

DET HELE LIV

**Velkommen til
magasinet**
side 3

**Fagligheden er
i højsædet**
side 6-9

**En livsvigtig
kamp**
side 12-15

**Kort fortalt om
OK-Fonden**
side 28-31



INDHOLD

Forsidebilledet er fra OK-Fonden Arresødal, hvor beboer Jon og aktivitetsleder Miguel bygger shelter i skovbrynet.

Noget af det fineste, man kan være Side 3
Christina Malmberg byder velkommen til magasinet

Elevpladsen er blevet min arbejdsplads Side 4-5
På OK-Fonden Lotte er undervisning en vigtig del af onboardingen

Fagligheden er i højsædet på slottet Side 6-9
Høj, fælles faglighed giver et attraktivt arbejdsmiljø

Aktiviteter giver livshistorier liv Side 10-11
Pernille Alstrup Jensen er et kreativt kraftcenter på OK-Fonden Egå

Fra svær psykisk sygdom – til studie, job og egen lejlighed Side 12-15
Frederik Holm Daugaard har kæmpet mere end de fleste

Som et lille landsbyfællesskab Side 16-19
"Boliger for Livet" ved siden af et plejehjem giver nye muligheder

Kort over OK-Fondens enheder Side 20-21

Bygmesteren på det sociale fundament i OK-Fondens seniorbofællesskaber Side 22-25
OK-Fondens særlige aktiviteter med kommende bofæller

Der er meget glæde i livet på et hospice Side 26-27
Om meningsfuldhed og arbejdsglæde tæt på døden

Kort fortalt – om at være ansat i OK-Fonden Side 28-31
Vi har spurgt medarbejderne, hvordan det er at arbejde i OK-Fonden

Her behøver vi ikke lyde som Celine Dion Side 32-33
Musikterapeut Charlotte Bro Zachariassen om at finde sig selv i musik

Et helt særligt ansvar Side 34-35
OK-Fonden Danske Care formidler hjælp og pleje i eget hjem

Tirsdag er tid til temaaften Side 36-37
Aftenvagterne på OK-Fonden Betty Sørensen Parken skaber liv og glade dage

Livet skal leves hele livet – også sexlivet Side 38-39
Seksualvejleder Lise Lotte Lunde fortæller om sit banebrydende arbejde på plejehjem

Bagsidebillederne er af pedel Ib Juul Andersen (øverst) og SSA Christina Malmberg med en beboer (nederst)

Vores velfærdssamfund står overfor en stor udfordring i årene, der kommer. Flere får brug for hjælp, og der bliver færre til at løfte opgaven. OK-Fonden giver i dette magasin ordet til dem, alle taler om og bejler til: Medarbejderne, som hver dag, aften og nat går på arbejde for at gøre en forskel.

Vi har bedt social- og sundhedsassistent Christina Malmberg fra plejehjemmet OK-Fonden Arendse i København om at indlede:

Noget af det fineste, man kan være



Det er komplekst og udfordrende og meget, meget givende at arbejde med mennesker. Jeg ved aldrig helt, hvordan min dag bliver. Jeg har selvfølgelig nogle bestemte beboere, jeg skal tage mig af, men på OK-Fondens arbejdspladser er der mulighed for at veksle imellem opgaverne. Det er godt, for indimellem kan det være krævende at rumme de mange skæbner.

Det forventes selvfølgelig, at vi er professionelle og gør vores arbejde ordentligt efter gældende retningslinjer, men der er også plads til at være dig på vores arbejdsplads! Den ånd og imødekommenhed gennemtrænger hele OK-Fonden. Og jeg synes, det er enormt meget charmen ved at arbejde her. For mig er det at vise anerkendelse, når vi får plads til at udfolde os.

