



Gammel ■ Af Henrik Brogaard

Og det blev aften –

Psykologer i ældresektoren, på vore plejehjem, hvad skal det gøre godt for? I den første af to artikler fortæller en psykolog om livet på en ældreinstitution og åbner øjnene for, hvorfor der bør gives plads til gerontopsykologien.

■ *Si quis, tota die currens, pervenit ad vesperam, satis est ...*

Aftenen før vor samtale var jeg stødt på citatet og havde skrevet ordene ned på en gul "post-it". Jeg gav nu sedlen til Hr. Jensen, 73 år, der modsat mig besad solide latinkundskaber fra sit lange liv som underviser. Jeg spurgte, om han kunne oversætte. Hr. Jensen oversatte relativt let, med et triumferende smil, de latinske ord til dansk: *Hvis en, der har løbet hele dagen, kommer frem hen imod aften, er det godt nok.* [1]

Jeg sagde til Hr. Jensen, at jeg havde tænkt på ham aftenen i forvejen, da jeg læste de vise ord.

Vi havde på det tidspunkt talt jævnlige sammen i mange måneder under hans ophold på den daværende rehabiliteringsafdeling. Hr. Jensen havde blandt andet fortalt om, hvordan hans unge datter for over 30 år siden var blevet dræbt i en trafikulykke, kort efter at hun havde født sit før-

ste barn. Ulykken havde vendt op og ned på hans og ægtefællens tilværelse. Gennem årene var hans ægtefælle langsomt blevet ødelagt af sorg og havde endelig taget sit eget liv. Hr. Jensen havde gjort, hvad han kunne, men måtte magtesløs opleve endnu en tragedie og efterfølgende kæmpe med selvbeprejdelse og en følelse af meningsløshed, som i tiltagende grad farvede hele hans tilværelse.

Hr. Jensen havde klaret sig gennem livet, men var efterhånden endt i en oprørt, bitter og isoleret verden, hvor en destruktiv afhængighed af alkohol og tobak var den eneste tilbageværende lystfyldte trøst. En dag var han faldet på sit stuegulv med et åbent skinnensbrud som følge. Han fortalte, at da han lå der med øjnene fæstnet til sit blødende ben, stod han over for et sandhedens øjeblik, hvor han spurgte sig selv, om han havde lyst til at leve eller ej. Hans svar havde dog, som han formulerede det, været et umiskendeligt ja.

>

> Efter et langt ophold på først hospitalet, siden rehabilite-ringsafdelingen stod han nu over for at skulle hjem i egen lejlighed og begynde en ny etape i sit liv. I vore samtaler havde han med et imponerende refleksionsarbejde fået en bedre orden, sammenhæng og forståelse for nogle vigtige tråde i det komplicerede tæppe, hans lange liv bestod af. Da han i den foregående samtale havde udtrykt fortrydelse over, at denne forståelse ikke var faldet på plads før, viste jeg naturligvis forståelse, men fandt også anledning til at give ham det latinske citat, som han tog vel imod og kunne bruge i sin forsoning med sin skæbne.

Hr. Jensen og jeg udvekslede ofte små citater, ordsprog og talemåder, der rammende kunne illustrere samtalerne indhold. Vi var muntert enige om, at vi med lånte fjer fra større ånder end os selv kunne besmykke vor egen lidenhed. Og vi talte om, at gode citater, gerne fra ældgamle kilder, ikke blot kan indfange et emne i en nøddeskal, men også antyde, at der i mange situationer ikke er så meget nyt under solen. Det var til gensidig berigelse, og den dag i dag har jeg i min "arbejdsjakke" et citat, Hr. Jensen gav mig, og som han havde skrevet ned på en linjeret A4-side. Han overrakte mig papiret efter nogle samtaler, hvor jeg havde givet udtryk for, at jeg anså det for ganske naturligt, at et menneske som han, der havde oplevet så store trængsler og tragedier, og som nu modigt og insisterende arbejdede på at sætte ord på det hele, ofte følte sjælelig uro og ubehag. Denne snak havde reduceret hans undren over den kropsligt følte angst og bæven samt den hertil knyttede selvbekræftelse over ikke at kunne udvise mere stoisk ro. Han skrev:

*"En hare er en sjælden fangst
den lever mest af kål og angst
og hvis den ikke føler fare
så er den en forløren hare" [2]*

Hr. Jensen kom til øget klarhed over noget af sit og kunne fortsætte sin livsaften uden for institutionens virkelighed.

