



MODELFOTOS: BAW/SCANPIX

Alder ■ Af Elene Fleischer

De usynlige gamle

Døden og ensomhedens eksistens er nogle af de emner, fagpersoner ofte oplever som en stor udfordring og sjældent har let ved at tale om, når de møder dem hos ældre og gamle mennesker.

■ Når vi konfronteres med overgange og kriser, stiller vi ofte spørgsmål til livet, vi udvikler og definerer os selv og finder mening med at være til. Processen stopper ikke, fordi vi bliver ældre, men med alderen sker der en transformering af livsfølelsen, og vi konfronteres tydeligere med vores grundlæggende vilkår.

Det er svært at forholde sig til sin egen død, og vi skubber gerne tanken fra os så længe som muligt. Men døden er et eksistentielt grundvilkår, og der kommer et tidspunkt, hvor alderen ikke længere kan tilbagevises, og hvor de fleste mennesker går fra at sige: ”Hvis jeg engang skal dø” til: ”Når jeg skal dø”. Der sker så at sige en udvidelse af den tankemæssige proces, når dødens konsekvens for netop mig bliver en del af refleksionen.

I det øjeblik et menneske tænker ”Når ...”, reflekteres der ikke alene på det abstrakte niveau som et objektivt fænomen. Det ændrer sig til også at være et subjektivt fænomen, der påvirker både følelser og tanker – for hvad betyder døden? Hvad er dens indhold?

Døden er et ingenmandsland, noget ukendt, uundgåeligt, som mennesket må møde alene. Døden kan ikke kontrolleres af vor vilje eller af økonomiske ressourcer, men inkluderer lidelse, savn og tab af kontrol. Den konfronterer os med angsten for det ukendte og for det, der sker med os forud for den egentlige dødsproces.

Når mennesket erkender, at det skal dø fra nogen, eller når et andet menneske skal dø fra os, så erkendes døden så at sige både eksistentielt og emotionelt. Når mennesker, der

>

- > er betydningsfulde for os, dør, så mærkes også dødens følgesvend: ensomheden – både emotionelt og eksistentielt.

Når følelser blokerer vores empati

De fleste mennesker møder tidspunkter i livet, hvor den indre dialog blokerer udsynet og de har brug for at drøfte deres tanker og eksistentielle dilemmaer med en ligeværdig. Desværre oplever gamle mennesker ofte, at deres behov ikke imødekommes, at de ikke får hjælp til at sætte ord på de vanskelige følelser. Det kan få vidtrækkende følger for den enkelte.

Umiddelbart burde det være lettere at tale om de eksistentielle spørgsmål, jo ældre et menneske bliver; for jo mere naturlig forekommer døden at være. Men det ser ikke sådan ud. Netværket om den gamle – familie, venner, fagpersoner – har ofte modstand på disse dybe samtaler, og samtidig er der måske kun få betydningsfulde relationer tilbage.

Angst for døden er et af de tungeste emner at håndtere, især fordi vi i samtalen aktiverer vores egen dødsangst. Selv om vi med vores intellekt accepterer det vilkår, at livet skal slutte, så genererer det at tale om døden følelser, der er svære at overskride for den enkelte.

Det rejser spørgsmålet, om det alene er præster, psykologer og psykiatere, der som professionelle kan samtale og forholde sig til de eksistentielle spørgsmål? Og kan de det? Gør de det?

Hvis ingen ser mig –?

Den professionelle behandler kender til livskrisens symptomer og ved, at tilstande som ensomhed og tab af selvværd øger risikoen for ældres isolation og eventuel depression.

Usynliggørelse

Isolationen er den eksistentielle ensomheds fysiske udtryk og en mulig konsekvens af den usynliggørelse, gamle mennesker ofte oplever sig mødt af. Usynliggørelsen i den sociale kontakt sker blandt andet i form af tavshed eller overspringshandling, hvor den anden som respons enten tier, taler hen over den gamle eller stopper samtalen med statements.

Den svenske forfatter Henning Mankel beskriver i ”De Italienske Sko” (Gyldendal, 2007) dette tidstypiske vilkår meget præcist gennem en yngre kvindes refleksioner. Vi møder hen-



de i samtale med bogens hovedperson, en ældre læge, der lever i selvvalgt social og emotionel isolation: ”Ja, ældre og gamle mennesker er der overalt, men ingen ser dem, fordi de er gamle. Vi lever i en tid, hvor gamle mennesker skal være gennemsigtige som glas. Vi skal helst ikke mærke dem. Også du vil blive mere og mere gennemsigtig.”

