ind i vores måde at drive plejehjem på. Det handler om fællesskab og livskvalitet for alle og om at skabe et godt og trygt hjem for vores beboere. Det tror vi, at både du og dine pårørende mærker, hvis I kommer på besøg. I er i hvert fald velkomne.



AARHUS
FRIPLEJEHJEM
HELHEDEN

Se mere på aarhusfriplejehjem-helheden.dk
eller aftal et besøg på **76 43 54 00**

Åben Dialog blev vendepunktet

Marianne bor i en forstad til Aarhus. Hendes datter Maja blev ramt af en svær spiseforstyrrelse som 12-årig, og derefter fulgte de psykiatiske diagnoser slag i slag. Relationen mellem mor og datter udviklede sig rigtig dårligt, og først med tilbuddet om et forløb hos Åben Dialog vendte udviklingen.

Tekst: Anja Ziegler

Maja er født i 26. uge, hvilket er alt for tidligt. Hun har altid haft det svært socialt og været meget syg gennem barndommen og ungdomsårene. Dengang hendes spiseforstyrrelse var værst, ventede hendes mor, Marianne, nærmest bare på at få en opringning om, at nu var det slut.

Forholdet gik i hårdknude

”Som mor er det noget af det værste at stå på sidelinjen,” fortæller Marianne.

Hun gjorde alt, hvad hun kunne - tiggede, truede, græd og skældte ud og var uendeligt frustreret.

”Men man kan ikke bryde igenem, man kan ikke kæmpe imod en spiseforstyrrelse.”

Konflikterne voksede mellem mor og datter.

”At være vidne til, at en af dem, man elsker allermost, har det så svært, og man ingenting kan gøre, det er ikke til at holde til.”

Maja var ved at sulte sig ihjel. Hun var 1,72 cm høj og vejede 34 kg. Marianne stod med det hele



”At være vidne til, at en af dem, man elsker allermost, har det så svært, og man ingenting kan gøre, det er ikke til at holde til”

og var ved at blive skilt fra Majas far. Hendes og Majas forhold gik helt i hårdknude, og der gik flere år, hvor de ikke talte sammen.

Maja havde en kontaktperson, som fik hende indlagt på et ungdomsbosted, pga. de mange konflikter i hjemmet.

Nedsmeltning

”Maja gik helt i sort. Hun gav op og lå bare på sengen, når hun ikke skar i sig selv eller hamrede hovedet ind i væggen eller blev hentet af politiet og tvangsindlagt med bæltefiksering på psykiatrisk afdeling på AUH. Det var ren nedsmeltning,” fortæller Marianne.

”Hun ville ikke have noget med nogen at gøre, og det kom

så vidt, at hun til sidst ikke havde noget sprog tilbage. For hvis man ikke oplever, at nogen rigtigt lytter til en, hvorfor skal man så tale?”

Åben Dialog

Som 17-årig flyttede Maja til bosted Kragelund i Højbjerg, med 24 timers overvågning. Her blev hun tilbudt et Åben Dialog-forløb, og det skulle vise sig at blive et afgørende vendepunkt.

”For første gang oplevede hun at kunne sige de ting, der var vigtige for hende, og at nogen reelt lyttede til hende, uden at hun følte sig forkert. Og det gjorde, at hun langsomt åbnede op og fik det bedre.”

Maja inviterede sin mor med til møderne, selvom deres forhold stadig var svært.

”Det er drønhårdt at være med,” fortæller Marianne. ”Det er ubærligt at høre om alt det, ens barn har været igennem. Det er godt, at hun får det sagt, men det er også forfærdeligt, at hun ikke har sagt det før, selvom det jo var for at skåne os. Og selvom jeg har fået at vide mange gange, at jeg ikke har fejlet som forælder, så slipper man aldrig af med tankerne om, hvad man kunne have gjort anderledes.”

Tag imod tilbuddet

Til at starte med syntes Marianne, at Åben Dialog var lidt langhåret.

”Jeg har det stadig lidt svært med Åben Dialog, men jeg kan jo se, hvor meget det hjalp Maja, og hvor imponerede folk bliver over at høre hendes historie. Om hvor mange ting, hun har kæmpet med, og at hun nu er der, hvor hun er i dag.”

Mariannes råd til andre, der står i lignende situation, er derfor, at hvis man får tilbudt Åben Dialog, så skal man sige ja tak.

”Det vil være skidehårdt og svært, det synes jeg stadig det er. Fordi der er så ufattelig mange følelser involveret. Men man må finde sine brede skuldre frem og støtte op omkring det. For havde det ikke været for Åben Dialog, så havde Maja ikke været her den dag i dag. Så jeg er Åben Dialog dybt og evigt taknemlig.”

Stolt mor

I dag har mor og datter et tæt forhold til hinanden. Der er sket meget de sidste otte år siden den første hjælp fra Åben Dialog-møderne.

Maja har bl.a. taget en peer-uddannelse (formålet med uddannelsen er at gøre de studerende i stand til at omforme deres egne erfaringer til erfaringskompetencer, som du kan bruge til at støtte andre med psykisk sårbarhed). Og så er hun i praktik hos Åben Dialog. Hun har det godt og tager tit med ud på Åben Dialog-konferencer for at fortælle om sit hårde forløb. For to år siden vandt hun Gallo Prisen, som gives til en person, der står frem med sin psykiske sårbarhed og styrke,

for at fjerne tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

”Hun er sindssygt dygtig og har et fantastisk sprog,” fortæller Marianne stolt. ”Og hun vil gerne dele ud af sine hårde erfaringer, hvis det kan hjælpe andre.”

