

***Når Himlen er nær***





Elene Fleischer & Gert Jessen

# Når Himlen er nær

*Som ældre oplever forskellige  
former for ensomhed*

Med fotos af  
**Claus Dalgaard**

**Frydenlund**

## Når Himlen er nær

*Som ældre oplever forskellige former for ensomhed*

© Forfatteren og Frydenlund

1. udgave, 1. oplag, 2013

ISBN 978-87-7118-281-1

Grafisk tilrettelæggelse: Debora á Reynatrøð

Grafisk produktion: GraphicGems, Spanien

Udgivet med økonomisk støtte fra:

**Ensomme gamles værn, Lademanns Fond, Konsul George Jorck og hustru Emma Jorcks Fond.**

Kopiering fra denne bog eller dele deraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Ministeriet for Børn og Undervisning og Copydan. Enhver anden form for kopiering er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag i anmeldelser.

### Frydenlund

Alhambravej 6

DK-1826 Frederiksberg C

tlf. 3393 2212

post@frydenlund.dk

www.frydenlund.dk

Tilmeld dig forlagets nyhedsmail på

[www.frydenlund.dk/nyhedsservice](http://www.frydenlund.dk/nyhedsservice)

## Indhold

Forord .....	7
Indledning .....	9
Prolog: Jeg vil op til Knud .....	15
Mere og andet end blot alene .....	17
Vi lever også efter 70 .....	29
I en kælder sort som kul .....	35
Gamle får ikke depression. De udvikler måske én .....	49
Fortællinger om ensomhed .....	61
De blev gift en varm sommerdag.....	71
At dø med værdighed .....	91
At dø på en bevidst måde .....	97
Ældre og tavshed .....	109
Vi usynlige gamle .....	117
Sådan ønsker jeg at dø .....	129
Uddrag af Ethiske regler for læger.....	153
Uddrag af Sundhedsloven.....	154
Om redaktørerne.....	156
Forfatteroplysninger .....	157
Litteratur.....	159

# Forord

*Elene Fleischer & Gert Jessen*

Vi har som redaktører af 'Når himlen er nær' opmuntret flere vidende og livserfarne mennesker til at fortælle om deres forståelse af tankerne og følelserne i ensomhedens univers. Vi har bedt dem om at beskrive en bestemt personlig oplevet livssituation behæftet med ensomhed, som har haft stor betydning og indflydelse på hele deres person.

Da ensomhed er tæt knyttet til centrale og almenmenneskelige livsvilkår og til hvert menneskes selvværd og selvtillid, handler nogle af livets store spørgsmål om mening, eksistentielle værdier og nytte. Det fremgår også tydeligt af de forskellige bidrag, hvordan disse fælles livsvilkår er omdrejningspunkter for vores forståelse af, hvad ensomhed er, og hvordan den påvirker os.

På den baggrund har vi ikke ønsket kun at præsentere stærke fagpersoner til at udtale sig teoretisk om ensomhed i alderdommen, men vi har gerne villet skabe rum for, at emnet kunne bringes frem gennem de konkrete erfaringer, som de enkelte har gjort sig i deres liv. Det er et bevidst valg, at bogens forståelse af ensomhed er andet og mere end den gængse forståelse, der næsten udelukkende er fokuseret på den sociale side eller det at være uønsket alene. Bogens tyngde ligger således på de ensomhedsformer, som vi i vores mangeårige faglige praksis og kursusvirksomhed har oplevet som både de mest betydningsfulde og tungeste at arbejde med, nemlig den eksistentielle og den emotionelle ensomhed.

Under arbejdet med denne antologi har vi desuden uopfordret fået tilsendt bidrag og beretninger fra erfaringsmætte ældre mennesker, og enkelte af disse har vi fundet så væsentlige, at vi har taget dem med i bogen. Overordnet set har vi ønsket at præsentere input fra mennesker, som har passeret de 65 år, og det er med ganske få undtagelser lykkedes.