Vi hjælper mennesker, som ikke kan selv, med at få dækket alle deres basale behov. Men det er desværre ikke altid, det bliver omtalt med respekt. Forestil dig, at det er dig selv, der fx ikke længere kan plukke dine øjenbryn, rede dit hår, tage tøj på, gå på toilettet. Eller at du er ramt af demens og ikke kan orientere dig i verden. Eller ramt af svær psykisk sygdom. Tænk på, at

den dag, du får brug for hjælp, så er det måske mig og mine kollegaer, der skal gi' den – eller nogle af de mange unge, vi skal have til at vælge faget i de kommende år. Det er et vildt vigtigt og vildt værdigt arbejde, vi gør! Så husk altid at tale pænt om os, om vores arbejde og vores fag!

Mine kollegaer er en meget blandet flok, mennesker i alle aldre, forskellige nationaliteter og med forskellige skole- og uddannelseserfaringer. Sådan skal det være, for vi har brug for alle gode kræfter. Jeg vil have alle slags mennesker i det her fag, for vi tager os af alle slags mennesker. Vi har brug for forskellige måder at gribe tingene an på. Vi hjælper hinanden og udnytter alle de forskellige kompetencer. Hvis du har lysten til at arbejde med mennesker, så kom! Når man selv byder ind, får man virkelig meget igen. For mig er det sjovt og givende at gå på arbejde hver dag.

I OK-Fonden er vi tæt på 2.300 kollegaer. Nogle af dem kan I møde her i magasinet, hvor de fortæller om arbejdsglæde, faglighed, fællesskab og frisættelse.

Velkommen til vores verden!

Elevpladsen er blevet min arbejdsplads



Cathrine Misser Brynfeldt er blevet ansat som social- og sundhedshjælper på OK-Fonden Lotte, hvor hun også havde sin elevpraktik. Cathrine fortæller her om at finde sin helt rette hylde:

– Jeg har tidligere lavet lidt af hvert og prøvet at finde den rette hylde. Jeg er meget empatisk og vidste, at det skulle være noget med mennesker. Jeg ville også gerne have en uddannelse med sikkerhed for job, så SOSU-uddannelsen viste sig at være det helt rigtige for mig.

– Som elev kom jeg i fire måneders praktik her på OK-Fonden Lotte. Det var var meget overvældende at komme fra skolen ud i plejen og stå med det store ansvar, det er at passe på mennesker, som er helt afhængige af min hjælp. Jeg havde ikke været

på arbejdsmarkedet på den måde før, men efterhånden fik jeg lært rigtig mange ting og begyndte at finde min plads i det. Når der var noget, jeg syntes, oversteg mine kompetencer, var jeg god til at bede om hjælp – og så fik jeg det.

Jeg følte mig anerkendt

– Heldigvis syntes de, jeg gjorde en god indsats, at jeg virkelig prøvede og var god til at løse opgaverne. Den følelse af at opnå noget, af succes, det har ikke altid været lige nemt for mig i mit liv, så det gjorde rigtig meget, at jeg følte mig anerkendt.

– Jeg var ikke så glad for den afdeling, jeg startede på. Der var noget kemi, der ikke helt passede. Men vi fik nogle gode snakke om det. Her er meget fokus på, at arbejdsmiljøet skal være i orden, så

jeg fik lov at flytte til en anden afdeling, hvor jeg afsluttede min elevtid. Det betød meget for mig, at der blev lyttet til mig, og jeg endte op med at være rigtig glad for at være her. Som nyuddannet blev jeg tilbudt ansættelse på Lotte, og det takkede jeg ja til.

– Man giver rigtig meget af sig selv, når man er på arbejde, men man får også bare rigtig meget igen. Jeg holder simpelthen så meget af beboerne! At komme på arbejde og vide, at man er noget for nogen, og at de er glade for, man kommer. Selvfølgelig er her udfordringer, og man kan blive frustreret. Men jeg elsker at være her. Det er så berigende at vide, at man gør en forskel.