”Maja er kommet rigtig langt, hun er velfungerende på rigtig mange måder. Indimellem har hun brug for ekstra ro, og så lader hun sig frivilligt indlægge på psykiatrisk afdeling,” fortæller Marianne. ”Hun bliver aldrig rask, men hun er et sted, hvor hun kan holde ud at være.” ■

Åben Dialog

Åben Dialog er en netværksbaseret og dialogorienteret tilgang i Aarhus Kommune, hvor man bl.a. holder møder med en Åben Dialog-konsulent og personer fra netværket omkring det menneske, der tilbydes Åben Dialog.

Det er personen i forløbet, der bestemmer, hvem der skal inviteres med til mødet, og hvad mødet skal handle om.

W Læs mere på Aarhus Kommunes hjemmeside: aarhus.dk/åbendialog

Vil du have en **annonce** i Vital?



Kontakt
Liselotte Rask Stounberg
Tlf: 43 24 53 11
Mail: Irs@bording.dk

Sundhed
i Aarhus



Seniorer tager
kegler i kælderen
under Aarhus
Skøjtehal.

Kegler er for alle

Kom med på keglebanen hos Århus Senior Kegleklub, hvor kugler, kegler og konkurrence går hånd i hånd med fællesskabet.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

Århus Senior Kegleklub

Blev til i 2006 og er for alle
over 60 år.

Vil du også spille kegler?

W Læs mere på
<https://bit.ly/kegleklub>

eller ring til Hans Jørgen
Andersen, formand for
Århus Senior Kegleklub,
på tlf. 21 22 55 70.

Alle er velkomne til
prøvespil. Måske er
kegler noget for dig?

Kælderen under Aarhus Skøjtehal snor kuglerne sig ned ad de 35 cm smalle keglebaner. Fire dage om ugen mødes mænd og kvinder til keglespil – eller kegler. Det er fællesskabet, sammenholdet og det gode selskab, der trækker dem alle derned. Men når først kuglerne fyger, så kan ingen undgå at konkurrere om sejren.

“Kegler er for alle – alle kan holde til det,” fortæller Anders Th. Nielsen, der er næstformand i Århus Senior Kegleklub. Der er formentligt noget om snakken, for klubbens alderspræsident runder snart 90 år.

Klokken ringer. Nogen har lavet en 9'er, eller sagt blandt os uerfarne, så har nogen væltet alle kegler.

Alle kan lære at spille kegler. Nogle kaster med én hånd, andre med to hænder, og nogle med tilløbskast. Det handler ikke om at få fart på kuglen, men snarere om at finde den rette teknik, så kuglen slippes samme sted på banen hver gang og snor sig mod de ni kegler, der står i diamantform for enden af banen.

“Kuglen har sin egen vilje, den kan man ikke bestemme over. Selvom du synes, du kaster ens hver gang, så lykkes det aldrig,” siger Ruth Vestergaard. Men det gør ikke noget, for det er sammenholdet, der får hende til at komme fredag efter fredag.

At spille kegler er måske lettere sagt end gjort, men det holder ingen i klubben fra ikke at gå op i det.

Kom alene eller tag naboen med

Da Anders Th. Nielsen selv startede i klubben for 14 år siden, var det en kammerat, der fik ham med. Andre er startet sammen med hustruen, en ven eller naboen, men de fleste kendte ikke andre, før de mødte op og blev en del af fællesskabet.

For medlemmerne i klubben er det vigtigste, at de nye har det godt. Så skal de nok lære at spille kegler hen ad vejen. ■

Folkehusøl - et alternativ



”Bryggerierne er blevet rigtig dygtige til at lave alkoholfrie øl, der smager godt, og den nye folkehus-øl er ingen undtagelse...”

- Grete Langballe



“...Jeg synes, det vigtigste er, at det er blevet mere acceptabelt at vælge alkohol fra, og at der kommer flere og flere gode alternativer”

- Randi Aagaard Jensen

At nyde en øl i fællesskab er for mange danskere en naturlig ting. Gode fællesskaber er vigtige for vores livskvalitet og vil man koble lidt ekstra sundhed ind i fællesskabet kan en øl med lavt alkoholindhold være et godt alternativ. Det har både medarbejdere og frivillige i de aarhusianske folkehuse oplevet denne vinter, hvor en særlig folkehusøl har været en stor succes.

Tekst og foto: Camilla Wæver Steskow

I caféen kan vi mærke, at der er langt flere i dag, der vælger alternativer til alkohol og ønsker lette alkohol-produkter. Det er blevet vigtigere, at det smager godt, end at det har procenter, og det synes jeg, er en dejlig udvikling.”

Randi Aagaard Jensen er caféansvarlig i Folkehuset Ankersgade. ”Øllen er blevet taget godt imod til særligt fællesspisningen i huset, hvor gæsterne ellers ofte drikker vin, og vi har hørt mange rose den. Den er let og frisk og går godt til mad. Selvfølgelig er der også dem, der foretrækker det, de plejer, og det er helt fint. Jeg synes, det vigtigste er, at det er blevet mere acceptabelt at vælge alkohol fra, og at der kommer flere og flere gode alternativer,” fortæller Randi.

