

ENSOMHED

&

VÆRDIGHED

&

KÆRLIGHED

Samtaler blandt medarbejdere på et plejecenter

Af Bente Markfoged
og Robert Jakobsen

ENSOMHED
&
VÆRDIGHED
&
KÆRLIGHED

EN SOM HED & VÆR DIG HED & KÆR LIG HED

© Robert Jakobsen 2018

Redaktion: Robert Jakobsen

Grafisk produktion: Johnny Kühn, Kühn design

Tryk: Toptryk Grafisk ApS

1. udgave, 1. oplag 2018

ISBN 978-87-970363-0-3

ENSOMHED

&

VÆRDIGHED

&

KÆRLIGHED

Samtaler blandt medarbejdere på et plejecenter

Den lille bog om Ensomhed & Værdighed & Kærlighed beskriver, hvad der sker, når et frø, der ligger i dvale, får de rette betingelser for at spire og bryde gennem jordskorpen med bøjet hoved, for ikke at blive beskadiget.

Frøet der tales om her, er forståelsen af ensomheden, som vi jo alle kender følelsen af. Trygheden, nærværet og fordybelsen i samværet er de betingelser, der er nødvendige, hvis en fælles forståelse skal vokse. Først når de rette betingelser er til stede gror erfaringerne med ensomheden frem i lyset – ydmygt og sårbart – hvilket fordrer at blive mødt med værdighed og kærlighed.

VELKOMMEN

Velkommen til dig, der læser historien i dette lille hæfte.

Til dig, der som personale, er en del af historien – til dig, der griber historien – til dig, der giver dig tid til historien.

Til dig, der som læser, endnu ikke kender baggrunden for hæftets tilblivelse, sætter vi et par indledende ord på her: Du kan fra begyndelsen forvente at møde talesprog, ufuldstændige sætninger, gent-

gelsler og lignende. Dette er med fuldt overlæg; de, der har bidraget med overvejelser og forsøg på forsigtigt at sætte ord på noget endnu usagt eller uvant, skal have mulighed for at erindre episoderne, hvori det sagte blev til.

Ole Fogh Kirkeby er ophavsmand til en formulering, vi har anvendt som procestilgang, nemlig det at "Jeg ved først, hvad jeg mener, når jeg hører mig selv sige det" (fra bogen "Protreptik, selvindsigt og samtalepraksis", 2016).

For os, der har været med i samtaler om Ensomhed og Værdighed og Kærlighed har det været en erindringsrejse.

Vores første erindring var mødet, hvor gruppesamtalen fandt sted.

Vores anden erindring var mødet med gruppesamtalen på skrift.

Vores tredje erindring er mødet her i hæftet, hvor alle samtaler er forenet.

Af hjertet tak til personalet i plejeboligerne på Bronzealdervej for jeres åbenhed, jeres ærlighed, jeres indsigt og jeres mod.

Vi ønsker dig rigtig god læselyst.

De kærligste hilsner
Robert Jakobsen og Bente Markfoged

I Plejeboligerne på Bronzealdervej i Odder bor 60 mennesker. De bor sammen i seks mindre huse. I hvert hus arbejder et team af medarbejdere konstant på, at huset skal opleves som et hjem. Dels af beboeren, som bor der, og også af dennes pårørende. Pårørende som nogle gange skal vænne sig til ægtefællens eller forældrerens nye levested. Bogen inviterer dig, som læser, ind i et samtaleunivers. Samtalerne har fundet sted i de enkelte teams af medarbejdere på plejecentret.

Samlingen af udsagn viser noget af indholdet i en pause fra hverdagens arbejde. En pause hvor fordybelse om få kernefænomener kunne få øget opmærksomhed. Hvor der var tid til og ro til at lytte til, hvad den enkelte faktisk mente.

Ensomhed og værdighed var oprindeligt de to fænomener, der udgjorde dagsordenen. Den plan lod sig ikke realisere.

Kærlighed, et tredje fænomen, sneg sig stille og nødvendigt ind i samtlige dialoger.

Uden kærlighed ingen rigtig pause.

I **ntentionen og meningen med samt perspektivet for samtalerne set fra lederens position.**

En forudsætning for at kunne forstå et fænomen er muligheden for fordybelse. At lade sig opsluge og koncentrere sig intenst og inderligt om fænomenet.

I plejeboligerne på Bronzealdervej er denne fordybelse ikke en mulighed i dagligdagen, da vores koncentration her er rettet mod at være nær beboerne og hjælpe dem i nuet.

Derfor tager vi fænomener, som vi har brug for en dybere forståelse af, op til vores GRUS (gruppeudviklingssamtale).

Til vores GRUS i 2015 var fænomenet "Værdighed" i fokus. I samtaleforløbet blev det tydeligt for os, at vi havde brug for en dybere forståelse af ensomhedsbegrebet for at kunne og have modet til, at være helt til stede hos beboerne, når ensomhedsfølelsen fyldte i dem, og de havde brug for vores støtte og forståelse. Vi blev også opmærksomme på, at værdighed drager omsorg for ensomhed, for værdighed handler om at kunne fornemme og respektere den anden.