Tab af mening

Usynliggørelsen, der influerer på den gamles selvbillede og identitet, opleves i en livsfase, hvor alderen og de ændrede livsforhold giver os anledning til at gøre status over livet og reflektere over meningen og døden. Det er samtidig her, vi fordyber os i det meningsgivende eller meningsløse og forsøger at finde mening i livet snarere end mening med livet.

I denne livsfases søgen og tvivl er ensomheden ikke kun et eksistentielt vilkår, men det er også her, den gamle oplever at miste flere af sine nære i familien eller vennekredsen, enten fordi de dør, eller fordi kontakten glider ud. Disse tab sker kontinuerligt, uden at dette menneske helt er kommet igennem en kriseperiode, før et nyt tab indtræffer.

Det er ikke alene erkendelsen af livets skrøbelighed i form af døden, der kan generere angst, ensomhed og tomhed. Oplevelsen af meningstab kan forstærke den eksistentielle krise. Mening i livet – det betydningsfulde, der giver mig værdi – bekræftes i mødet med et andet menneske, og uden denne andens empati og medfølelse er det svært for den gamle at finde frem til en forståelse af sig selv og sin situation, der gør det muligt at leve meningsfuldt.

Mindre værd

Mange mennesker oplever at blive talt ned til. Det kan være valg af ord, stemmeføring og toneleje, der får den enkelte til at føle sig nedværdigende behandlet. Nedværdigelse eller krænkelser i samtaler leder let til eksistentiel ensomhed omkring spørgsmål som: Hvad er jeg, der ikke bliver mødt med respekt?

En kvinde på 60 år sagde sådan i et interview (2006):

”Jeg er en ældre, til tider virkelig træet, en ærværdig kone, ikke så gammel endda. En 1948-årgang, men jeg er mærket af livets mange udfordringer, har mange rynker, og mit lyse, blonde hår er tyndt, og jeg har næsten ikke noget. Hvis jeg har været på havearbejde og er fysisk træet og går hen på til rutebilstationen for at købe en billet, hvad sker der så, når

jeg står ved lugen? Personen på den anden side ser mig og husker, at her skal man være opmærksom. Så vedkommende taler ’højt og laaangsomt’ og spørger, om jeg skal have 65-billet. Hvis jeg derimod ringer hjemmefra og beder om en billet over telefonen, er min stemme stærk, og jeg oplever ikke, at der tales ’højt og laaangsomt’, som om jeg er dårligt opfattende. Andre ældre personer taler om det modsatte. At der ikke er øjenkontakt, der tygges tyggegummi og der mumles eller tales utydeligt.”

Magtesløshed

’Tavshed’ og ’ensomhed’ er ofte prædikater, der sættes på ældre, men det er sjældent, at et gammelt menneske præsenterer sig selv som ensom. Bag følelsen af usynliggørelse og oplevelsen af manglende respekt kan et menneske gemme på indadrettede følelser som angst for døden, angst for tab af kontrol, uværdighedsfølelser, krænkelser, afmagt, resignation og undertiden foragt for yngre.

Disse følelser pakkes så at sige ind i tavshed og gemmes væk som eksistentiel ensomhed. Den indre dialog, som dette menneske fører med sig selv bag den ydre tavshed, indeholder fx følgende spørgsmål: Er det bare mig, der har det sådan? Hvad er meningen med livet, hvis jeg skal føle mig skamfuld over, at min krop strejker og ikke vil, som jeg vil?

Alderdommen har også følelser

Som forsker har jeg interviewet mennesker i alle aldre, og hver gang har det været en gave at få indblik i gamle menneskers tanker om liv og død og alderdom. Med alderen har jeg selv oplevet synergien i at kunne reflektere sammen med andre ligesindede og i fællesskabet kunne finde svar eller erkende, at mange af de spørgsmål, vi først stiller os sent i livet, kan være svære at finde gode svar på. Det betyder imidlertid mindre, hvis blot vi med alderen bevarer modet til at erkende, at vi er på nye og ukendte veje og har viljen og støtten til at gå dem.