Prologen, som faktisk er en skriftlig afleveringsopgave i folkeskolen, har vi ligeledes modtaget uopfordret. Den er skrevet af en ung pige på 16 år, og vi har valgt at bringe teksten på grund af hendes fine evne til at genkalde og se ensomheden i et gammelt og eksistentielt ensomt menneske, der både skal kunne mestre livets meningsløshed, tabet af en ægtefælle til døden og egne tanker om sig selv som menneske.

'Når himlen er nær' er en del af et større materiale, som vi har udviklet i samarbejde med Feldeballe Film og TV, om ensomhed blandt ældre. Materialet består ud over bogen blandt andet af dokumentarfilm, portrætfilm af ældre, træningsfilm med eksempler på samtaler, interviews med fagpersoner og en trykt forebyggelsesguide med introduktionsfilm til alle fagpersoner i hele ældresektoren. Hele materialet kan findes omtalt på hjemmesiden [www.ensomhed.info](http://www.ensomhed.info).

## Tak

Redaktørerne vil her rette en stor tak til alle bidragsydere for at have stillet deres inderste tanker og følelser til rådighed for bogen og læserne, ligesom vi er den svenske professor emeritus Jan Beskow en stor tak skyldig for mangeårig udveksling af ideer og tanker samt for 'lån' af bogens titel. Sluttelig vil vi sende en særlig tak til *Ensomme Gamles Værn* for en engageret medvirken til og finansiering af projektet og tak til Konsul Georg Jorck og Hustru Emma Jorcks Fond og Lademanns Fond for støtte til bogudgivelsen. Uden jeres store støtte og opbakning ville realiseringen ikke have været mulig.

## Indledning

Elene Fleischer & Gert Jessen

**„Min kære Knud, åh, hvor jeg savner ham. Nu har jeg levet i snart to år alene. To grå og triste år. Vi var så tæt, vi var en del af hinanden, jeg har mistet den ene halvdel af mig selv, den del, der gav mig glæde, lykke og liv“.**

Sådan lyder ordene fra en af medforfatterne til denne antologi. Forfatteren, der er skoleelev, beskriver indlevende verden set gennem sin bedstemors øjne. Tilbage sidder den 83-årige kvinde med meningsløsheden og alle tankerne om den store del af livet, der er gået. Og hun er bestemt ikke alene om de tanker. At være gammel, blive ældre eller være syg og døende medfører ofte eftertænksomhed og ensomhed. Alle mennesker er af og til eller mere permanent formodentlig grundlæggende ensomme, men når vi nærmer os livets afslutning, kan tankerne optage mere og mere. Når vi bliver ældre, vil mange nærme sig store og små opgaver med mere tålmodighed og omhu end tidligere, og det gælder også, når det kommer til at finde forklaringer på dødens og livets mysterium.

Om den enkelte kan udholde at være i denne tilstand afhænger dels af den personlige psyke og dels af evnen til at være i det smertefulde og tilsyneladende meningsløse. For de fleste af os er det krævende at være i vores tankers vold og vide, at der kun er få muligheder for at komme fri af tanker om egen forgåenhed og en indre dialog fyldt med eksistentielle spørgsmål.

## Alene med vores tanker

Når vi er alene med vore tanker, kan det være svært at sætte ord på, hvordan vi egentlig har det. Netop den udfordring kan føre til en endnu dybere følelse af ensomhed, for hvordan skal jeg kunne forstå

mig selv, mine tanker og følelser, når jeg ikke kan finde ord for det? Netop det dilemma kan føre til tunge ensomme tanker, der kaldes den eksistentielle ensomhed. Denne fase kommer vi i, når det ikke længere er muligt at bilde sig selv ind, at jeg kan, hvad jeg vil, og hvis bare jeg er ihærdig nok, så finder jeg også selv en vej ud af de ordløse tanker.