Vi valgte derfor, at vi til GRUS i 2017 ville arbejde os dybere ind i forståelsen af de to fænomener: ensomhed og værdighed. Hertil havde vi brug for hjælp udefra, hvilket vi fik af Robert Jakobsen. Med guidende oplæg fra Robert, blev der åbnet op for vores dybere tanker og følelser, så vi nu kunne sætte ord på og drøfte ensomhed og værdighed med hinanden. Vi var intenst til stede i en tryk atmosfære, hvor kærlighedsbegrebet blev åbenlyst.

Tidsrammen for GRUS med et team var på 6 timer planlagt fra kl 10 - 16. Det nødvendige antal personale fra teamet mødte ind om morgenen og hjalp

beboerne. Resten af dagen var det personale fra de andre teams, der tog sig af kerneopgaven hos beboerne, så hele teamet kunne være helt til stede til GRUS.

Der var kaffe og rundstykker til personalet kl 10. De første 2 timer var med oplæg fra ledelsen og fælles drøftelse i teamet af Odder Kommunes 3 strategiske spor "Identitet", "Fællesskab" og "Effektivitet". Hvad betyder disse ord, og hvordan vil vi arbejde med dem i hverdagen på Bronzealdervej.

Efter frokost overtog Robert Jakobsen samtaleforløbet, så ledelsen også kunne slippe sig selv fri.

Medarbejdere med tværgående opgaver (sygepleje, træning, køkken, pedel, rengøring) fordelte sig på de forskellige samtaler. Således har gruppestørrelsen gennemsnitligt været ca. 13 personer, foruden to ledere og Robert.

Samtalerne har bestået af følgende elementer:

- Kortere oplæg vedrørende fænomenerne: ensomhed og værdighed og kærlighed.
- Gåture med en af egne kolleger, hvor egne erfaringer med fænomenerne kan drøftes.
- Mulighed for stilletid i pauserne.
- Samtale i fællesskab med alle kolleger og ledere.
- Mulighed for at erindre samtalerne ved modtagelse af detaljeret referat af husets samtale.

Samtaleformen er inspireret af protreptik, som den er udviklet af Ole Fogh Kirkeby.

Se mere på: www.olefoghkirkeby.dk og specifikt bogen "Protreptik, selvindsigt og samtalepraksis" (2016).

For yderligere information eller drøftelse:

Bente Markfoged, leder af Plejeboligerne
Bronzealdervej, Odder.

Tlf.: 87 80 32 43.

Mail: bente.markfoged.jensen@odder.dk

Robert Jakobsen, selvstændig konsulent
og certificeret protreptiker ved Ole Fogh Kirkeby.

Tlf.: 28 18 21 23. Mail: rj@robertjakobsen.dk

www.robertjakobsen.dk

ENSOMHED

En - som - hed

En - som - hed(-der) det er mig

En = identitet = enhed = udelelig

Hvornår kan ensomheden opstå?

- » Ved tab, savn og sorg.
- » Når man ikke er med i beslutningerne i familien længere.
- » Når man føler sig sat ud på et sidespor – sat udenfor familiens fællesskab.
- » Når man føler sig efterladt og mister betydning for andre.
- » Med hjælpeløsheden – hvor man oplever, at man ikke er til gavn for nogen.
- » Hvis ikke værdigheden bevares.
- » Tab af sanser – syn, hørelse mm.

At erindre "En som hed"

Henrik Bokser er stadigvæk "en-som-hedder". Når han stiller sig i boksestilling, lader personalet ham blive i den erindring, da de mener, han har det godt, da han er kendt her. Altså genkender på en måde sig selv.

Kan man være ensom, når nogen viser interesse for én og kan rumme én?

Når nogen rækker hånden frem?

Kan man dele ensomhed?

Man kan godt føle sig ensom, selvom man er i en flok. Ensomhed: At være alene – uden magt til at ændre det. *Jeg har et andet ønske, men det er jeg ikke i stand til at indfri.*

- » Det kan være en nydelse at være alene i fred og ro = at lade op.
- » Der er forskel på at være alene og at være ensom. At være alene er ens eget valg, hvilket ensomhed ikke er, da det er noget, man mærker indeni.
- » Ensomheden er svær at være i, men man kan lære sig selv nogle strategier, så det er til at holde ud.
- » Vi kan lytte til andres ensomhed, anerkende den og være der, men vi kan ikke fjerne ensomhed opstået pga. savn af en, man har kær. Et kærligt og velmenende skub fra andre kan da være en god støtte.
- » Beboerens netværk er svundet ind, hvilket betyder, at mange minder og historier ikke længere kan deles med dem, man har haft oplevelserne med.
- » Ensomheden kan brydes eller mindskes ved at tale om den.
- » Ensomhed kan opstå både for beboere og pårørende, når pårørende overlader ansvaret for deres forældre/ægtefælle til os og tror, at vi kan tage helt over – vi får det fulde ansvar.
- » Med tab følger ensomhed – tab af netværk, identitet, helbred/færdigheder, både høretab, tab af sprog, mobilitet, identitet mm.
- » Det modsatte af ensomhed kan være svært at definere, men når man er optaget af at hjælpe et andet menneske, fylder ensomheden mindre.
- » I stilhed med andre trænes ensomheden og kan være kilde til at skabe noget nyt.