Godt med alternativer

Grete Langballe er kasserer i Solbjerg Seniorsport i Folkehuset Solbjerg og er lidt af en øl-entusiast, der selv har fulgt ølbrygning på tæt hold i familien. Hun elsker en god øl til sin mad, men den behøver ikke at være med procenter: ”Bryggerierne er blevet rigtig dygtige til at lave alkoholfrie øl, der smager godt, og den nye folkehus-øl er ingen undtagelse. Jeg synes, det er rigtig dejligt, at der kommer mere fokus på alternativerne, så man kan nyde en øl og stadig køre hjem med god samvittighed. Det burde være naturligt for alle ældre at vælge alkohol aktivt til og fra, i stedet for fortsat at drikke alkohol som i 90’erne, hvor kulturen var en helt anden. Jeg synes, vi er på vej i den rigtige retning.” ■



Folkehus øllen

Frivillige i folkehuse har kunnet bestille en særlig folkehus-fællesskabs-øl med 1% alkohol til deres fællesskabsarrangementer i januar. Øllen er en del af den nationale kampagne ’Hvid januar’, der har til formål at ruske lidt op i danskernes alkoholvaner. Det er en special øl, brygget af Aarhus Bryghus. Som er oplagt at dele over en frokost, en fællesspisning eller til en koncert i folkehuse.



“Det er et fantastisk syn, når voksne leger elefanter og giraffer”

Hver søndag samles flere hundrede aarhusianere til udetræning med SICK Project. Her er sved på panden, grin og nye relationer dét, der gør træningsfællesskabet til en livsstil for mange af deltagerne.

Tekst: Maria Fast Lindegaard. Foto: SICK Project/Tor Fabian

“Det er dejligt at bruge min krop ude i det fri sammen med andre”

-Ulla Refsgaard





“Jeg blev straks bidt af det fra den allerførste gang, jeg var med. Det er et enestående bevægelsesfællesskab, og det fede ved SICK er, at alle kan være med”

- John Blæsbjerg

Hvor mange kan få 200 voksne til at lege elefanter og giraffer midt i Aarhus? Og vi gør det uden at sætte spørgsmålstegn eller føle os forlegne, for det giver så meget,” siger Ulla Refsgaard. Sammen med sin datter helliger hun hver søndag til udetræning med hundreder af andre aarhusianere i SICK Project – et gratis træningsfællesskab, hvor både lår- og lattermuskler bliver trænet.

“Jeg blev straks bidt af det fra den allerførste gang, jeg var med. Det er et enestående bevægelsesfællesskab, og det fede ved SICK er, at alle kan være med,” siger John Blæsbjerg, der siden sin første træning har fået både sin hustru og sine venner med.

“Det er lysten, der får mig afsted og nogle gange kan jeg ikke vente på, at det bliver søndag, for træningen sparker dagen i gang på en sjov og humoristisk måde, og jeg går glad derfra.”

Om de er 3 eller 80 år, så træner alle, så godt de nu kan, når styrketræningsøvelser, leg og dans på entusiastisk vis flettes sammen. Som sten-saks-papir, hvor taberen laver en øvelse, inden begge er videre til næste modstander.

“Det er dejligt at bruge min krop ude i det fri sammen med andre. Det giver mange grin og en fantastisk samhørighed, selv om vi ikke kender hinanden fra andet end SICK om søndagen,” siger Ulla Refsgaard. ■

Sick Project

SICK Project er et fællesskab for alle, der har lyst til at holde sig i form. Det er gratis at deltage og øvelserne differentieres, så alle kan være med. De træner forskellige steder i Aarhus Kommune hver søndag kl. 11.00.

På www.facebook.com/SICKProject kan du se stemningsbilleder fra tidligere træninger, og hvor næste træning foregår.



FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Trøjborg
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Ankersgade

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

Du finder gymnastikhold, værksteder, yoga, strikke- og hæklegupper, mandegrupper, madlavningshold, krolf, litteraturgrupper, damefrokoster, fællesspisning, koncerter og meget, meget mere i de mange folkehuse i Aarhus og omegn. Folkehusene er de tidligere lokalcentre, og her er plads til alle.

Mød naboer eller nye bekendtskaber

Dit lokale folkehus er et samlingssted, hvor du kan mødes med naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde. Du kan også låne lokaler til klubaktiviteter, foreningsmøder og lignende. Mulighederne er mange, og du kan selv være med til at skabe dem. Gå på opdagelse i dit lokale folkehus og se, hvad det har at byde på. Der gemmer sig masser af fællesskaber, gode oplevelser og muligheder for at starte nye aktiviteter op.

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

Se mere og følg med i processen omkring folkehusene på folkehuse.aarhus.dk
Tlf. 87 13 16 00 | civilsamfund@mso.aarhus.dk



Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere i Danmark



Find os også på
Facebook!

En tandprotese er aldrig bare en tandprotese!

Hos RixTANDteknik er vi gået digitalt, hvilket for dig betyder, at du slipper for de mange klinik besøg samt de ubehagelige aftryk der er ved tidligere fremstillingsprocesser. Hos os får du en digital kvalitetsprotese, en tandprotese der passer. Og som holder.

Hør klinikken om dine muligheder og fordelene ved den digitale tandprotese. Hos os fremstilles og repareres alle former for tandproteser. Vi har gratis konsultation – RING for tidsbestilling.