At man kan løbe hele dagen og komme i mål hen imod aften, er en talemåde, der kan dække over mange forskellige konkrete livshistorier og livsaftener. Også for dem, der flytter i permanent plejebolig på ældreinstitutionen, og hvor længslen efter livet i eget hjem, uden for institutionens mure, er et bestandigt uforløst savn.



Fru Hansens historie

Fru Hansen bad mig, via sin kontaktperson blandt plejepersonalet, om at komme på besøg i hendes plejebolig, og da jeg til den aftalte tid dukkede op, sad hun klar bag et nydeligt kaffebord med alt, hvad dertil hører. Hun var da 93 år, sammensunken, lille, afmagret og kraftesløs af sin lungesygdom, men havde med sin kontaktpersons hjælp fået puder anbragt i kørestolen, så hun kunne sidde stabilt ind til det påsatte bord, der nu var forvandlet til kaffebord med blomstret dug. Fru Hansen havde fået sit stadig kraftige hår redt og sat op, og de skrøbelige læber var påført en diskret læbestift. Efter at kontaktpersonen havde forladt lejligheden og de første høfligheder var udvekslet, gik fru Hansen lige til sagen og fortalte mig, hvorfor hun havde hidkaldt mig.

Hendes blik var klart, årvågent og fokuseret og stod i skærende kontrast til hendes svage og stakåndede stemmeføring. Med umådeligt besvær fortalte, at hun som lille pige var blevet seksuelt misbrugt af sin far, og at hun hele sit liv



havde båret på denne hemmelighed helt for sig selv. I sin sene alderdom havde hun med stigende klarhed kunnet se, at krænkelsen havde haft afgørende betydning for hendes personlighed, hendes livsvalg og hendes måde at relatere sig til andre mennesker, inklusive hendes børn. Alt dette fortalte hun kort og præcist, og sagde hun, ønskede hun ikke mine kommentarer til. Videre sagde hun, at hun kunne mærke, hendes tid var knap, og at hun havde den største trang til at fortælle sine børn, hvad der var hændt hende i hendes barndom. Hun holdt meget af begge sine børn, som ofte kom og besøgte hende, og hun var nervøs for, om ikke de ville have det bedre med, at hun tog sin hemmelighed med i graven. Nu ønskede hun at høre min ærlige og professionelle mening om dette dilemma.

Jeg gav udtryk for min forståelse for hendes ambivalens, men at jeg mente mig sikker på, at børnene (som var omkring 60 år) ville kunne klare at få denne sandhed om hendes liv at vide, måske endda påskønne den tillid, hun viste

dem ved at fortælle sin hemmelighed. Vi talte videre om, at børnene måske fik mulighed for at forstå nogle ting ved deres mor, hvis hun fortalte om sine barndomsoplevelser. Til sidst i den relativt korte samtale snakkede vi om, at hun allerede ved at have fortalt sin hemmelighed til mig havde sørget for, at verden vidste besked. At sandheden om det skete blev liggende i verden, når hun forlod den, og at det i sig selv var en godgørende tanke.

Den første samtale med fru Hansen varede godt en halv time, hvorefter kræfterne slap op. Næste samtale små 14 dage senere varede under ti minutter. Denne gang lå hun træt i sin seng. Her var Fru Hansen så venlig at udtrykke sin taknemmelighed og informere om, at hun havde fortalt sine børn, hvad der tidligt i livet var hændt hende. Børnene, som 60-årige personer stadig er for en mor på 93, havde sagt, at de var glade for, at hun fortalte dem historien, og at de faktisk havde haft på fornemmelsen, at noget var usagt. Fru Hansen døde knap to måneder senere.