– I elevtiden får vi fast undervisning af vores afdelingssygeplejerske Kristian i forskellige emner – fx diabetes, demenssygdomme, ernæring, tryksår og forflytninger. Det er spændende og inspirerende

og også hyggeligt at mødes med elev-kollegaer og lære nyt og få mulighed for at stille spørgsmål. På skolen så vi i en bog og blev undervist i, hvordan vi skulle gøre tingene, men det er selvfølgelig noget helt andet, når man skal gøre det i virkeligheden. Så den undervisning vi får af Kristian, er helt anderledes. Den handler om de beboere, vi kender, og de opgaver, vi har i det daglige arbejde.

Glad for tilliden

– Nu er jeg selv blevet vejleder for en elev. Hun kommer fra Filippinerne, så ud over det faglige handler det også om at fortælle om den danske kultur, hvordan vi er på arbejdspladsen, de interne jokes, og den "løsslupenhed", der kan være, for eksempel når der opstår fredagsstemning en onsdag. Det er jo ikke altid, man forstår det, når man kommer fra et helt andet land. Jeg er glad for tilliden, og det er rigtig spændende. Man lærer meget af at skulle lære videre til andre.

Kristian Husted, afdelingssygeplejerske og ansvarlig for SOSU- og sygeplejerskeelever på OK-Fonden Lotte:

– Der er ikke nogen "overleveling" fra skolen, når eleverne ankommer, så vi besluttede at skrive til de kommende elever, at de var velkomne til at besøge os forud for praktikstart. Det giver en blødere start og dæmper den præstationsangst, de kan have. I praktiktiden er vores undervisning en del af onboardingen – både her på Lotte og til faget i bred forstand.

– Jeg har et månedligt statusmøde med vejlederne, hvor de kommer med ønsker til emner. I den ugentlige undervisning, kobler jeg teorien til de beboere, eleverne arbejder med til daglig. Det er de virkelig glade for. Det er vigtigt, for det handler om, at vi skal kunne sende vores elever

og fremtidige kollegaer i faget ud i arbejdslivet med en faglighed, som de forstår at bruge.

Opfordring til skolerne

– Der tales rigtig meget om det store frafald på sundhedsuddannelserne. Jeg har foreslået skolen, at de interviewer os om vores erfaringer, og at de invite-

rer os ud at undervise på skolen. Måske kan vi på den måde bidrage til, at vi får uddannet flere i plejesektoren. Det kræver et bedre samarbejde mellem skolerne og praktikstederne. Vi skal tættere på hinanden, og vi skal arbejde med overgangen.

– I OK-Fonden er vi klar!



Fagligheden er i højsædet på slottet

På det psykiatriske bo- og behandlingssted OK-Fonden Arresødal Slot er alle medarbejdere erfarne faguddannede. Medarbejdergruppen er tværfagligt sammensat med både sygeplejefaglige, pædagogiske og ergoterapeutiske kompetencer. Den høje faglighed giver et attraktivt og udviklende arbejdsmiljø – og stor søgning, når der er ledige stillinger. Nogle af medarbejderne fortæller her om at være en del af arbejdsfællesskabet på Arresødal.

**Nanna Torsbjerg Hoffmann,
ergoterapeut:**

– Psykisk sårbarhed er alvor og kan være virkelig invaliderende. Hvis man som medarbejder ikke kender til psykopatologi, kan man nemt komme til at overskride beboernes grænser og dermed gøre det modsatte af god behandling og god etik. Derfor er fagligheden super vigtig!