Hos RixTANDteknik har vi overenskomst med kommunen, hvilket betyder, aftalt pris for den tilstrækkelige tandproteseløsning.

Finansiering tilbydes – uden renter og gebyrer.



Klinikken på Trøjborg er lettilgængelig for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Slip for det
ubehagelige
aftryk ...

– vi er gået digitalt!

BØRSEN.

GAZELLE 2016-2020



RixTANDteknik

AARHUS N: Otte Ruds Gade 84, Telefon 86 16 60 30

En idé bliver til virkelighed i Folkehuset Trige

I januar slog Folkehuset Trige dørene op til deres nye keramikværksted. På tværs af generationer mødes lokale nu og drejer kopper, laver skåle og skaber små kunstværker

Tekst og foto: Camilla Wæver Steskow

Det er ren terapi at få hænderne i leret, og det er en populær aktivitet, der gør det nemt at møde nye mennesker,” siger Marianne Keiser, der er frivilligkonsulent i Folkehuset Trige. Sammen med to ildsjæle har hun arbejdet for at få keramikværkstedet til at blive til virkelighed.

”Det startede som en idé, da jeg mødte Annette Præstegaard. Hun var lige flyttet til nabobyen og ville gerne i gang med at arbejde i ler igen efter corona-nedlukningen,” fortæller Marianne.

Ler og leg

Annette Præstegaard har arbejdet som kunstner i mange år og har haft sit eget værksted. Da hun mistede sin mand, flyttede hun hjem til Aarhus-egnen og fandt en bolig i Nye, der har det hele – bare ikke et keramikværksted, som hun tidligere har haft. Derfor længtes hun efter at få fingrene i leret igen.



”Det er så dejligt nu at kunne form-give i ler igen, og det er nogle skønne rammer, vi har fået indrettet til det i folkehuset. Jeg håber, det kan vække interesse hos mange, og jeg glæder mig til at give en hånd med og hjælpe de mindre erfarne,” fortæller Annette.

Sammen med frivilligkonsulent Marianne Keiser og en ven fra et forfatterkursus, Alex Hartmann, har hun stablet keramikværkstedet på benene, og hun og de andre glæder sig til at se, hvordan projektet vil udvikle sig. I samarbejde med Amanda Normark, en lokal keramiker, har de planlagt workshops som ’Keramik og vin’ for voksne i alle aldre og ’Familiekeramik’, hvor man kan tage sit barn eller barnebarn med. Der er planlagt workshops helt frem til sommer, og til den tid forventer de at kunne rykke ud og nyde solen på terrassen, som der er direkte adgang til fra værkstedet.

Giver og får

Alex Hartmann håber, at keramikværkstedet kan hjælpe med at give nogle et lille skub til at komme op ad sofaen og ud for at møde nye mennesker. Ikke mindst hvis de er blevet alene. Han blev selv alene for nogle år siden og for ham er det at være frivillig en rigtig god mulighed for at møde nye mennesker og blive beriget igennem det, han gør, og dem, han møder. Så ud over hans engagement i folkehuset er han bl. a. også en del af ReThinkers. Han finder stor glæde i fællesskabet omkring ReThinkers, og folkehuset, hvor han foruden keramikværkstedet også står for krolf:

”Når man bliver frivillig, giver man noget af sig selv, men man får selv en bid af alle dem, man møder på sin vej, og det giver overskud på kontoen for mig,” fortæller han med et smil: ”Det er omkring 50 år siden, jeg sidst har arbejdet med keramik, men jeg



kan rigtig godt lide det. Og så er jeg altid glad for en invitation til en god opgave. Hvis folk siger: ”Du skal gøre det, og du skal gøre det,” er jeg ikke interesseret, men når man, som Marianne har gjort, spiller bolden ud på bedste spejder-manér og spørger, om nogle har lyst til at hjælpe med noget, så fanger det. Og det er bare rigtig sjovt at være med,” siger han.

Har du en idé til en aktivitet i dit lokale folkehus?

Folkehusenes rammer kan bruges til mange forskellige formål, og det er gratis at låne lokaler til åbne aktiviteter og arrangementer. Mange steder finder du fællesspisninger, krea-grupper, træværksteder, træningshold, foredrag, koncerter og meget mere. Kunne det friste, eller har du en idé til noget nyt, der vil kunne lokke dig op ad sofaen og ud for at møde nye mennesker?

Find dit lokale folkehus på folkehuse.aarhus.dk og se, hvad de har i kalenderen. Kontakt din lokale frivilligkonsulent, hvis du vil høre mere om mulighederne for at starte en ny aktivitet op.



Man føler sig *ikke* til besvær

Det kan være svært at finde vej i teknologijunglen, og det kan også være svært at bede børn og børnebørn om hjælp, for hvad nu, hvis de synes man er til besvær? Derfor er AppsCafé på DokkX populær.

Tekst: Kirsten Skadhede



I et lille mødelokale på Dokk1 sidder Lis. Med en kop lun kaffe i hånden venter hun på, at det bliver hendes tur til at få hjælp – i dag er det app'en e-boks, der volder besvær. Lis på 74 år har sin faste gang i mødelokalet, hvor tilbuddet AppsCafé finder sted to gange om ugen.