- » Det kan være angstprovokerende at være i stilhed med sig selv, men det kan også være sundt, da man opdager nye sider af sig selv.
- » Ensomheden er bedst, når muligheden for fællesskab er til stede.
- » Fællesskab kan vække ensomheden, når man ikke føler sig som en del af et fællesskab. Man kan føle sig ensom i et selskab, hvor man ikke oplever sig som en del af fællesskabet. Det kan være ensomt at være sammen med andre; ensomhed i fællesskab, hvis man ikke har noget til fælles... Ensomhedsfølelsen er hårdere, når man er sammen i et fællesskab.
- » Det er svært at analysere på andres ensomhed, hvis de ikke selv fortæller herom.
- » Ensomhed kan forveksles med kedsomhed. Man kan teste ved hjælp af aktivitet.
- » Ensomhed og kedsomhed er usundt i for store doser, men kan skabe vækst, når dosis er tilpas.
- » Man kan have behov for at være alene, hvilket ikke har med ensomhed at gøre.
- » For nogle kan ensomheden mindskes, hvis man kan høre andres stemmer, uden man er sammen med dem. Man kan føle sig som en del af fællesskabet på trods af afstanden.
- » Ensomhed kan opstå, når man føler sig set forbi eller ignoreret.
- » Ensomhed er knyttet op på den person, man er, den opvækst man har haft, og de erfaringer, man har med sig.

- » Når ægtefællen dør, og man i kraft af vedkommende har fået del i fællesskabet, som mistes med dødsfaldet, er det godt at få tilbud om fællesskab udefra.
- » Ensomhed er fraværende, når man er hos de personer, man er tæt knyttet til.
- » Ensomhed mindskes, hvis man selv tager initiativ og bliver mødt.
- » Det handler om at opbygge noget sammen med andre.

Fokus på relationen.

Hvad mener vi egentlig med relationer?

Fokus på det nære.

Hvad er fokus? Er det at se noget – og ikke noget andet? En bevidst blindhed.

- » Vi skal være dem, der skaber relationen til beboeren. Et kærligt skub ud i fællesskabet kan være gavnligt.

At skabe relationer kræver mere af os end blot at følge beboeren til og fra en aktivitet, fx gymnastik. I aktiviteten er der brug for opmærksomhed til den enkelte, så man føler sig set og hørt. Efter aktiviteten vil beboeren glædes ved at blive spurgt om, hvordan det gik. Relationen til beboeren styrkes, når vi nævner beboerens navn. Det øger nærheden og identitetsfølelsen.

- » Alenetid kan nydes, og er ikke lig med ensomhed.
- » Alenetid kan være inspirerende. Man kan mindes

og erindre, sanser og dyrke sysler.

- » Energien kan mangle til at være i et fællesskab.

Tab og sorg behøver ikke føre til ensomhed. Sorg kan være sund og usund.

Kan ensomhed også det?

- » Ensomhed kan føre til depression, en usund ensomhed.
- » Sund ensomhed kan forekomme, når man selv vælger den.

En eksistentiel sund ensomhed.

Forfattere/kunstnere bruger ensomheden til at udvikle deres talent. Hvis vi eliminerer ensomhed, fjerner vi så noget eksistentielt?

Det handler ikke om, hvordan vi har det, men hvordan vi ta'r det...

Man kan i en samtale opleve ensomhed, hvis man ikke bliver mødt.

Vi kan være stille sammen – vi kan tale sammen – når den ene taler, og den anden er stille, kan ensomhed opleves.

En sund interesse og nysgerrighed for hinanden kan mindske ensomhed.

Ensomhed findes på forskellige niveauer, og nogle ønsker at gøre noget ved det, mens andre ønsker at bevare deres ensomhed.

Ensomhed kan mærkes som en smerte, men også som et pusterum, hvor man evaluerer for sig selv.

Kan ensomhed opstå, når man holder sine meninger for sig selv, fordi man ikke føler sig værdig til at lade dem komme til udtryk?

Samvittighed kommer egentlig af sam-viden. En viden, der er sat sammen af to. To stemmer skal til sammen udpege den rigtige vej at gå. Dette kan naturligvis betyde såvel dialog som dilemmaer.