– Faglighed er afgørende, når man arbejder i beboernes hjem, som vi jo gør. Der kan man nemt falde i og blive familiær, og det

er vigtigt, at det ikke sker. Vi skal til enhver tid kunne skelne mellem os selv, vores egne følelser – og beboernes følelser, deres relationer og problemstillinger. Jeg har altid arbejdet med en skelnen mellem det personlige, det professionelle – og det private. Jeg er meget personlig. Beboerne ved godt, at jeg er gift og har børn og går til fodbold. Der er heller ingen, som er i tvivl om, at jeg havde fødselsdag i sidste uge. Man kan også godt spørge, hvad jeg fik i gave af hvem. Men hvad jeg følte omkring det – det deler jeg ikke. Grænsen går ved det private, og den er meget vigtig at kende for at passe på sig selv og for ikke at brænde ud, når man kommer så tæt på andre mennesker, som har en del udfordringer.

– Det betyder utrolig meget, at vi alle sammen er uddannede. Vi er gode til at tale om tingene, og jeg har skarpe kollegaer, som er dygtige til at stille spørgsmål og vende udfordringerne.

– Vi har som en del af OK-Fonden gennemgået et fælles uddannelsesforløb i systemisk terapi og har på den måde skabt noget sammen og fået fælles referencerammer. Det gør også, at vi stoler på hinanden og ved, hvor vi har hinanden.

Nanna og beboer Patricia.





Henrik er plejer
på Arresødal
Slot.

- Min arbejdsglæde - det er mine kollegaer og friheden til at byde ind og gøre det, jeg har lyst til og finder meningsfuldt. Arresødal er et sted, hvor man kan få lov at virkeliggøre de faglige drømme, man har. Her er vi tæt på ledelsen og de beslutninger, der træffes. Det betyder, at vi får mulighed for virkelig at sætte præg på indsatsen og følge tingene til dørs.

- Min arbejdsglæde hænger meget sammen med, at jeg har kollegaer, jeg er tryk ved, og som jeg kan grine sammen med, gerne med en vis portion sort humor.

Henrik Glüsing, uddannet plejer, massør og akupunktør:

- Arbejdet i psykiatrien er ofte et langt, sejt træk, men så er det så meget bedre at kunne se resultaterne. Jeg har en tyrkertro på, at mennesker kan skabe positive forandringer, så længe det er et samarbejde, og der er et ønske om udvikling.

- Jeg synes, vores forskellige fagligheder er en stor gevinst. Så kommer der forskellige vinkler på. Kollegaerne betyder meget. Vi

kører både sololøb og parløb her. Der er individuelle indsatser, men det er samarbejdet med de andre, der gør, at tingene lykkes. I teamsene er vi to kontaktpersoner på alle beboere, og vi sparrer dagligt. Hver uge har vi beboerdrøftelser, hvor vi tager tingene op, og vi kan altid gå til vores ledelse.

Cathrine Høyer Thomsen, social- og sundhedsassistent:

- Det er den bedste arbejdsplads, jeg nogensinde har været på. Der er en ånd og en glæde her, og jeg elsker at komme på arbejde! Vi kan være faglige sammen, vi kan være sårbare, vi kan være sjove, og vi har alle facetter i medarbejdergruppen.

- Det var selvfølgelig ikke noget, der bare skete fra dag ét. Det er noget, vi har skabt sammen. Vi ved, hvor vi har hinanden, og hvad kollegaerne kan. Jeg ved, at hvis jeg giver en opgave videre, så bliver den grebet, så jeg kan holde fokus på det, jeg skal.

- Jeg oplever en stor og blandet faglighed, som betyder, at vi kan favne bredere.

fortsættes på næste side...

Bo- og behandlingsstedet OK-Fonden Arresødal Slot

Den overordnede målsætning er at fremme mulighederne for, at det enkelte menneske med psykiske problemer genvinder magt og kontrol over egen tilværelse og indtræder som aktiv aktør i eget liv. Alle ansatte arbejder for, at beboerne bliver mindst muligt afhængige af professionel støtte og hjælp fra andre, og at de får et aktivt arbejdsliv eller en uddannelse

Målet er at højne livskvaliteten og skabe en hverdag med håb, mening og indhold. Indsatsen har også altid sigte på at skabe muligheder for inklusion af beboerne, så de får adgang til betydningsfulde fællesskaber i samfundet.