"Jeg føler mig så dum, når jeg ikke selv kan klare at bruge min telefon. Jeg vil ikke spørge mine børn, for jeg kan høre, at de bare bliver trætte af mig. Min mand er begyndende dement, og nu skal jeg også ordne hans post. Det er stressende for mig."

Klar til vejledning

I AppsCafé sidder to medarbejdere klar til at vejlede i brugen af smartphones og tablets, og køen kan sommetider være lang, da der er andre som Lis, der har fået øjnene op for caféen.

"Mange af vores brugere bor alene og har hverken familie eller venner til at hjælpe dem i dagligdagen. Men ligesom Lis har vi også mange besøgende, der har teknisk kyndige børn og børnebørn, men som stadig foretrækker at komme hos os, fordi vi tager os tid. Vi har ligesom skabt en lille lomme, hvor folk kan lære de her ting fra bunden uden at skulle føle sig til besvær eller som en belastning for deres pårørende," fortæller Antoniett Vebel Pharao, som er projektmedarbejder og fast tilknyttet AppsCafé.

Lis nikker genkendende til dét med tempoet:

“Hvis telefonen driller, kan mine børn godt finde på at tage den ud af hånden på mig og klare tingene i en fart...”

”Hvis telefonen driller, kan mine børn godt finde på at tage den ud af hånden på mig og klare tingene i en fart. Så sidder jeg tilbage og har stadig ikke lært, hvordan jeg skal gøre til næste gang. Her føler jeg rent faktisk, at jeg lærer teknikken at kende, og på den måde bliver jeg mere selvstændig for hver gang, jeg kommer i AppsCafé.”

Velfærdsteknologisk udstilling

I DokkX, AppsCaféens nabo, hjælpes selvstændigheden ligeledes på vej – også hos dem, som ikke har pårørende i nærheden til at give en hånd med.

Ole, 77, har flere gange besøgt udstillingen med velfærdsteknologi og hjælpemidler for at se efter nye løsninger til at gøre hverdagen lettere. For et par år siden mistede han sin kone. Tiden efter har været svær, og flere dagligdagsgøremål er vanskelige at klare, da Ole også lever med en halvsidig lammelse efter en blodprop og derfor ikke kan bruge sin venstre hånd.

”Jeg gør mit for at holde mig i gang og er bl.a. kommet i en loge i mange år. Efter min kone gik bort, har det været ét af mine faste holdpunkter,” fortæller Ole.

Som logebroder har Ole et klassisk antræk ved særlige lejligheder, hvid skjorte og slips med slipsenål, som hans kone tidligere hjalp ham med at

lukke. Slipset kunne nemt udskiftes med ét med elastik, men skjorten gav problemer. I DokkX faldt Ole over en simpel knaphulslukker, som med en lille krog gør det muligt for ham at knappe skjorteknapperne med kun én hånd. Under et andet besøg i udstillingen opdagede Ole Easy-Up, et apparat der gør det nemt at åbne glas, flasker, konserves mm., som han prøvede og efterfølgende købte.

”Vi møder flere som Ole, der bor alene og som står med konkrete udfordringer i hverdagen, men mange besøgende kommer her også, fordi de har en bekymring for nogen i deres familie,” fortæller Magnus Kinly Mogensen, der er teknologikonsulent i DokkX, og fortsætter:

”Det kan være ældre familie-medlemmer, der stadig bor i egen bolig, og som er i risiko for fald eller mistrivsel. Her vejleder vi de pårørende og hjælper dem til at få øje på teknologier, som fx kan give tryghed eller struktur for de ældste i familien.”

Et eksempel på en sådan løsning kan være b-near skærmen, som gør det nemt for mennesker med demens eller hjerneskade at komme i kontakt med deres pårørende. Eller trygheds-sensoren på køleskabet, som registrerer aktivitet og sender en sms, hvis det ældre familiemedlem ikke har åbnet skabet i løbet af dagen. ■



AppsCafé

Åben onsdage kl. 10-12
og torsdage kl. 13-15
i DokkX-mødelokalet
på Dokk1, niveau 2.2.

Læs mere om
AppsCafé <https://dokkx.aarhus.dk/>

dokkX
Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

Hvem er der for os?

når vi har brug for hjælp og støtte? Vores familie, vores venner, vores naboer. Alle dem, der står os nær. Og når vores nære har det svært, så er vi der for dem. Vi står klar til at trøste, lindre smerten og opmuntre. For dem er det utroligt givende, at vi stiller op og er der for dem, når de har brug for vores hjælp. Men selvom sorg og ulykke kan virke altoverskyggende i vores eget liv, er det også vigtigt, at vi slipper bekymringerne – bare for en kort stund – og husker på vores eget ve og vel. Derfor er det også vigtigt at huske, at selvom andre har ondt, så må man gerne grine. Selvom andre er i nød, er det vigtigt at tage vare på sig selv. Og selvom alt synes sort og umuligt, skal man huske på de gode ting i livet. For vi er intet værd for vores nærmeste, hvis vi ikke også passer på os selv.

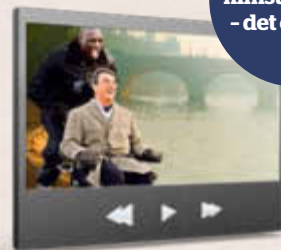
I denne udgave af Vital har vi derfor valgt en række læse- og lytteoplevelser, som sætter spot på netop det.

Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Se den på
filmstriben.dk
- det er gratis



Film

De urørlige Instrueret af Olivier Nakache & Éric Toledano (2013)

112 min. Se den på filmstriben.dk

En livsbekræftende og morsom film om et uventet venskab. Philippe er mangemillionær, lam fra halsen og ned, og søger en ny personlig assistent. Driss er arbejdsløs, småkriminell og har brug for et nyt job. Til sin egen overraskelse får Driss jobbet som Philippes nye hjælper.

Selvom de to mænd kommer fra vidt forskellige verdener – kulturelt og socialt set – så spirer et venskab mellem de to. Deres forskellige baggrunde og verdensopfattelser begynder at smitte af på hinanden; Driss lærer Philippe at være mere bekymringsfri, mens Philippe gør Driss mere disciplineret. Filmen er baseret på en virkelig historie, hvilket blot gør den mere elskværdig.



Skønlitteratur

Kvantespring

Lise Villadsen (2020)
Bog. 258 sider

En roman om at være nær pårørende til et ungt menneske med angst. Cecilie går i 3. g og er snart færdig med gymnasiet, men hun lider af angst og har svært ved at passe skolen. Det får ikke blot stor indflydelse på Cecilies eget liv, men også hendes forældres og lillesøster Astrid, der selv går i 1. g. Med Astrid som fortæller beskriver romanen, hvordan hele familien præges af Cecilies angst. Astrid er selv under et umenneskeligt pres, mens hun forsøger at navigere et almindeligt ungdomsliv med venner, en planlagt interrailtur og spirende forelskelse.



Faglitteratur

Jeg er også vigtig: husk dig selv som pårørende

Diana Lund Andersen (2019)
Bog og lydbog. 233 sider

I denne bog får du gode råd og inspiration til livet som pårørende til en person med langvarig, alvorlig sygdom. Bogen er både baseret på Dianas egne erfaringer og interviews med andre pårørende, mens der også trækkes på viden og indsigter fra psykologer og sorg-coaches.

Gennem øvelser og gode råd lærer man som pårørende, hvordan man bedst passer på sig selv, hvilke praktiske ting der er vigtige at få styr på, og hvordan ens netværk kan hjælpe til. Det er en letlæst bog om den svære og problematiske rolle som pårørende med en vigtig påmindelse om også at tage vare på sig selv og prioritere sine egne behov.



Podcast

Bøger på recept

Puk Qvortrup
eReolen

Lyt med, når Puk Qvortrup fortæller om bøger på recept. En podcast om narrativ medicin. Kan litteraturen helbrede? Podcasten er en del af en serie på eReolen, som hedder Læsefeber. Her tager Puk lytteren med på en rejse igennem 6 episoder, hvor man dykker ned og ind i bøgernes omskiftelige og vidunderlige verden.

Podcast

udvid din horisont



Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Du kan søge på podcasts på www.aakb.dk

Husk...

Kig ind på eReolen efter ny inspiration på www.ereolen.dk

@Reolen

Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på bit.ly/aarhusbibliotek





Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Vital-læser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier.

"Jeg glæder mig til at lave artikler med og for 'det modne publikum'. Jeg er jo ikke selv nogen årsunge mere," siger Kurt Leth.

Kurt har kone og to voksne døtre med i alt fire børnebørn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger Kurt en pæn del af tiden på løb, golf og tennis. Kurt drager også land og rige rundt og holder foredrag med titlen: "Om krøllede typer, originaler og fantastier."

MICHAEL DVINGE

Fremtiden var fyldt med cykling, barista kaffe og udlandsplaner. De drømme satte en invaliderende ulykke en brat stopper for. Men sammen har ægteparret Michael Dvinge og Sonja Zwiack skabt nye drømme, for som de siger: "Vi har lovet hinanden, at vi står sammen i med- og modgang. Selvom det er svært."