>

> Tilbageblik på ti år

Efter i snart ti år at have haft mere end ti samtaler om ugen med mennesker mellem 70 og 100 år er der ingen historier og fortællinger om ældre menneskers aktuelle eller tilbage-lagte liv, der synes at være absolut mønstergyldige. Ligesom et iskrystal efter sigende er forskelligt fra ethvert andet, er ethvert langt liv og enhver alderdom kendetegnet ved at have sit helt eget særpræg. Sansen for det partikulære, det forskelligartede og unikke behøver dog ikke gøre os blinde for det fælles, det hyppigt sete og ofte forekommende. Skønt førstnævnte er vejen til den dybeste sandhed om menneskelivet og menneskepsyken, har sidstnævnte perspektiv jo også krav på en plads i vor samlede opgørelse af denne verdens beskaffenhed. Det, vi tit og mange gange har iagttaget, er i hvert fald nemmere at favne og beskrive.

I mange samtaler om livets gang med meget gamle mennesker har jeg hørt dem fortælle, ligesom Hr. Jensen og fru Hansen, om skelsættende og exceptionelle oplevelser. Livstruende situationer, katastrofer, overgreb, ulykker, tab, krigsoplevelser og lignende skrækindjagende begivenheder har altid været en del af livet, og tit har jeg hørt meget gamle mennesker fortælle, at de stod alene med at få skik på sig selv efterfølgende sådanne tildragelser.

At dømme efter alt for mange fortællinger fra meget gamle mennesker kan det have uhensigtsmæssige skæbnesvangre følger at lade traumatiske oplevelser ligge uberørte i sjælens mørkelagte yderkant, hvorfra de uset kan gøre deres indflydelse gældende i ens handlingsliv i årevis. Og endda,



FAKTA ■ Bag artiklen

Henrik Brogaard er ansat på Plejecentret Sølund i København med ca. 400 beboere og ca. 400 ansatte. Han er den eneste psykolog i Danmark ansat direkte på en ældreinstitution. Af sparegrunde har stillingen flere gange været i farezonen. Psykologfunktionen består blandt af samtaler med beboere, samtaler med pårørende, supervision til menige medarbejdere og afdelingsledere, krisepsykologiske samtaler i forbindelse med usædvanlige hændelser, fx selvmord, brand, involvering i ubehagelige dødsfald, undervisning, deltagelse i organisationsudvikling.

Selv om andelen af gamle stiger i samfundet, lever gerontopsykologien under bemærkelsesværdigt trænge kår. Artiklen er skrevet for at vække opmærksomhed om behovene for, at psykologien indgår i arbejdet med ældrebefolkningen.

Artiklens første del bringes her, anden del kommer i Psykolog Nyt 4/2010.

” Når hukommelsesfunktionen er under viljens bevidste kontrol, kan den være kilde til megen glæde og livsmod ”

til sidst, springe frem i lyset i menneskets aftentime. Det er ikke alle, der kommer i mål hen imod aften.

Dramatiske enkeltepisoder er selvfølgelig langt fra det eneste, de gamle menneskers tilbageblik øjner. I buketten af de altid samvirkende psykiske funktioner, som den menneskelige bevidsthed består af, indtager hukommelsesfunktionen en fundamental rolle, og det daglige arbejde med ældre mennesker tydeliggør fortidens tilstedeværelse i en hver nutidig bevidsthed.

Når hukommelsesfunktionen er under viljens bevidste kontrol, kan den være kilde til megen glæde og livsmod. Fortidens glædelige begivenheder, store oplevelser, stolte præstationer, muntre episoder, dramatiske øjeblikke og spændende livsafsnit kan kaste et godgørende varmt lys ind i ethvert menneskes livsaften.

Ikke mindst plejehjemsbeboere, der grundet alvorlige funktionsnedsættelser har nødig at bo på institution i resten af livet, kan have megen glæde af at erindre og tale om *dengang*: Dengang kræfterne var i behold og et selvstændigt levet liv blev udfoldet. Dengang barne- og ungdomslivet blomstrede, dengang voksenlivet, arbejdslivet, familielivet og fx kærlighedslivet gav tilværelsen mening og indhold. Dengang man på en anden måde end nu havde en betydningsfuld plads i livets maskineri, en mere nødvendig funktion, da man var noget i kraft af sit arbejde, spillede en mere betydningsfuld rolle, kunne noget mere, havde sin frihed og en kraftfuld krop.