Vi har ingen snævre faggrænser. Alle kan og må det hele (indenfor de regler, der gælder), og når det er nødvendigt, hjælper vi hinanden. Vi kan vidensdele, så man hele tiden kan lære og blive klogere. Det gør også, at jeg selv bliver styrket. Det er fedt at opleve hele tiden at få bygget ovenpå sin faglighed.



Mette (t.v.) og Cathrine i slotshaven.

– Fællesskabet med kollegaerne og med beboerne giver mig arbejdsglæde. Og så er vi jo heldig at arbejde sådan et flot sted, omgivet af smuk natur. Vi får god mad hver dag, det har også noget at sige.

Mette Søndergaard Lassen, udviklingssygeplejerske:

– Som medarbejder er jeg glad for at have indflydelse og for at have tætte kollegaer. Jeg syntes, det var rigtig spændende at komme hertil i 2019. Det var også et helt nyt sted, og det betyder, at man er med i et pionerarbejde og etablering af et arbejdsfællesskab. Jeg har dannet min egen profil som udviklingssygeplejerske, og det er megaspændende, når man kommer med erfaring.

– Jeg har prøvet rigtig mange ting, men har valgt at lande her, i det private. Her har jeg fundet et sted, hvor jeg kan sammenfatte de ting, jeg godt kan lide. Jeg oplever mulighed for en større ansvarsbevidsthed, og at kollegaerne er her som et

tilvalg. Det har stor betydning i en sektor, hvor vi i så høj grad bruger vores menneskelig kunnen.

– For at gøre det bedste for både beboere og kollegaer, så er det afgørende med refleksion, for hvis du ikke er reflekterende, så lærer du ikke af de fejl, der uvægerligt kommer. Det er det, der skaber en høj faglighed her hos os. Vi kan komme til orde og sige det, vi tænker og mener, men vi skal også stå til ansvar på den måde, at man skal have sin argumentation i orden, og det skal bygge på faglighed.

– At blive stimuleret til at se dine kompetencer – og stadig være menneske, altså være autentisk – det er noget, der batter! Og det skal man gøre i et trykt fællesskab.

Vivian Christensen, sygeplejerske:

– Jeg kan rigtig godt lide den selvstændighed, der er i arbejdet. Selvom jeg er en del af et team, så har jeg jo også ansvaret for min egen arbejdsdag i forhold til at arbejde mod de mål, vi har sat sammen med beboerne. Jeg har stor indflydelse på mit eget skema for dagen, på tilrettelæggelsen af mit arbejde. Jeg kan godt lide at strukturere og planlægge. Men omvendt kan jeg også godt lide arbejdspladsen, fordi den er uforudsigelig. Der er jo ikke to dage, der er ens, og det giver mig energi!

– Jeg har meget energi og glæde. Jeg elsker, at jeg kan stå op om morgenen og have den der gode fornemmelse i maven, at nu skal jeg her hen på arbejde. Det er meget vigtigt for mig.

– Og så kan jeg godt lide, at når vi mødes og har overlap og briefing om morgenen, så sørger vi for at få sendt hinanden godt af sted til dagen. Så kan man bære mange ting, for det er også et tungt arbejde i perioder.

– OK-Fondens værdigrundlag er med i alt, hvad vi laver og bygger op. Vi har haft arbejdsgrupper, hvor det var hovedingrediensen, og så har vi hægtet resten på det. Værdierne findes i det sprog, vi taler med hinanden og med beboerne. Det giver en fælles forståelse. Der vil altid være en

forskellighed i, hvad vi hver især lægger i ordene, men det er fint, så længe vi har dialogen om, hvordan vi forstår det.