Tekst: Kurt Leth Foto: Claus Hilmar og Kurt Leth

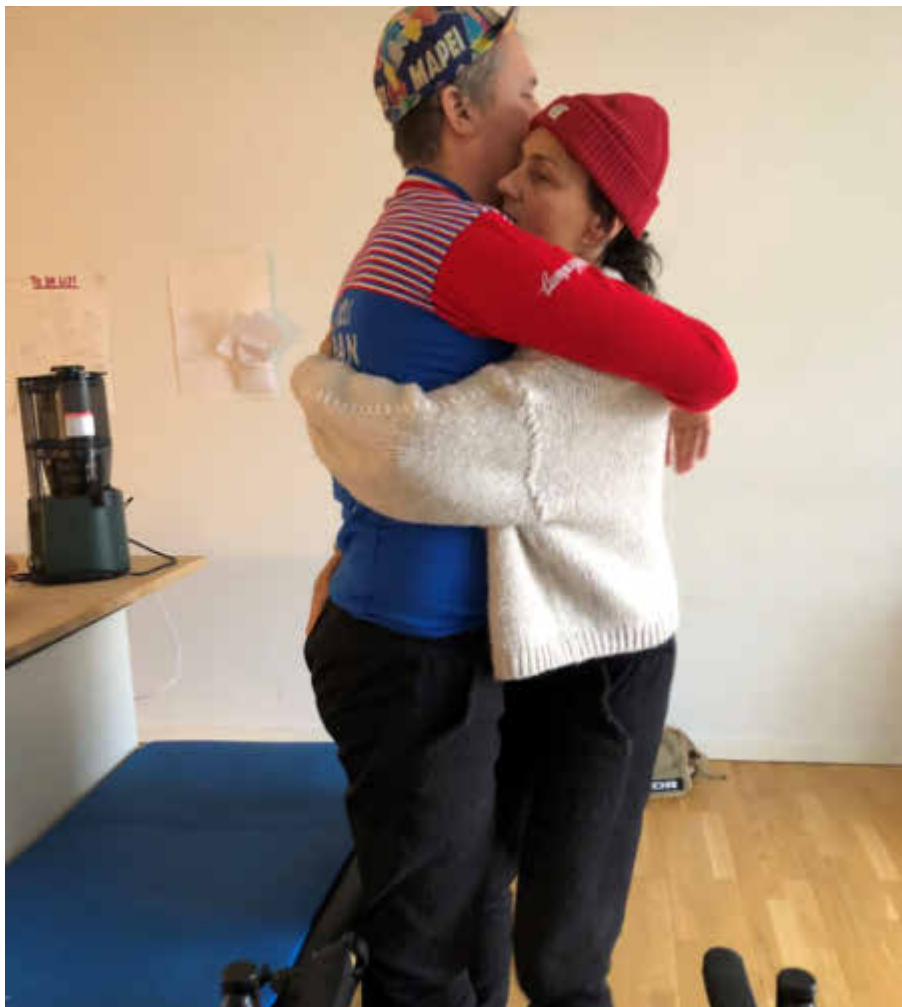
"VI BEFINDER OS I 2024 OG VERDEN FORTSÆTTER, MEN DET FØLES SOM OM, VI STADIG STÅR I 2017"

Michael Dvinges liv blev ændret fra det ene sekund til det andet. Under en cykeltur med fem kammerater blev den dengang 40-årige Michael påkørt af en bil omkring Harlev. Michaels liv blev ændret totalt. Han blev hjerneskadet og kørestolsbruger på fuld tid.

Det er en barsk og dystert historie om Michael og hans hustru Sonja Zwiack, hvis liv pludselig tog en uventet drejning. Men det er samtidig også historien om kærligheden mellem to mennesker. En kærlighed, der blomstrer og holder ud på trods af meget svære betingelser.



Fra ulykkesdagen den 2. juni 2017 husker Michael kun lidt: "Jeg kan erindre, at jeg nåede at kysse Sonja farvel på vej ud til mine fem cykelvenner. Men jeg begynder først at huske noget godt et år efter ulykken, da jeg er til rehabilitering på Vejle Fjord."



Hjælp til alt

Michael, der i dag er 47 år, skal have hjælp til næsten alt. Hans kone Sonja kan ikke forlade ham - kun ganske få timer ad gangen. Når hun er ude at handle, må det foregå hurtigt, for Michael skal have hjælp og støtte til selv den mindste ting - hjælp til at tisse, hjælp til at blive vendt i sengen, hjælp til at komme fra sengen over i en stol. Sådan kunne man blive ved.

Siden ulykken for seks et halvt år siden er der sket små fremskridt i Michaels liv. Hans bevægelse i den ene arm og hånd er blevet lidt bedre. Der er kommet få forståelige ord frem, og han er blevet bedre til at bruge det ene ben.

Alt sammen fremskridt, som de kæmper hårdt for at gøre bare lidt større.

Begge har i den grad fået sat en anden og mere barsk kurs for deres tilværelse. Så godt som alle deres

planer og drømme blev taget fra dem.

”Lige nu lever vi én dag ad gangen,” fortæller Sonja. ”Det er en verden, som er svær at navigere i, og vi kan føle os enormt ensomme.”

”Det er blevet til et farvel til en masse ting, som vi havde sat os for. Drømme som at rejse ud i den store verden er blevet knust. Før rejste vi meget. Det kan vi ikke mere. For en person med et så stort handicap som Michaels, kan ikke få den bevilgede handicaphjælp med uden for landets grænser.”

Knuste drømme

Michael er uddannet bygningskonstruktør, men på et tidligt tidspunkt viede han sit liv til cyklerne. Både i arbejdstiden og efter fyraften. I det daglige solgte han cykler med stor succes til cykelhandlere overalt i Danmark. I fritiden dyrke-

Det er svært at holde hovedet oppe, når man som hustru ser det menneske, man elsker allermost, bliver ramt på den værste tænkelige måde.

de han al mulig sport. Både surfing, mountainbike, landevejscykling, skisport mm.

Men den 2. juni 2017 var det slut. Med ét måtte hustruen Sonja også sige farvel til sin store passion som barista.

Sammen havde de opdyrket en fælles interesse for kaffe. Mens Michael passede sit job med cyklerne og sine mange fritidsinteresser, arbejdede Sonja som barista. Hun deltog i konkurrencer og nåede at blive Danmarksmester en enkelt gang, og titlen som østrigsk mester vandt hun flere gange.

”Vi havde netop planlagt at tage på et længere ophold i London for at udforske kaffeverdenen, knytte netværk og blive nysgerrige på kaffeuniverset, som er meget større i England end i Danmark. Planen var, at vi ville opholde os i England i et års tid,” fortæller Sonja.

Stærk kærlighed

Nu er deres liv i stedet fyldt op med helt andre opgaver. Nemlig at få dagene til at fungere.