Sådanne erindringer kan glæde den, der husker, og hvis minderne bliver til ord og opmærksomme ører tager imod, vil den lyttende både få gode og tankevækkende historier

>



- > at høre og en påmindelse om, at der bag det rynkede ansigt, i den slidte og funktionsbesværede krop, findes et menneske, der kunne være én selv. En person, der har klaret sig igennem livets udfordringer i barndom, ungdom, voksenliv, og som nu i alderdommen mindes bedre tider.

Trangen til at erindre sig gode stunder kender enhver, og i arbejdet med ældre bliver man forvisset om det velgørende ved denne mentale aktivitet, både når historierne kommer af sig selv, og når de fremdrages på opfordring. Den velmente tilskyndelse til at samle sig om fortidens gode liv kan dog også tage overhånd og blive et behov hos omsorgspersonen for at se den triste opmuntret.

En kvinde på 87 år, fru Petersen, der led af gigtsmerter, svækket syns- og høresans, smertefuld osteoporose, eftervirkningerne af en blodprop i hjernen, der havde gjort hende delvis kørestolsafhængig og afhængig af at modtage hjælp til intim pleje, belærte mig for en del år siden om den sandhed.

Fru Petersen havde levet et ofte festligt liv som danserinde og optrådt på både små og store scener i Danmark og rundt i Europa og syntes, livet havde budt hende mange glæder. En dag hvor jeg sludrede med hende på en af plejecentrets mange bænke, sagde hun pludselig til mig: ”Hen-

rik, de siger, jeg skal være mere glad og tænke på alle de gode oplevelser, jeg har haft i livet, og det gør jeg også gerne. Men de forstår ikke, at hver gang jeg har gjort, som de siger, kommer jeg bagefter tilbage til nutiden og ser endnu mere klart, hvor fattig og trist livet er blevet.”

Terningerne er kastet

Det behager vores trang til at få orden på den tvetydige og komplicerede virkelighed, når vi kan anskue udsnit af tilværelsen og den psykiske reaktion herpå i overskuelige begreber og kategorier. Erik H. Eriksons beskrivelser af livet i stadier og dikotomier imødekommer denne trang, herunder hans opdeling af alderdommen i modsætningsparret *integritet vs. fortvivlelse*. Den vise gamle kvinde eller mand, der med fuld personlig integritet, accept og stoisk ro, udviser en ”oplyst og uhildet interesse for selve livet ansigt til ansigt med selve døden.” [3], er vel en ”alderdommens hero”, et ideal og en ønskeforestilling for mange om den tilstand, vi gerne vil være stedt i nær vores livsafslutning. Selv blandt plejehjemsbeboere kan man finde eksempler på sådanne indstillinger til livet og døden, om ikke andet så dog periodvis. På de gode dage. Glimtvis.

” Terningerne er kastet, livsvalgene er foretaget, chancerne er brugt, fremtiden er kort, og nu er det for sent ”

Tilbageblikket, både den del, der er under viljens kontrol, og det, der finder materiale på hukommelseslageret i mere ubevogtede øjeblikke, kan være en hjælp til at forlige sig med et plagsomt liv tæt på døden, men fortiden kan som nævnt også rumme penible affærer og erfaringer. Ind imellem kan det psykologiske arbejde med ældre mennesker give én den tanke, at den i visse religioner udbredte forestilling om, at vi, når døden er indtruffet, skal stå til regnskab for vore gerninger over for guderne, er en perverteret forvrængning og ophøjelse af de skrækindjagende stunder, mange ældre mennesker faktisk gennemlever. Før døden.

I livets sidste år er der ikke mindst for plejehjemsbeboere rigelig med tid til at reflektere over, hvad livet blev brugt til. Terningerne er kastet, livsvalgene er foretaget, chancerne er brugt, fremtiden er kort, og nu er det for sent: ”Hvordan forvaltede jeg mit korte liv – hvad skete der egentlig?”