Frihed

Skole kommer af græsk og betyder fri. Når man var fri, gik man i skole. Det var kun slaverne, der arbejdede. Grækerne brugte friheden til at få viden – se ud i verden – se sig selv. Man var et frigjort menneske, hvis man havde tid til at lære noget. Tid til at lære sig selv at kende. Tid til at acceptere sig selv.

Frihed kan også betyde:

- Fred
 - Frænde/ven
 - Beskyttet af sine egne
-
- » Frihed har med kærlighed at gøre.
 - » Man har brug for frænder/venner for at opleve frihed.
 - » Netværk / frænder = kærlige relationer.

- » Man er fri, når andre beskytter én.
- » Det er en gave at være beskytteren.

Vi giver frihed til beboerne, fordi vi beskytter dem.

Rummelighed

Vi drøfter begrebet rummelighed, da det nævnes flere gange.

- » Rummelig forudsætter værdighed, at man har energi og overskud til at opføre sig værdigt.
- » Rummelighed er dynamisk, elastisk og omskiftelig.
- » Rummeligheden kan være uendelig, hvis vi søger hjælp hos hinanden, når ens grænse er nået; ens kasse er fyldt op. Den enkeltes rummelighed kan bruges op – grænsen kan nås – man kan blive fyldt op. Derfor skal vi være opmærksomme på, hvor meget vi container/placerer hos andre.
- » Når vi kender hinandens styrker og begrænsninger, kan vi gå i stedet for hinanden og forebygge ubalance og belastning.
- » Vi undgår stressfaktorer, når vi samarbejder om at skabe harmoni for både beboere og os selv.
- » Rummelighed handler også om at stille krav til hinanden og være der for hinanden.
- » Kollegerne aftaler indbyrdes, hvem der har overskuddet til de opgaver, der forudsætter særlig rummelighed, da det er til gavn for både bebo-

- eren, de andre beboere og personalet.
- » Der er brug for, at personalet sammen kan omprioritere planerne. Vi skal kunne sadle om sammen, byde hinanden op til dans, være fælles og kende hinanden, da det øger trygheden i gruppen.
 - » Svære situationer kan nogle gange løses blot med god øjenkontakt med en kollega.
 - » Uværdighed kan opleves, når en beboer udstiller sig selv i et fællesskab, hvor rummeligheden ikke er til stede.
 - » Vi skal rumme andre. Os selv derimod glemmer vi ofte at rumme.
 - » Når vi rummer beboerne, kan vi tackle dem. Det betyder, at vi ser og møder beboerne, der hvor de er, lige nu.

Længsel

En beboer har bedt en hjælper om ”hjælp til at slå tiden ihjel”. At ”slå ihjel” kan rime på at eliminere, altså at drive noget ud/væk. I længslen efter at blive ”herre i eget hus” er det besnærende at smide noget ud af huset.

Fortiden – at se tilbage – kan fylde os og vores tanker i et spænd fra nostalgi/glæde til fortrydelse/beklagelse. Fremtiden – at se frem – kan fylde os og vores tanker i et spænd fra drømme til frygt. Imellem fortid og fremtid er nuet og længslen.

Ensomhed kan være en følelse, man erfarer, fordi man har været noget igennem, de fleste andre ikke forstår. Længsel kan være ensomhed pga. savn. Der er også ensomhed pga. sorg.

Selvom man er mange i fællesskabet, kan man føle sig ensom. Måske fordi man ikke føler sig hjemme – ikke har hjertet med.

Hjemme er et sted, hvor man har "helle". Hjemme i sig selv = man hviler i sig selv, modsat at være ude af sig selv. Man kan have hjemve – savner sit hjem. Også benævnt nostalgi: hjemme-lidelse.

Når den ene i et parforhold/en tosomhed dør, skal den anden genskabe sin identitet. Hvad er man selv, når ens netværk forsvinder? Når ens "bedre halvdel" forsvinder, er man så halv?

Når ens rolle mistes, mister man også sin identitet, og man skal til at finde sig selv på ny.

Når beboere flytter på plejehjem og oplever tryk og ro, kan der dukke en følelse op, som har været fortrængt.

Vi skal snakke med hinanden om, hvor vi kommer fra. Er det kun det fysiske, der eksisterer/det vi kan se, eller er der mere mellem himmel og jord?

Ægte venskab hjælper på usund ensomhed.

Sund ensomhed er ikke nødvendigvis uden smerte, men skaber kreativitet og indsigt.

Kedsomhed er frugtbar, da kreativiteten øges for at komme ud af kedsomheden. Langsomhed, fordybelse og visdom er forbundet og kan blive forvekslet med kedsomhed.

En – som – hed = tab; tab af værdighed.

Tab af status, fortid, kunnen, identitet, tosomhed/
tab af ægtefælle.

- » Ensomhed kan mærkes, når man føler sig udenfor et fællesskab, man er i, fordi man ikke kender de andre så godt. Eller sig selv så godt.
- » Flytning fra venner, kolleger mv. til en ny egn er et tab, der kan medføre ensomhed.
- » Ensomhed kan bevirke, at man går åndeligt i stå. Man mangler samtalerne med dem, man var nær. Tab er forbundet med smerte. Hvad fortæller smerten? Hvad er den udtryk for?