Den tungeste form for ensomhed er nok tanker om at have spildt sit liv med forkerte valg eller blot have ladet livet forsvinde som sand ud af timeglasset. Alderdommens angst kan også være bagsiden af ikke at turde forholde sig til store og betydningsfulde elementer i livet og dets muligheder. Oplevelsen af et levet liv uden mening kan nærmest kun medføre eksistentiel ensomhed. For hvad er fortabt tid og et ikke levet liv? Netop den oplevelse af at miste meningen med sig selv og ikke længere opleve at være et helt menneske resulterer i eksistentiel ensomhed, som forfatterne til flere af denne antologis kapitler også giver udtryk for.

### **Alene med vores følelser**

Andre kapitler i bogen beskriver de oplevelser, som er tæt knyttet til tab af et menneske eller noget af en selv. At miste et nærtstående menneske eller dele af sig selv ved sygdom giver en anden form for ensomhed, der fysisk mærkes som følelsesmæssigt savn, og som kan forplante sig til en form for kronisk fornemmelse af smerter i kroppen. Denne form for ensomhed knytter vi til følelserne mere end til tankerne, fordi vi for eksempel kan føle en uretfærdig eller en altomsluttende sorgfølelse. Den emotionelle ensomhed er velkendt for os alle uanset alder, når en af vores nærmeste dør fra os, eller vi selv skal dø fra et elsket medmenneske.

### **Når himlen er nær**

Som en introduktion til bogens mange bidrag har vi indledningsvist beskrevet de forskellige former for ensomhed, mennesker kan opleve sidst i livet, ligesom bogens epilog i form af en maildialog er en opsamling og afrunding af de ensomhedstemaer, som de forskellige bidragsydere har præsenteret læseren for. Emner, aldersudfordringer

og livssituationer, som bliver berørt i bogen, er blandt andre usynliggørelse af gamle mennesker, depression, demens, sorg ved tab af ægtefælle, terminal sygdom og livets sidste timer.

Antologien henvender sig således direkte til både fagpersoner i ældresektoren, familiemedlemmer og alle ældre og gamle mennesker, og det er vores håb, at vi med bogen kan hjælpe med at sætte ord på nogle af de tanker og følelser, vi oplever, når livet er ved at være levet, eller når sygdom medfører, at 'himlen er nær'.



## Kapitel 1

# Vi lever også efter 70

Peder Knudsen

Forfatteren reflekterer over livets faser set gennem et langt livs oplevelser og tanker og har blandt andet fokus på de måder, som andre ældre møder de ældre med. Især har han et godt øje til den ofte manglende forståelse og respekt for, hvordan ældre lever livets sidste fase. Han sætter ord på den manglende respekt for ældres og gamles ret til selv at bestemme, hvad de vil bruge deres tid til. Andre skal ikke være 'tidstyve'. Men på trods af sine iagttagelser af disse mangler, har han bevaret sin personlige integritet og ser relativt positivt på livet efter de 70 år.

### Så blev jeg 70!

Det var egentlig ikke noget særligt. Engang var det et stort skel, men sådan føles det ikke længere. Man lader sig pensionere omkring de 60, og det har ændret en del ved indstillingen. Alligevel har man nået det tal, hvor der er enighed om, at man hører til de gamle, ikke til de ældre. De ældre taler man om fra 50-årsalderen. "En ældre bilist kører frem ...", "en ældre kvinde bliver overfaldet ...". Og læser man videre, er de ofte ikke meget over 50.

Så længe man kan leve sit eget liv, rejse, deltage i alting som tidligere og ikke ligge nogen til byrde, føler man meget lidt til aldersspringet. Men når man bliver afhængig af det offentlige, føler man, at man ikke længere anses for aktiv. Bevares, der laves ældregymnastik og andet lignende for at "aktivere"; men det er pseudoaktivitet sammenlignet med den aktivitet, det er at bestemme over sit eget liv.