– Jeg synes, at der, hvor vores høje faglighed bliver meget tydelig, det er i vores ugentlige beboerdrøftelser. Det er ikke bare en kaffesnak. Vi kobler vores praksis til teori og forsøger at se tingene i et større perspektiv. Og så synes jeg, at vi er rigtig

gode til at sparre med hinanden i hverdage. Vi er gode til at sige tingene højt, og så er der andre, der møder en. Vi er åbne og nysgerrige på hinanden. Og så kan jeg rigtig godt lide, at vi er så tværfaglige, som vi er. Jeg synes, det er en fornøjelse at have så mange forskellige fagligheder i vores samtaler – lige fra ergo til pædagog til sygeplejerske til plejer.

**Vivian i
krea-rummet
i kælderen.**



Medarbejderne er ansat som miljøterapeuter

Miljøterapi består i at støtte til at kunne fungere i livet: at stå op om morgenen, møde og fungere sammen med andre mennesker, deltage i aktiviteter eller beskæftigelse i det daglige. Struktur, rammer og forudsigelighed er meget afgørende, når man har en svær psykisk lidelse. En vigtig del er også arbejdet med relationer og med at have fokus på det gode. Samtidig skal man

forholde sig til de problemer, der følger med fx angst, indre kaos, at høre stemmer osv.

På Arresødal er der fokus på livet og ikke på sygdommen, selvom sygdommen selvfølgelig fylder meget. Det handler om at flytte fra sit hoved og det, der forstyrrer, til det, der er ude omkring, og dermed få ro i sig selv.

Aktiviteter giver livshistorier liv

Pernille Alstrup Jensen er fysioterapeut og aktivitetsmedarbejder på OK-Fonden Egå, hvor hun har været med siden indflytningen på det nybyggede plejehjem i 2012. Mere end 700 gange har Pernille inviteret beboere, pårørende og kollegaer til at samles gennem årene. Hun fortæller her om sit arbejde:



– Livshistorier og minder er en central en del af de aktiviteter, jeg står i spidsen for på OK-Fonden Egå. Ofte som tema for arrangementerne – og altid som en del af snakken.

– Jeg er fysioterapeut, og så har jeg cirka fem timer om ugen til aktiviteter. Jeg brænder for begge dele, og jeg synes, jeg har verdens bedste job, fordi jeg får lov at kombinere det. Jeg "fanger" beboere med en livshistorie eller oplevelser, de har lyst til at dele. Jeg interviewer dem på forhånd, og så hjælper jeg dem med at fortælle historien og inddrager tilhørerne undervejs. De kan måske ikke helt holde sammen på beretningen og er nervøse for at stille sig op. Det er en stor glæde for mig at give de mennesker en stemme.

– Jeg laver også tit arrangementer med Google Earth på storskærm, hvor vi finder de steder, de har boet. Vi havde for eksempel en beboer, som havde boet i Canada, og vi fandt hendes hus, selvom det var mange år siden: "Oh, that is our little brick house!", udbød hun glad og rørt. Og i Tullebølle på Langeland fandt vi Karlas gård: "Neej, der er jo urtehaven", sagde hun. En tredje var blevet gift i Horsens Slotskirke, så den "besøgte" vi også.

Musikcaféen er et must

– Musikcafé er en stund, vi har haft hver fredag formiddag fra 10.30 til 11.30, lige siden starten, og beboerne elsker det. Jeg leder "slagets gang" og sørger for at putte reminiscens-ting ind, noget der vækker minder. Noget af det, der sidder dybest hos os, er den musik, vi hørte som unge. Jeg ved, hvem der kan lide hvilke sange, og så foreslår jeg

– Vores beboere har så mange, dejlige historier: Lilly kom i lære som hattedame lige efter krigen, Frits har været sygeplejerske i Grønland, Benedikte har været udsendt i Afrika, Per har været DSB-mand hele sit liv, Erik har været grønthandler med flere butikker i Århus ...



dem. Jeg fortæller historier og spørger ud i forsamlingen – om musikken, om dem der har lavet sangene og den tid, hvor de blev spillet.