Hvornår er man gammel?

Hvad vil det sige at være gammel? Hvornår er jeg gammel?

I et interview beskrev en 88-årig kvinde det at blive gammel meget kontant som en dobbelthed mellem behov for hjælp og trang at være alene: ”Du er gammel, når du træ-

- > ger til hjælp til de almindeligste ting i hverdagen; du er gammel, når du har lyst til stort set hele tiden at trække dig fra familiens samtale; du er gammel, når du hellere vil være alene end at være sammen med en anden person.”

Andre ældre mennesker oplever at møde de samme holdning til gamle mennesker, som blandt andet beskrives i usynliggørelsen. De har sagt, at du er gammel, når du:

Ikke har et mål at stræbe efter. Oplever, at der ikke længere er brug for dig eller din viden. Møder overbærenhed frem for interesse. Afvænnedes fra engagement – din mening er ligegyldig. Ikke længere kan komme på ferie, fordi du holder ferie hver dag. Ikke kan have hund – for hvor skal den være, når du dør? Føler dig til overs, når alt hvad du kan, bliver gjort bedre af andre. Er sårbar – nem at angribe. Oplever ensomhed, også når du er sammen med andre.

Ligeværdig omsorg og støtte

De tunge temaer i alderdommen gemmer på dybe eksistentielle spørgsmål. Oplevelse af forfald og tanker om fremtiden kan være så angstprovokerende for den gamle, at det er svært leve i nuet, hvis omgivelserne ikke møder én med ligeværdig omsorg og støtte. Det handler om at forstå på den gamles præmisser, og i den sammenhæng er der mange problemstillinger, som omsorgs- og fagpersoner i de nære netværk skal være opmærksomme på:

Forlegenhed over kroppens forfald og den snigende langsomhed. Magtesløshed og afmagt. Hjælpeløshed og tab af kontrol. Frygten for en uværdig afslutning på livet. Tanker om at tage livet af sig selv. Ensomhed. Livstruende sygdom. Tab af ægtefælle, børn og andre betydningsfulde personer. Angsten for døden. Livets meningsløshed. Tab af sanser. Tab af værdighed. Krænkelser af selvfølelsen. Håbløshed, fx i forhold til fremtidens muligheder. Generindring af traumer.

Frygten for det uafviselige

Angsten for den sidste del af livet kan komme til udtryk på forskellig vis. I en interviewundersøgelse i daværende Vejle Amt (2001) udtrykte en sygeplejerske sin erfaring på denne vis:

”Han havde en angst for at gennemleve den sidste del af sit liv. Han følte ikke angst for at dø, men en diffus angst for vejen til døden, angst for, hvordan den sidste tid før døden skulle blive.”

Et tema, der især for mange ældre mænd næsten er sværere eller i hvert fald lige så vanskelig som angsten for selve døden, er angsten for at blive så afhængig af andres hjælp, at plejehjemmet er den eneste mulighed. Sygeplejersken fortæller:

”Det værste af det hele for mine forældre er, hvis de skal på plejehjem eller får en demenssygdom. Det taler vi om, men det er ekstremt svært. De frygter at blive afhængige af andre og at skulle bo på plejehjem, fordi de ikke kan klare sig selv. Hvis man ikke selv har ønsket det, er der megen angst og utryghed ved at flytte på plejehjem. En magtesløshed over for, om jeg mestrer dette nye liv på en værdig måde? Det er forfærdende at skulle erkende afhængigheden af andre og miste drømmen om at være selvhjulpent.”

Den essentielle angst

For den professionelle, der yder en indsats i den terminale fase, er det vigtigt at gøre afslutningen på livet så god for den døende og de pårørende som muligt. En medarbejder kommer i det følgende ind på både på religionens betydning og den essentielle angst:

”Det ældre menneske kan før selve dødsprocessen give udtryk for megen angst. Hun kan være bange for at blive bevidstløs og ikke kunne bede om noget smertelindrende. At være fyldt med smerter og ikke kunne bede om en hånd at holde i. At være fyldt med angst for, om børnene nu når at komme. Af dem, der er religiøst opdraget, er mange virkelig bange for helvede, for de er bange for, hvad der sker efter døden. For ingen kan jo se tilbage på et perfekt, fejl-frit liv.” (Interview med plejehjemsmedarbejder, 2001)

Den essentielle angst fylder meget. Det at være religiøs og have levet et kristent liv er ikke ensbetydende med, at angsten udebliver. En af de interviewede præster (2001) har erfaringer, der kan supplere medarbejderen fra plejehjemmet:

”Religionen er bestemt ikke altid en trøst. Den pinagtige afslutning skyldes nogle gange, at man ikke har haft tvivlen og anfægtelserne inde på livet tidligere i livet. Disse begreber vil komme ind i ens liv og blive væsentlige i afslutningsfasen. Det kan være ret så forfærdeligt.”