Vi kan spørge ind til beboeren nu – Hvem er du? – Vil du fortælle mig om dig selv?



VÆRDIGHED

Vær - dig - hed accept af den, jeg er

Ved demens:
hvad er tilbage af "en - som - hedder"
og "vær - dig - hed"?

Livsopfattelse

Om vores livshistorie kan vi spørge: "Har du skabt dig selv, eller er du blevet skabt, og skaber du dig selv lige nu?"

- Nogle mener, at vi er skabt af noget større (Gud eller?). Den, der mener det, kan fx tænke, at jeg arbejder på, at blive den jeg (allerede) er. Eller, som det er ment/tænkt, jeg skal være.
- Nogle mener, at vi skaber os selv. Den, der mener det, kan fx tænke, at jeg arbejder på, at blive den jeg gerne vil være.

En tommelfingerregel: "Det spørgsmål, jeg stiller andre, skal jeg forinden have stillet mig selv".

Når ens rolle mistes, mister man også sin identitet, og man skal til at finde sig selv på ny.

Flytning i plejebolig > mister netværk > ensomhed

Ægtefælle oplever ofte tab og dårlig samvittighed, når beboer flytter i plejebolig. Vi kan snakke med ægtefælle om de gode ting, der er, fx at ægtefælle kan få sin nattesøvn og sin frihed.

Begge ægtefæller kan opleve "hudsult" (Allan Olsen udgav i 2017 en cd med denne titel).

Tryghed er god medicin mod fortvivelse.

Tryghed får man bl.a. ved nærvær – den måde man møder den anden på – tilstedeværelse /nu er jeg her for dig. Mødet handler om værdighed, og at man erkender den anden.

At flytte i plejebolig er ofte en nødvendighed. De fleste har mistet deres ægtefælle, og de som har en ægtefælle føler skyld og afmagt, idet de har taget beslutningen om plejebolig. Beslutningen tager de, fordi de ikke længere magter at passe ægtefællen. Skylden kan mindskes, hvis de erkender deres skyld. Hvis de erkender, hvilket ansvar de har taget for situationen, og hvad de egentlig havde magt til at gøre i situationen.

Skyld kan være:

- Fejl man gør
- Undladelsessynder
- Jeg skylder én noget

Vi skal tale mere med familien om det ansvar, de tager, når et familiemedlem flytter på plejehjem – tale med dem om den skyld, de muligvis føler, og afstemme skyldfølelsen med omfanget af magt. Man kan (trods alt) kun være skyldig for det, man har magt over. Måske kan skyldfølelsen tage pladsen for oplevelsen af afmægtighed.

Konkret eksempel med et ægtepar, hvor hustru tager stort ansvar for sin mand og bruger meget energi

på kontrol over den pleje mv., personalet giver ham. Hvis vi bruger mere tid på tillidsopbygning, kan vi måske hjælpe hustruen til mindre kontrol, som fylder meget i hendes liv. Vi skal fokusere mere på at støtte op om deres nærvær. Måske har de brug for at holde hinanden i hånden om natten.

Hvad har betydning for værdighedsfølelsen:

- » Respekt og ligestilling – vi er lige gode og på lige fod.
- » Når ens egne værdier spiller sammen med omgivelsernes værdier opleves værdighed.
- » Når ens personlige grænser ikke overskrides.
- » Manglende værdighed fører til underdanighed eller aggressivitet / konflikter.
- » Værdighedsfølelsen kan ændre sig i livsforløbet.
- » Opfattelsen af, at det at flytte på plejehjem er lig med afvikling, mindsker værdigheden.

Når ens rolle mistes, mister man også sin identitet, og man skal til at finde sig selv på ny.

Vær – dig – hed -> accept af den jeg er. Acceptere sin skæbne. Have mod til at være sig selv. Når jeg får lov til mest muligt at være den, jeg er, oplever jeg, at jeg kan være mig.

Man kan have en uværdig opførsel over for sig selv. En u-accepterende opførsel.

Enhver ting i en "Amagerhylde" kan være en anledning til et spørgsmål om ens liv.

Når vi rækker hånden frem, er det afgørende, om man vil give eller modtage. At række hånden frem kan tolkes på flere måder.

Kan lavt selvværd give ensomhed, fordi man ikke kan acceptere sig selv og har brug for andres anerkendelse for at opleve sig værdig?

Vær opmærksom på at spejle samtalepartneren. Hvis en beboer siger noget "barnligt", rækker vi hånden frem og modtager ordet – og samtaler herom på en værdig måde.

Værdighed er personafhængig – for nogle har det stor betydning for værdigheden, at man ser ordentlig ud – for andre er det ligegyldigt for værdigheden. Det højere borgerskab i Matadorserien taler om ting, der er under deres værdighed.