De "aktive" – især politikerne – taler arrogant ikke om, men til os. Prøv i TV at lægge mærke til, når politikerne skal gøre sig populære



ved besøg på et plejehjem. Den smilende, nedadrettede overlegenhed, hvormed de viser, at de gør de gamle en stor ære ved at hilse på dem, giver kvalmefornemmelser. (En af de få, der kunne kunsten, var ikke politiker. Det var Dronning Ingrid). Deres interesse for os er knyttet til valgkampen. Bagefter, når de skal bestemme for os, synes de ikke at have megen respekt for ældregruppen. Oprigtig talt, det er vist gengældt. Men netop på grund af de gamles afhængighed af det offentlige, griber deres bestemmelser langt ind i vores personlige frihed.

Desværre har den overlegenhed lidt tilbøjelighed til at smitte af, også på administrationen, og f.eks. hjemmehjælpen. Noget godt og nyttigt, som gennemgående udføres af søde og venlige mennesker. Men man er nødt til at være hjemme hele den dag, man har fået tildelt hjælp. Selv om tjenesten kun tager en time, kan man ikke få nogen fast tid, så man kan ikke planlægge for resten af dagen. Det er blot et eksempel på manglende respekt for de gamles tid. Det er dog næppe dårlig vilje. Det er snarere dårlige bevillinger.

### **Jamen, betyder tiden da så meget for de gamle?**

"Hvad får du tiden til at gå med", "du har jo god tid, du har ikke noget, du skal" er to udsagn, som var mere almindelige tidligere end nu. Mange har opdaget, at de gamle i virkeligheden løser mange opgaver, som de har tid til nu, hvor "arbejdet" ikke kalder. Ja, det kan såmænd undertiden være vanskeligt at få fat i dem, når man har brug for dem. Men netop fordi det er pligter, de frivilligt påtager sig, og som oftest er ulønnede, respekteres de ikke.

I virkeligheden er det næppe den ledige tid, der er problemet. Problemet er langt snarere, at de yngre tror, at de gamle bare skal have tiden til at gå, skal underholdes, at de er holdt op med at leve. Nej, ikke at de ikke trækker vejret eller bevæger sig rundt mere eller mindre besværet af årenes spor. Men de tror sommetider, at i den alder er man holdt op med at opleve og kun lever på minderne.

Hver alder har sin måde at opleve livet. Barnet erfarer og glæder sig over sin udvikling. Der føler det sit liv. Teenagerne lever med deres manifestationer af at blive selvstændige, af at blive store. Om de unge

elskende har Goethe sagt: "Himmelhøjt jublende, til døden bedrøvet. Lykkelig er kun den sjæl, der elsker". Jo, de lever meget inderligt. Og i karrierealderen er livsoplevelsen delt mellem børn og målbevidst at vise sig kompetent. Lidt ro viser sig måske, når slutstillingen er nået, men nu er det ansvaret for det rette valg i beslutningerne, der skaber livets spænding.

### **En dag holder det op**

Den type udfordringer, man hidtil har haft, holder op. Men holder man også op med at leve, i betydningen holder man op med at opleve sit liv? Jeg vil vove at påstå, det gør man ikke. Man har gennemlevet alle de tidligere livsfaser. Man kender dem indefra, og det giver et overblik over hele livet, som ingen anden alder kan have.

Når man i vores alder ser et barn, der glad og nysgerrigt ser op og sender en et smil, så smiler man forstående igen, for man forestiller sig alt det dejlige, som ligger foran dette barn. Vi smiler tilbage, for vi har oplevet så meget, at vi ved, at skønt ikke hele dets liv bliver dejligt – og det ved barnet jo ikke endnu – så vil en stor del af dets fremtid blive dejlig og fuld af oplevelser. Og barnet kan fortrøstningsfuldt smile til verden.