Professionel empati i samtalen

Som medmennesker og professionelle kan vi naturligt forstå, at ægte empati er en nødvendighed, hvis det ældre men-

>

- > neske har oplevet tab eller kriser. Det handler først og fremmest om at møde den andens tillid med åbenhed, acceptere følelser, lytte og spørge ind på disse præmisser. Ser vi ikke det søgende menneske bag de stærke følelser og tankekaos, kan det vanskeliggøre en ligeværdig samtalerelation.

At møde den gamle

Hvis vi udelukkende har en abstrakt teoretisk eller instrumentel forståelse af den eksistentielle smerte, kan vores uforståelse eller manglende livserfaring forstærke i stedet for at lindre, så den gamle oplever, at det tunge bliver endnu tungere. Det sker, når den enkelte ikke oplever sig forstået, ikke rigtig lyttet til og slet ikke set som et ligeværdigt menneske, der har lidelse tæt ind på livet.

Situationen opstår let, hvis det er den professionelle, der bestemmer, hvad indholdet skal være. Hvis den professionelle forforståelse bliver styrende for indholdet af samtalen, frem for at han ydmygt lytter til, hvad den gamle vil lægge frem. Den samtalepart, der viser sin sårbarhed, forventer at blive taget imod på sine egne betingelse.

Følgende er et uddrag af en samtale mellem en præst og en ældre kvinde, der vidste, at hun skulle dø af sin sygdom. Kvinden adskiller klart sine eksistentielle, emotionelle og sociale behov, men ikke alle mennesker er så afklarede om deres behov som hende. Præsten fortæller:

”En kone på 95 år er indlagt på sygehuset. Hun har fået en hjerneblødning med halvsidig lammelse. Hun er fortsat klar og frisk i hovedet. Vi sad og talte om alle mulige ting, og så siger hun: ”Det er ikke det, jeg vil tale med dig om. Jeg vil tale med dig om døden.” Det er første gang, jeg som præst, har oplevet et menneske, der på eget initiativ siger det sådan, ligeud. Hun fortalte, at hun talte med plejepersonalet om sine børn og børnebørn. Det havde hun ikke brug for mig til. Hun fortsatte: ”Plejepersonalet er direkte bange for at tale om døden.” Hun vidste, at det kunne hun med mig. Det (...) var en anderledes, men god samtale, fordi det var hende, der bestemte det tema, der skulle tales om. Det betød en anden grad af ligeværdighed i samtalen. Det er anderledes, end når jeg først skal tolke for derefter at spørge til dødstanker. (Interview med en præst. Vejleprojektet, 2002)

Denne præst er bevidst om samtalepositioner og har evnen til at være en ligeværdig samtalepartner, der lader sit sognebarn lede samtalen efter sit behov. Samtidig er det ofte

hende som præst, der andre gange må tyde og tolke og derudfra lede samtalen mod de eksistentielle spørgsmål.

Dine egne følelser i samtalen

Når en samtale opleves tung, er det ofte, fordi den indeholder følelsesmæssige temaer, som vi almindeligvis ikke fokuserer på i vores hverdagskommunikation. Opstår der fx tavshed, og en af samtalepartnerne tolker det som afvisning, kommer de tabuiserede følelser op til overfladen.

Der kan også i samtalen opstå en fornemmelse af, at det lige så godt kunne være ’mig’, der var i den andens situation – den anden, som jeg er til for at hjælpe. Opstår en sådan spejling, bliver vi mere opmærksomme på egne tanker og følelser end på den andens tanker og følelser og mister fokus.