Fortrydelser over dette eller hint er uundgåeligt, når et menneske kaster blikket tilbage til det levede liv, men dette tilbageblik kan være smertefuldt. Ofte kan en åben samtale om sådanne emner, hvad de nu konkret består af, bidrage til en kraftig reduktion af det oplevede ubehag. I dén type arbejde kan psykologen finde en overbevisende alliancepartner i det ældre menneskes mangeartede livserfaringer, der, i det mindste rationelt og logisk, anskuer og forstår livets gerninger og hændelser i deres kompleksitet. Fx vil mange, ikke mindst på baggrund af et langt levet liv, skrive under på, at det bevidste og frie valg nok er en væsentlig del af menneskelivet, men da mildt sagt ikke hele historien. Universets tilfældigheder og pres, ydre forhold, nødvendigheder og skjulte ubevidste kræfter har så sandelig også sin plads i ethvert menneskeliv.

Om hvad man husker

Den ældres sårbare position, tæt på døden og ofte mere end almindelig magtesløs, bør medføre en særlig fintfølelse og nænsomhed i kontakten fra hjælperens side – om det nu er en psykolog eller en anden sundhedsfaglig person.

I en undervisningssituation for sygeplejersker talte jeg engang om, at kontakten mellem pårørende og de ældre plejehjemsbeboere er farvet af den historie, de har haft sammen, og at det, man ser nogle gange, er et regnskab, der, mere eller mindre rationelt og bevidst, gøres op. [4] I den snak berettede en erfaren og engageret deltager, der gav indtryk af at stå for en noget kontant omsorgsstil, at hun også

for nylig havde sagt til en beboer, der klagede over, at børnene sjældent kom på besøg, ”at det er der da ikke noget at sige til, med den måde, du har fortalt, at du har været over for dem!”

Gode råd var dyre, og jeg sagde, at hun nok havde fat i noget, men at man i den slags situationer med fordel kan fare frem med lempe, og at hendes fortælling fik mig til at tænke på en af de sange jeg tit har sunget sammen med mine børn. Hvorefter jeg måtte opleve mig selv for første og forhåbentlig sidste gang i en undervisningssituation, bryde ud i en kendt sang fra børneprogrammet ”Bamses Billedbog”:

Av det gik ondt. Ikke lige dér

Ikke røre, kan du så la' vær'

Det er mit allerfarligste sted

”Hukommelsesfunktionen” eller vores evne til at bringe fortidens erfaringer ind i det evige nu, som livet består af, viser sig i alderdommen i al sin blomstrende mangfoldighed. Den viser sig som tjener for enhver form for bevidst og villet tilbageblik, og som en til tider nådesløs påtrængende budbringer om det, der ikke er gjort færdigt og ikke kan glemmes. At hukommelsesfunktionen er ikke blot vigtig, men konstitutiv og fundamental for det psykiske liv, viser sig dog mest utvetydigt, når de helt elementære og ikke-bevidste hukommelsesprocesser svinder hen.

Selv de mest simple erkendelsesakter er afhængige af, at fortidens erfaringer upåagtet stiller sig til rådighed for menneskets genkendelse af sin verden. Vi perciperer en kop, et glas og en gaffel, og i samme nu ved vi, hvad vi ser, og hvad tingene skal bruges til. Vi perciperer blomsten i vasen på bordet og ved i samme moment, hvad den laver der, og hvad dens funktion er. Vi perciperer vores nærtståendes tilsynskomst og kender dem igen i samme øjeblik, med den betydning de har for os. Og vi perciperer et ansigt i spejlet og genkender os selv.

I arbejdet med demensramte personer, der er kommet meget langt i en progredierende sygdomsproces, møder man mennesker, der undrende ser på en kop, et glas eller en gaffel, ude af stand til at begribe, hvad de skal bruges til. Man kan se mennesker, der spiser blomsten på bordet, og mennesker, der ikke kan genkende deres børn og ægtefælle. Og man kan risikere at møde et menneske, der kigger i spejlet med tomme øjne, og som spørger; ”Hvem er det?” >

- > At bevidne gamle demensramte mennesker i sådanne situationer kan være ganske skræmmende, ikke mindst når tanken falder på, at en sådan livsaften i realiteten kan blive skæbnen for enhver. Mere rationelt kan man forundres over og betages af, *hvor* elementært vigtigt det er for enhver, at fortidens erfaringer som en stille ubemærket flod konstant flyder ind i vor aktuelle bevidsthedsstrøm. Når forbindelseslinjerne til fortiden er næsten helt udtørret, er mennesket bart sansende, fanget i nuet, ude af stand til at finde mening og iklæde verden en betydning.