Begrebet værdighed kan give afstandstagen i stedet for nærhed.

I stedet for at tale om værdighed, kan man da tale om at acceptere og respektere.

Accept suppleres med respekt.

Vær-dig-hed = vær-tro-mod-dig-hed.

Ordets mening er svær at definere.

Respekter dig, som du er. Anerkend den person, du er. Man får værdi, når man bliver accepteret. Værdighed kommer af accept – accept af det man er blevet givet = gave.

Værdighed er i hvor høj grad, du accepterer dig selv, og andre accepterer den gave, du har fået.

At have værdi for nogen og for sig selv. Vi er hinandens forudsætninger for et godt liv.

Behandle hinanden ordentligt og med respekt.

Hvad er ordentligt? Det er individuelt – med respekt for den enkeltes livshistorie og erfaringer. Hvad der er ordentligt for den ene, behøver ikke være det for den anden.

Værdighed handler om agtelse og anseelse.

Den gyldne regel: "Behandl andre, som du selv ønsker at blive behandlet".

Værdighed lægger vi sjældent mærke til – vi ser det først, når vi oplever noget uværdigt, hvilket også ofte er gældende for retfærdighed.

Hvad er en værdig død? Er det respekt for den døende – hvad er den døendes værdi og hvordan indfrier vi det?

Man kan være værdigt trængende (fx noget med økonomi eller kompetencer eller vilkår). Man kan have en værdig fremtræden.

Værdighed opfattes forskelligt fra person til person, hvilket skaber dilemmaer, der kan drøftes.

Værdighed har med ligestilling at gøre.

Samvittighed – vores to indre stemmer, der taler om vores gøren og laden. Hvordan taler vi med os selv og om os selv i vor indre dialog?

Egne beslutninger øger ens værdighed. Et værdigt liv er forbundet med accept af sit liv.

Ved demens er pårørende bekymrede for, hvad der er tilbage af den person, de kender.

En måde at blive befriet på og at lære sig selv at kende på er at stå ved sin skyld og skam. Skyld og skam fylder meget for ægtefæller og børn til beboere. Vi har en stor opgave i at opfordre dem til at "lade op".

Uværdig adfærd er, når man ikke er nærværende/opmærksom på de signaler, der bliver givet.

Nærvær er at være nær – man kan være nær uden at tale.

Ubetinget venskab/kærlighed er at være nær – at følge og være der, også uden at kunne forstå.

Vi kan tage forskellige masker på – have forskellige udtryk – og vi kan vise mange sider af os selv – forskellige roller. Når vi gør det oprigtigt, forstår vi og kan bruge vores følelser.

Det er vigtigt, at vi også er modtagelige for beboerens omsorg, nærvær og gode råd.



KÆRLIGHED

Ordet ender på -hed, som leder mod varme og lys.

Og ordet peger på en kær lighed.

En lighed, der godt kan bruges tid på at finde hos det menneske, man møder.

Vi viser tegn og påskyndelse på kærlighed på forskellige vis.

Kærlighed ud fra antikkens forståelse heraf:

- Eros – erotik, noget jeg fantaserer om, kærlighed til det jeg mangler, det jeg ønsker mig, begær, forelskelse, noget man gerne vil have, gerne vil tættere på. Det, der endnu ikke er. Eros har en drivkraft. Når målet nås kan tomhed opleves.
- Philia – kærlighed til det, der er. Venskabet kærlighed. Jeg holder af dig, som du er.
- Agape – næstekærlighed – værtens kærlighed. Holder af den anden ved at give plads.

Symbiose er, når to er koblet tæt sammen. Der skal være afstand, luft, bevægelsesmulighed i kærlighed. Erindringssspørgsmål: Hvori bestod jeres afstand? (Stand, tid, uddannelse, personlighed, tid...).

Ildsjæl

Begrebet ildsjæl leder tankerne på noget, der brænder – et bål. Et bål kan have høje flammer som ungdommen, der kan være opflammende af ungdommens kraft og energi, hvilket tydeligt kan ses. Bålet bliver senere til varme gløder, som nok ses mindre end de mærkes. Er det sådan med alderdommen?

Vi kan spørge: "Hvordan ser du dit bål nu, og hvad er gået forud?"

Man kan bruge sin tid på at ønske sig tilbage til ungdommens flammer, men man kan også bruge sin tid på at mærke lysten og længslen til at blive elsket og at elske.

At ældes med ynde.

Hvad kan VI gøre:

- » Vi vil tale med familierne om betydningen af at være en del af fællesskabet.
- » Vi vil italesætte vennernes forpligtelse til fortsat kontakt med beboerne.
- » Vi vil holde evalueringssamtale med vedkommendes hustru.
- » Vi vil spørge ind til beboernes netværk/frænder.
- » Vi vil arbejde mere med livshistorien.
- » Vi vil opfordre nye beboere og familier til at invitere vennerne til "housewarming" i forbindelse med indflytning – sende invitationer ud med den nye adresse på.
- » Vi vil tale med beboerne om, hvordan de tidligere har haft det med at være alene.
- » Vi vil bruge stilheden til "stilletid".
- » Vi vil støtte de pårørende i det eventuelle identitets-vakuum, de står i.