En samtale kan også opleves tung, når der ikke kan gøres noget for at forhindre sygdom eller dødsproces i at udvikle



sig. I disse situationer kan handlende mennesker føle sig magtesløse, fordi det nødvendige nærvær måske bedst kan opfyldes ved at være stille sammen med og fysisk til stede for den anden.

Grib ordet!

Ét er denne refleksion over sin egen væren, noget andet, hvordan vi etablerer en samtale, der hvor ord ikke kan siges, eller der hvor ord holdes tilbage. Det vanskelige i en sådan samtale er, når jeg ikke giver ordet til en anden – eller når jeg giver ordet til den anden, og denne ikke svarer. I de situationer får de fleste af os en fornemmelse af, at vi ikke fungerer som kommunikatører.

Oplever vi, at bolden ikke tages, vil vi kunne tolke tavsheden som afvisning. Oplever vi derimod, at vi skiftes til at tage bolden, men at det vi siger til hinanden ikke fuldt ud er forståeligt, taler vi forbi hinanden. Vi forstår dermed ikke

det samme ved de ord, vi skiftes til at sige. Det gør os usikre, og efterhånden bliver det sværere og sværere at finde de rigtige ord.

Generationsforskelle

Yngre mennesker, der samtaler med ældre, bør have øje for, hvad livsfasen betyder. Ældre mænd og kvinder har som alle andre mennesker forskellige former for masker. For gamle mænd kan dele af masken være tavshed, som kan indeholde de forskellige former for ensomhed, eller det kan være en maske, der er udtrykt i: En rigtig mand klynker ikke og behøver ikke hjælp.

Især gamle mænd, der gennem hele deres liv har kunnet handle sig ud af livets udfordringer, kan trække sig ind i tavshed. Bag tavsheden ligger måske alle de vanskeligt håndterbare følelser: afmagt, skam og hjælpeløshed. Mange lever ofte efter devisen: ”Tale er sølv, og tavshed er guld”, men

>

- > den ufrivillige tavshed kan være meget belastende for livskvaliteten, netop fordi den ikke er ønskelig, men resultat af den historiske tid og den socialisering, som ældre mennesker er opvokset med.

Ensomhedens mange former

Ensomhed er ofte et tema i debatten, når gamle dør alene. I hverdagen møder vi den i forbindelse med sorgen efter ægtefælle og andre nære. Mange gamle mennesker isolerer sig eller føler sig isoleret.

Professionelt kan der skelnes mellem tre basale former for ensomhed, der kan mødes eller "lettes" på forskellig måde: 1. den eksistentielle. 2. den emotionelle. 3. den sociale.

Differentieringen lægger sig tæt op af den kognitive terapi, hvor der skelnes mellem følgende tre elementer: 1. den tankemæssige. 2. den følelsesmæssige. 3. den handlende eller kommunikerende del.

En af tesaerne bag den kognitive terapiform er, at smertefulde følelser ikke umiddelbart kan mindskes. Vi kan fx ikke sige til en angst person, at denne blot skal holde op med at være bange.

Følelserne kan dog håndteres, ved at man lærer at ændre på sine tanker. Hvis den automatiske tanke, der kan være negativt styrende for følelser, registreres, og den angste træner i at tænke alternativt, så viser resultater fra både behandling og forskning, at de oplevede smertefulde følelser reduceres successivt.

Samspelet mellem tanke og følelse påvirker vores evne til handling, herunder den kommunikative handling. Ved at bruge de tre elementer fra den kognitive terapi sammen med de tre basale former for ensomhed, er det muligt også abstrakt at adskille ensomhedstyperne og derigennem give både forståelse og redskaber til at håndtere dem samlet og hver for sig.

Når gamle ægtefæller dør –

En gammel mand mister sin kone, der dør af cancer. Han har passet og plejet hende derhjemme, så længe han magtede det. Til slut må han nødtvungent acceptere, at hun indlægges på hospital, hvor hun altså dør.

Hvis der udelukkende tolkes på enkemandens ensomhed som social ensomhed, skabes et kommunikativt problem i forholdet mellem hjælperen og enkemanden. Han er ikke

mødt, der hvor han lige nu befinder sig, nemlig i den eksistentielle og den emotionelle ensomhed. Selv om den sociale ensomhed er synlig og er den ensomhed, der lettest lader sig løse af netværkets indgriben, så bør hjælperne i netværket være opmærksomme på, at den ikke er det primære. Den sociale ensomhed er mange gange resultatet af en eksistentiel og en emotionel ensomhed, der ikke er forstået af hverken netværket eller den sorgramte. Begge disse former for ensomhed lader sig heller ikke umiddelbart løses gennem samtale og samtalehandlende/godgørende netværk.