Også teenageren, der måske møder os med en afvisende og småfornærmet attitude, får vores smil. Ikke vores latter. Der er nok, der ler ad dem. De er jo i den grimme ællings alder og er både legemligt og åndeligt kluntede. Men vi har tid til at huske det fra os selv, og vi undgår nok i højere grad end andre ældre at forarges over dem. Selvom vi ikke altid synes om deres optræden, ved vi, at deres provokationer kun er deres måde at fortælle os, at de er begyndt at tage livet alvorligt, og de vil ikke negligeres. Jo, vi forstår dem, skønt vi ikke altid godkender deres metoder. For er der noget, der ændres fra generation til generation, så er det måden, teenagere gør sig gældende.

Og så den dejlige ungdom, hvor tiden går med at pille kronbladene af margueritterne. "Elsker, elsker ikke?" Der er ikke langt fra Himmel til Helvede, men er man i Himlen, så er der kun én magt på Jorden, der kan bringe en ned, og det er netop den udvalgte ham eller hende. Du kan genkende smilet, når han møder hende, og du kan se og nyde

og genkende den unge længselsfyldte pigekrop, når hun iler til stæv-  
nemødet. Måske er det den alder, spejlet gengiver allerklarest.

Arbejdsårene. Hvad enten vi tager den unge stræber eller manden  
i chefstolen, der tilsyneladende har magt over det hele, ja, så kan vi  
se bag facaden. Vi har prøvet glæden, når arbejdet lykkedes; men vi  
husker sandelig også de øjeblikke, hvor ansvarets byrde hvilede tungt,  
fordi man var i tvivl om, hvorvidt man traf de rigtige valg.

### Hvad er vores liv i dag?

Naturligvis bevarer vi alle vort tidligere livs interesser; men hertil  
kommer, at vi har gennemlevet alle livsafsnittene, og det har givet  
indblik. Måske bliver vi derfor mere forstående, mere afbalancerede  
og overbærende. I dag kan vi iagttage og forstå menneskene i livet  
omkring os med en baggrund, vi ikke tidligere har haft. De menneske-  
iagttagelser, vi nu gør, har hele det foregående liv som ballast, og det  
er ikke ringe livsoplevelser, men de er forbeholdt vores aldersklasse.

Jamen, bliver vi nu ikke misundelige på de livsaldre, vi ikke skal  
genopleve? Nej, de var skønne og oplevelsesrige, mens man levede i  
dem. Men alle havde de deres bagside. Barndommens sorger er lige  
så inderlige som den voksnes. Ungdommen har i sin følelsesmæssige  
rutsjebane dage så sorte, at man ikke ønsker dem genoplevet. Og  
arbejdsårenes ansvar var undertiden så tyngende, at det føles skønt  
at være fri for. Endelig kendte man jo dengang ikke udfaldet af dem.

Det er ikke slemt at blive 70. Der venter også efter 70 et liv i ople-  
velser. Blot må man håbe, at de "aktive" vil forstå, at selvom vi ikke  
tager del i deres aktiviteter, så lever vi stadig aktivt på vores egne  
præmisser. Og vi har stadig krav på den agtelse og respekt, som  
mennesker i alle aldre fortjener.

Nej, jeg vil ikke leve nogen del af mit liv om, og tanken er jo også  
rent hypotetisk. Jeg har levet og oplevet alle disse afsnit af mit liv,  
og jeg vil blive ved med at leve med den alder, jeg har. Jeg vil opleve  
den del af livet, jeg har tilbage, som jeg først kan det nu – i min alder.  
Jeg er mig fuldstændig bevidst, at det er sidste livsfase, og at den  
når som helst kan ophøre; men det er en skøn og afklaret fase, som  
har helt sin egen værdi.

### Hvis du vil læse mere

Ram Dass: *Er her stadig. Om at rumme alderdom, forandring og  
død.* Borgen 2001.

Bente Hjorth Madsen og Inger Anneberg: *På kanten af livet. Mænd,  
kriser og selvmordstanker.* Siesta 2012.

Tage Voss: *At visne lige glad. En bog om aldring og alderdom.* Vand-  
kunsten 2008.