– Caféen er åben for pårørende, og mange holder af at komme og er med fast. De oplever, at det er en god måde at være sammen på, hvis deres familiemedlem for eksempel er blevet så svækket af demenssygdom, at de ikke rigtig kan snakke sammen mere. Så sidder de måske bare og holder i hånd.

– Vi samarbejder på tværs i huset, ofte med køkkenet, som serverer mad, der passer til vores temaer – for eksempel farsbrød (meat loaf) til Elvis-tema, græske retter, når ferietemaet er Grækenland og svenske kødboller og tyttebærsyltetøj til Pippis 75-års fødselsdag.

Generthed er fortid

– Jeg kommer fra en kreativ familie, og jeg er god til at finde på. Det falder mig let, og der er enormt meget glæde i det. Jeg får en idé, jeg går i gang, og så vider det sig ud. Der er så meget at tage af. Jeg var super genert, da jeg startede. Jeg turde slet ikke sige noget i mikrofon. Det har ændret sig. Nu tager jeg ud og spiller for andre. Jeg står i FOF-kataloget, og jeg tager rundt og spiller på plejehjem, i pensionistforeninger, i sognegårde og til fester.

– Det er det bedste job, jeg nogensinde har haft, fordi det er så alsidigt. Og vi har alt, hvad vi skal bruge i det her hus, og jeg har lov til at spænde over de her ting, som jeg holder så meget af. Jeg er 62 år nu, og jeg har aftalt med vores chef, Lotte, at jeg kan fortsætte, til jeg er 67 år. Mindst!

Pernilles magiske bog

Pernille har en notesbog. Den gør ikke meget væsen af sig, men når man bladrer i den, åbenbares tætskrevne sider med alle de forskellige idéer og aktiviteter, som er blevet til virkelighed gennem årene. Pernille nævner i flæng:

- Kendte menneskers fødselsdage: Frank Sinatra, Svend Asmussen, Lise Nørregård, Dronning Margrethe og mange flere
- Sjove videoer fra YouTube på storskærm
- Årstider og højtider
- "På slap line". Her er udgangspunktet: Hvem kan noget? Hvem har oplevet noget? Hvem kender nogen? Vi har en beboer på 96 år, som har sunget revy. Et barnebarn har spillet, en anden har tryllet
- Banko
- Modetøjssalg
- Håndarbejdsudstilling, hvor vi skrev til de pårørende og fik fantastiske håndarbejder ind af alle mulige slags
- Bål med snobrød, marshmallows, håndbajere og lejrbrålsange
- Små foredrag, for eksempel om storbyer i Europa, rejsemål og rejseminder
- Sct. Patrics Day – som vi holder, fordi det er sådan en god grund til at drikke Irish Coffee
- En ugelang, årlig festival med særlige temaer
- Koncerter med professionelle – Birthe Kjær, Dario, Kjeld og Hilda
- Musikkens dag, som vi sidste gang fejrede med engelsk tema, hvor vi spillede Beatles og fik fish & chips og øl til aftensmad
- Nationale og internationale mærkedage, for eksempel Kvindernes Internationale Kampdag og Pandekagens Dag
- Busture
- Lørdagsfilm
- Søndagsmatiné
- Restaurant-aften en gang om måneden, hvor pårørende kommer og spiser lækker trereters menu ved hvide duge sammen med beboerne
- Kunstudstillinger med fernisering, hvor beboere og pårørende udstiller deres egen kunst
- Det årlige OK-løb til bens eller i kørestol, med mini-guldbarrer og diplomer, softicemaskine og pedellen, som griller til alle sammen

Fra svær psykisk
sygdom – til studie,
job og egen lejlighed



Frederik Holm Daugaard har kæmpet mere end de fleste for at skabe sig en tilværelse. Efter at have været beboer på det psykiatriske bo- og behandlingssted OK-Fonden Enghaven i flere år, har Frederik nu egen bolig, job på Enghaven og er i gang med at uddanne sig til pædagog.