Mødes enkemanden kun med strategier fra hverdagskommunikationen, fordi ingen i netværket har de fornødne faglige kvalifikationer eller relevante personlige erfaringer i forhold til sammenhængen mellem død og de tre former for ensomhed, er det utilstrækkeligt. Hvis enkemanden ikke mødes med viden om og eventuelt erfaringer med de ikke-sociale former for ensomhed, forstærkes hans tankemæssige og følelsesmæssige ensomhed. Resultatet bliver, at han for at beskytte sig selv trækker sig fra samtalen, vælger at være alene og bliver mere og mere viklet ind i en måske uønsket isolation. Dermed er hjælperne i netværket medvirkende til, at enkemandens oplevelse af ensomhed forstærkes.

Konklusionen er, at hvis der ikke sættes ord på den eksistentielle og emotionelle ensomhed, så vil der opstå en social ensomhed. Netværkets manglende italesættelse vil kunne resultere i, at den sorgramte vil ty til en tilbagetrækning til tavshed og den deraf følgende isolation.

Den eksistentielle eller tankemæssige ensomhed kan betegnes som den eller de refleksioner, der foregår omkring meningen med livet, døden, meningsløsheden og lidelse.

Den emotionelle ensomhed er derimod savnet af privatlivets og intimsfærens nærhed. Hvem skal kunne erstatte det mest private mellem enkemanden og den, der døde fra ham? Ingen – og det savn giver den emotionelle ensomhed. Netværkets aktører kan erkende, at de ikke kan tage denne ensomhed fra ham, men at de forstår, det er tungt at være ham nu, hvor hans parforhold, hans 'vi-forhold' er blevet splintret i et 'jeg', der gør savnet af konen uendelig stor og massiv.

Elene Fleischer, ph.d.

*Center for Forskning og Forebyggelse, Odense
fleischer@elene.dk, www.elene.dk*



LITTERATUR/REFERENCER ■

Beskov, J. (2007). *När himlen är nära*. SPES.

DR2 (2006). *Det gælder livet. Ældre og selvmordsforebyggelse*. Tre dokumentarfilm.

Fleischer E. & Jessen G. (2008). Eksistentielle samtaler med ældre – vanskelige samtaler og tunge emner. *Suicidologi*, 2, 16-19.

Lægeforeningen (2008). E-læringsprogrammet: Har du mistanke så spørg. Ældre og selvmord. Med fokus på samtalen mellem den praktiserende læge og patient. Et samarbejde mellem Lægeforeningen og Psykiatrien i Region Nordjylland, Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Erlangsen, A. (2006). Selvmord blandt ældre mennesker. *Gerontologi* 22, 1, 12-15.

Fleischer, E. Ensomhed er selvmordets følgesvend. In print i *Månedsskrift for praktiserende læger*.

Fleischer, E. (1997, 2000). *Den talende tavshed. Selvmord og selvmordsforsøg som talehandling*. Odense Universitetsforlag.

Fleischer, E. & Jessen, G. (2004). *Når tavsheden taler*. Bog og film om tavshed og hvordan tavshed håndteres. GPO.

Fleischer, E. (2004). Gamle menneskers brug af tavshed. I Tellevo, J. *Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og forebyggelse*. Nyt Nordisk Forlag.

Heap, K. (2001). *Samtalen i eldreomsorgen*. Kommuneforlaget Oslo.

Heap, K. (2001). *Tal med mig – at tale med gamle*. Dafolo.

Landert, S. (2004). Håb giver mod til at leve. I Tellevo, J. *Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og forebyggelse*. Nyt Nordisk Forlag.

Når livet bliver for langt (2004). En film om selvmord og selvmordsforsøg blandt ældre.

Oudshoorn & Fleischer. (2002) Kortlægningsrapporten Vejle Amt.

Winsløv J.H., Erlangsen A. & Fleischer, E. (2005). *Forebyggelse af ældre mænds selvmord. Indsatsområder og anbefalinger*. Rapport.