Her og nu

I Københavns Kommunes visitationskriterier for tildeling af en plejehjemsbolig står der om plejeboligerne: ”De er til borgere med omfattende plejebehov, hvilket betyder, at de hjælpeforanstaltninger, hjemmeplejen i samarbejde med det øvrige sundhedsvæsen kan tilbyde, ikke er tilstrækkelige til at afhjælpe borgerens sundhedsproblemer. Boligerne er egnede til borgere, som er præget af mere omfattende eller tiltagende svækkelse. Målgruppen vil derfor være borgere med mange eller komplekse sundhedsproblemer som udvikler sig hurtigt, samt borgere med behov for omfattende pleje og fast personale.”

I Norge kaldes plejehjem ”Sykehjem” og måske burde man i Danmark overveje at kalde vore plejehjem for ”Sygehjem for ældre”, så institutionsbetegnelsen svarer til virkeligheden.

”Plejetynge” varierer betydeligt fra sted til sted, men de ældre, der i dag efter meget grundige og skematiske vurderinger får tildelt en plejebolig, er i stadig stigende grad vanskeligt stillet.

Ud over at være bebyrdet af alderdommens fysiske forfald er fleste således plaget af en, eller som oftest flere, alvorlige fysiske sygdomme. På et gennemsnitligt plejehjem forefindes til stadighed alle former for smertegivende og funktionshæmmende somatiske sygdomme, herunder kroniske og uhelbredelige tilstande, som beboerne må bære med sig hele vejen den sidste tid i livet.

Det er således ganske fornuftigt, at plejehjemsassistenter, social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker udgør det dominerende antal af medarbejdere på vore plejehjem og i hjemmeplejen. Og der er god ræson i, at deres uddannelser er solidt forankret i den naturvidenskabelige, somatiske og medicinske verden.

REFERENCER ■

[1] Petrarca, Francesco. Her fra Schopenhauer, A. (2005/1859) *Verden som vilje og forestilling*, forord til tredje oplag, p. 65, oversat fra latin i note 109, p. 601.

[2] Ifølge Hr. Jensen et citat fra Michael Rode, bror til Ebbe Rode.

[3] Erikson, Erik H. (1983): *Livsringen sluttet*, p. 58, Hans Reitzels Forlag

[4] Se fx Haaning, M., 2005, ”Familiens møde med institutionen: Separation og reintegration”, i *Samarbejde mellem plejehjemsbeboere, pårørende og plejepersonale – en treklang med mislyde*, p. 95-115, Videnscenter på Ældreområdet, Antologi.

Der er et dybtgående behov for denne viden og dette perspektiv i det daglige pleje- og omsorgsarbejde. Det er berettiget, at fysioterapi har en fast plads i ældresektoren og på ældreinstitutioner. Det er velbegrunderet, at almindelig lægekontakt altid er mulig. Det er forstandigt, at samarbejde og indlæggelse på sygehus hører dagligdagen til, og at enhver afart af medicinske specialister på vore sygehuse står til rådighed for plejehjemmene. Det må være åbenlyst for enhver der kender til virkeligheden på et almindeligt plejehjem for ældre, hvorfor det somatiske perspektiv spiller så stor en rolle i pleje- og omsorgsarbejdet på vore sygehjem for ældre.

”Men psykologien? Psykologer i ældresektoren? På vore plejehjem? Hvad skal det nu gøre godt for? Er der behov for det?”

Når man spørger mig, må jeg svare, hvis jeg er i det flade hjørne, at jeg i grunden finder denne undren sigende for den uvidenhed og mangel på respekt, der findes over for gamle, syge mennesker, deres pårørende og for pleje- og omsorgspersonalet, der omgiver dem. Hvis man mener, at psykologfaglig bistand kan gøre gavn og være en hjælp for mennesker, der står i et lidelsesforhold til sin verden og er overbebyrdet af livets plager og sorger – og det er der dog mange, der mener – må det i grunden være mere nærliggende at undre sig over, at psykologfaglig ekspertise er så ringe repræsenteret i samfundets ældrepleje.

Henrik Brogaard, cand.psych.
Plejecentret Sølund, København