- » Vi vil kompensere for de beboere, der ikke får så meget besøg.
- » Vi vil stå sammen om vores indsatser på området.
- » Arbejde dybere med livshistorien – bedre kendskab til beboeren/personen – kan gøre noget ved ensomheden. Kendskab er brikker til at blive set. En-som-hedder er vigtig, når vi laver livshistorie.
- » At sige beboerens navn øger identitetsfølelsen.
- » Byde en ven indenfor.
- » Arbejde videre med drøftelserne på næste teammøde.
- » Fortsat arbejde med den gode indflytning med involvering og støtte til de pårørende.
- » Hjælpe de pårørende til at "lade op".
- » Indretning af boligen, så den så godt som muligt matcher det hjem, beboeren flytter fra.
- » Flere på dosispakket medicin.
- » Fokus på relevant velfærdsteknologi.
- » Obs på at ens kald går til et andet hus, hvis man ikke tager det. Ofte kan opgaven være løst, når man kommer! Hvordan løser vi det bedre?
- » Er det legalt at være venner med de pårørende/ beboere på sin private facebook?

Hvad gør vi i dag med ubehagelige følelser som ensomhed og stilhed?

Vi møder disse følelser med underholdning, idet vi mener, vi mangler noget. Vi higer efter det, vi mangler = eros.

Underholdning = aktivitet = givende = positivt = "rigtigt"

Det modsatte af aktivitet er passivitet = modtagende.

Hvis man forholder sig til sin egen ensomhed, bliver man en bedre samtalepartner.

Det kræver tillid. Man må gerne lave fejl og slippe masken.

Det kræver mod at spørge andre (og sig selv): "Hvad er der inde under masken?"

Det kræver mod at turde være til stede og få talt om tingene.

Vi kan som personale ikke erstatte ensomhed pga. tab og savn af én, man har kær.

Samtaler med pårørende hører med til den gode indflytning på Bronzealdervej og har stor betydning for familiens trivsel.

"Vi rækker hånden længere frem" - hånden kan være givende eller modtagende.

Det kræver mod at tale med beboerne om værdighed, da følelserne sættes i spil hos både beboer og personale. Vi skal være i stand til at støtte beboeren og være til stede efterfølgende. Et godt fællesskab øger samarbejdet og gør os mere modige til de svære samtaler.

Modsat vil ligegyldighed mindske vores mod, og følelsen af, at "det er ligegyldigt, at jeg er her", kan opstå.

"Hvem er jeg" er et grundlæggende spørgsmål hele livet. "Hvem er jeg, nu?"

Noget nyt er lig med noget ukendt og vil for nogle opleves som spændende og for andre som en fare.

Vi trækker lige vejret sammen – drop alle ord – drop alle løsninger – vi er her bare lige.

Sammen.

Vil du være min tavshedsholder?

Hold tavsheden og lad mig derefter høre, hvad jeg selv siger. Sådan kan jeg blive klar over, hvad jeg faktisk mener, hvad jeg finder værdifuldt, og dermed hvem jeg er.



Anmeldelser af bogen

Ensomhed & Værdighed & Kærlighed

Samtaler blandt medarbejdere på et plejecenter

// Bogen piller ved noget af det yderste af nervetrådene og beskriver på formidabel vis, uden at blive sentimental.

Hvordan reagerer nervetrådene på personalet?

Bogen har åbnet mine øjne for at se, I "personaler" må tære på lagerbeholdningen af næstekærlighed.

Villy Holm

Beboer i plejebolig på Bronzealdervej

// Denne bog er til alle, netop fordi den handler om 3 ting, vi alle har inde på livet, en selv, som pårørende eller som fagperson.

Let og overskuelig bog. Kan læses igen og igen og bruges i dagligdagen, får en til at tænke over, hvad jeg som personale kan gøre for borgeren og dennes familie.

Sæt dig godt til rette med en god kop the, læs bogen, ikke én - men flere gange.

Fordyb dig, og du vil opleve en bog, der er tankevækkende, og hvem ved, måske lærer du noget om dig selv og eller andre.

"levende, let læst og tankevækkende"

*Mette Lahm
Sosu-hjælper
Plejeboligerne Bronzealdervej*

// Advarsel! Dette er EN TYND BOG! Ja, men en virkelig stærk og krydret bog. Vigtig og "rørende" ... for ja, den fik også tårerne frem i mig!

For hvor tit tager vi fat i så væsentlige emner som ENSOMHED-VÆRDIGHED & KÆRLIGHED?

På kurser, temadage, ja - men ofte glemt, lagt i kursusmappen... og så hurtigt videre!