”Jeg må stort set ordne alt det praktiske i hverdagen, finde rundt i systemet, træffe aftaler og have kontakt med fysioterapeuter, forsikringer, advokat osv.,” fortsætter Sonja, der har valgt at være ansat som Michaels hjælper.

Strejfer tanken dig aldrig om at droppe ud af ægteskabet?

”At efterlade Michael på et plejecenter - aldrig i livet. Det kunne jeg ikke finde på. Intet var lettere end at løbe min vej, men det hverken kan eller vil jeg. Vi har giftet os, og vi har lovet hinanden, at vi står sammen i med- og modgang. Vi har mistet meget, men vores forhold handler om kærlighed. Så

Sonja under et VM som barista



Jeg tror, at kunsten er at lære at leve med smerten og finde en måde at leve trods ærgrelse og bitterhed over ulykken og den situation, vi står i. Men det er lettere sagt end gjort.

at droppe Michael er slet ikke et tema.”

Henvendt til Michael siger Sonja med et ømt og kærligt blik:

”At smutte fra dig, Michael.

Nej, det kunne jeg ikke finde på. Jeg vil ikke gi’ slip på dig - min guldklump.”

Og Michael erkender, at han har fundet den helt rette ægtefælle.

Lyset i mørket

Inden ulykken var Michael også en mand med mange bolde i luften. Han havde mange ideer.

”Jeg holdt mig altid i gang med et eller andet projekt. Jeg så mig selv som et sportsmenneske. Mit konkurrencegen har jeg heldigvis taget med i den situation, jeg er i nu.”

Psyken har alligevel været hårdt ramt, og Michael har været nødt til at få hjælp udefra af en psykolog, som hjælper med at fokusere på det positive.

Igennem konstruktive snakke med psykologen fik Michael ideen til at arrangere Tour de Jylland, hvor han cyklede fra Flensborg til Skagen.

”Det var en tur fra Grænsen til Skagen på 500 km over otte dage - ca. 65 km om dagen. Med omkring mig var der to følgebiler, et team af hjælpere og andre, der ville cykle med. Og vi cyklede i al slags vejr,” fortæller Michael begejstret. ”Og så var det rigtig skønt at gense den smukke danske natur fra cykelstien.”

”Med Tour de Jylland følte vi os i live igen. Det var en succes, hvor alt flaskede sig, og vi kom rent faktisk i mål med noget, vi selv havde sat i søen,” fortæller Sonja.

Sammen 24/7

Om et par år kan Sonja og Michael fejre sølvbryllup.

”Vi elsker hinanden. Og kærligheden mellem os er stadig den samme. På trods af, hvad der er sket.”

”En stor forskel fra før til nu, er at vi tidligere havde hver vores ting, vi lavede. Nu er vi sammen 24/7. At lave noget hver for sig kan ikke lade sig gøre. Ingen af os kan bare trække os eller gå, hvis vi har brug for en pause.”


De fælles drømme lever dog stadig. Drømme om et nyt cykelløb, en organisation for handicappede, som savner foreningslivet, og en cykeltur tværs gennem USA. ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

[vitalaarhus.dk/
portraetter](http://vitalaarhus.dk/portraetter)



ENERGI TIL LIVET

KR. 249,-
MÅNEDSMEDLEMSSKAB

ELLER

KR. 445,-
10 TURS KLIPPEKORT

INTRO & BASISTRÆNING
FOR SENIORER

Fleksibel tilmelding og opstart. Du deltager de dage, som passer dig.
Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller på **telefon 86 18 00 88**

DGI Huset

AARHUS

LIGE I CENTRUM

Personlig og tryk rengøringservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

TLF. NR 22 82 83 21



Er du bevilliget praktisk hjælp i Aarhus Kommune?

Kan du frit vælge
DS Rengøring
- uden det koster
dig noget.

DS Rengøring er dedikeret til at hjælpe dig med alle praktiske opgaver i dit hjem, samtidig med at vi sikrer, at du får den personlige omsorg, du fortjener.

Vores dygtige team er specialiseret i at levere en omfattende rengøringservice, der efterlader dit hjem skinnende rent og indbydende.

Vi forstår vigtigheden af at skabe et hjem, hvor du føler dig veltilpas og tryk. Vores mål er at give dig den bedste hjælp muligt.

Med os kan du forvente en personlig og professionel service, der forvandler dit hjem til et sted, hvor du kan slappe af og nyde livet uden bekymringer.

Velkommen til en verden af praktisk hjælp og personlig omsorg!

Privat hjemmepleje med omsorg og tryghed

Har du – eller en af dine nærmeste behov for personlig pleje eller praktisk hjælp?

Hos Svane Pleje er vores fornemteste opgave at levere omsorgsfuld pleje.

Vi har mere end 20 års erfaring i at levere professionel og fleksibel personlig pleje og praktisk hjælp, med omsorg og nærvær, til vores borgere.

Hos Svane Pleje møder du altid hjælpere, der:

- ♥ er smilende og nærværende
- ♥ lytter til dine behov og ønsker
- ♥ er fagligt veluddannede
- ♥ har hjertet på rette sted

Er du bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune, kan du frit vælge Svane Pleje – uden det koster dig noget.

Vil du vide mere, er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 87 70 60 10.

Du kan også læse mere på:
www.svanepleje.dk



Hos Svane Pleje møder du de samme imødekommende og kompetente medarbejdere.