Jeg kan anbefale at læse bogen fra A til Z alene og kronologisk i første gennemlæsning, herefter kan man dykke ned og plukke ... og fanges... for den stiller en masse spørgsmål, der prikker til egne minder, traumer eller erfaringer!

Den leverer ikke klare facit, men opmuntrer mig til at opsøge den vigtige DIALOG.

Den opmuntrer mig til en større og vedvarende nysgerrighed efter at forstå mig selv og "de andre"!

For vi er nemlig HINANDENS ARBEJDSMILJØ... altså generelt at vi skal ha' det godt for at evne at gøre det godt! Og det kræver viden om hinanden for at forstå og gennemskue en situation her og nu, at kunne justere og prioritere i en travl hverdag.

At vide GRUNDLÆGGENDE, at det bliver PAY BACK, når jeg er bevidst om det i mødet med andre mennesker.

Vil jeg personligt reagere på det jeg SER, LYTTER til og HØRER? Forstår jeg, at det at blive overset (mange gange) er hårdt og kan forstærke ensomhedsfølelsen?

Forstår jeg, at det er værdigt at sætte sig i øjenhøjde og slå lyttelapperne ud?

At finde de brikker dag for dag til den enkeltes livshistorie, der måske kan gi' større forståelse for en persons livssituation her og nu!

For os alle gælder det, at ens livsvilkår / skæbne ikke kan ændres, men fremadrettet kan man vælge at være enten TIL-SKUER eller DELTAGER og OFFER eller ANSVARLIG i de valg, vi hele tiden må tage!

OG det kræver ikke en masse ny viden... Kun at jeg i kærlighed tager mig selv, min kollega og borgeren alvorligt!

DERFOR hylder jeg min arbejdsplads, der med åbne arme og åbne døre bevidst vægter det vigtige samarbejde med pårørende, frivillige, netværk og lokalsamfundet!

Kun ved at afspejle (og få tilført energi) kan vi modvirke robotagtige standardiserede løsninger, der forsøger at putte folk i kasser.

Den tilførte energi bidrager til et levende miljø! Et levende miljø er afhængig af "den gode dialog"!

Den gode dialog er afhængig af at FARVES og FORMES af alle involverede.

Det er det, denne bog opmuntrer til.

Jeg hylder bogen for den inspirerende leg med ordene EN-SOMHED & VÆRDIGHED & KÆRLIGHED !

Det er disse stjernestunder, dialogen afføder, der skal bære os gennem de svære stunder... så ja- (kære politikere...), det "betaler sig" !!.

Liljan Conner

Sosu-assistent

Plejeboligerne Bronzealdervej



En flot skrevet bog på få sider, men med et meget givende og spændende indhold.

Personligt vækkede bogen så mange følelser i mig, at jeg måtte læse den mere end én gang.

Bogen beskriver, hvad de tre ord - ensomhed, værdighed og kærlighed - betyder for de mennesker, der bor på et ældrecenter, og den giver et varmt indtryk af plejepersonalets store rummelighed og engagement.

Bogen gav mig også tanker om min egen livsopfattelse, eksempelvis forståelse og accept af andre. Om de samtaler, en familie selvfølgelig må have, når et familiemedlem skal på ældrecenter, og også en forståelse af hvordan man som familie selv kan være med til at bevare glæden, værdigheden, samhørigheden og kærligheden.

En god og lærerig bog, der sætter mange tanker i gang hos en selv og samtidig giver et varmt indtryk af betydningen af de tre ord ENSOMHED & VÆRDIGHED & KÆRLIGHED.

Kirsten Moric

Tidligere pårørende til beboer i plejeboligerne på Bronzealdervej

// Efter at have læst den lille bog var jeg både rørt og overrasket. Overrasket over, hvor reflekterende omsorgspersonalet er, over det arbejde de udfører, rørt over, at disse refleksioner omsættes til kærlighed og omsorgsfuldhed for min mor og alle de andre beboere på Bronzealdervej.

Hvor er det bare godt og nødvendigt, at der skabes rum og tid, så alle tankerne og refleksionerne bliver sagt højt og nedfældet. At det er mere end "blot" et arbejde. Som pårørende kan jeg mærke, at skuldrene sænker sig, at omsorgen og kærligheden er vi fælles om, men også de svære ting i livet er vi fælles om. TAK.

Birgitte Rasmussen

Pårørende og formand for Fællesrådet på Bronzealdervej

ENSOMHED

En - som - hed

En - som - hed(-der) det er mig

En = identitet = enhed = udelelig

VÆRDIGHED

Vær - dig - hed

accept af den, jeg er

Ved demens:

hvad er tilbage af "en - som - hedder" og "vær - dig - hed"?

KÆRLIGHED

Ordet ender på -hed, som leder mod varme og lys.

Og ordet peger på en kær lighed.

En lighed, der godt kan bruges tid på at
finde hos det menneske, man møder.