– Det har været et spørgsmål om liv og død for mig! Jeg har skullet lære næsten alt på en ny måde. Lære at tage ansvar. Alt skulle på en måde brydes ned, startes forfra og afstemmes med virkeligheden. Kort sagt: Jeg skulle lære at være i livet. Frederik taler roligt og eftertænksomt. Han smiler et af mange smil: Noget skal jeg arbejde med resten af livet – men jeg er rigtig godt på vej.

– Jeg kommer fra en meget dysfunktionel familie. Jeg boede hos min mor, og vi flyttede hele tiden. Der var ikke så meget struktur, og der var ikke overskud til det, man i gamle dage kaldte "ro, renlighed og regelmæssighed". Jeg blev ofte efterladt alene, også som helt lille. Samtidig blev jeg mere min mors fortrolige end hendes barn, allerede før jeg fyldte 10. Jeg har søskende, som er 10 og 11 år ældre end mig. De havde store problemer, blandt andet med alkohol. Hvis ikke vi sad på sygehuset, var vi hos politiet. Jeg er aldrig blevet inspireret til noget, aldrig spurgt om, hvad jeg drømte om. Min psykiske sygdom er ikke medfødt. Den kom af faktorer udefra.

– Som 15-16-årig var jeg helt tom og havde mistet al lyst til at fortsætte. Jeg havde en depression og fik antidepressiv medicin.

Landmandsliv var langt fra lykken

Som 17-årig fik jeg mulighed for at begynde på en landmandsuddannelse, hvor man kunne bo på skolen. Jeg flyttede straks og gennemførte det indledende forløb.

Det var en forsmag på et selvstændigt liv – men det kunne jeg slet ikke styre. Jeg kunne ikke kommunikere med andre mennesker. Jeg forstod ikke det, de sagde og tog alting meget bogstaveligt. Jeg fik ofte skældud på mit praktiksted.

– Jeg kunne ikke holde mit liv ud, og jeg kunne ikke få det til at give mening. Jeg kunne ikke styre min medicin, og det udviklede sig til halvpsykotiske tilstande. Jeg var meget, meget syg og havde flere selvmordsforsøg. Efter at have forsøgt at hænge mig kom jeg på ungdomspsykiatrisk afdeling i Kolding – ad flere omgange.

Alt var ekstremt

– Jeg fik diagnosen "personlighedsforstyrrelse af blandet art". Det vil sige med personlighedstræk fra forskellige forstyrrelser. Der var mange ting, jeg ikke kunne. Jeg var meget forstyrret, meget sort/hvid, meget ekstrem. Alle mine følelser og tanker og idéer var ekstreme. Jeg havde ikke nogen grænser. Var meget racistisk. Jeg var fyldt med vrede, skyld, skam. Alle de negative følelser fyldte alt for meget. Alt var enten/eller.

– Kolding ungdomspsykiatri havde tidligere sendt andre brugere til Enghaven, som skabte gode resultater. Heldigvis fik jeg tilbudt en plads! Men jeg var sur og trist og destruktiv i lang tid. Jeg havde svært ved at føle, at jeg overhovedet havde retten til at være til stede og til at have det godt. Jeg arbejdede imod, når jeg kunne mærke bedring. Jeg turde ikke tro på noget eller

fortsættes på næste side...

nogen. Men da jeg blev 20 år, skete der noget. Min mor døde, og det var som om det anker, der havde holdt mig fast i det sorte vand, forsvandt. Jeg tænkte: Nu starter mit liv, nu er det min tur, nu er det mig, der har magten.

– Min "båd" begyndte at sejle, og med en masse terapi og samtaler med medarbejdere på Enghaven, begyndte en kæmpe stor opblomstring hos mig, og jeg begyndte at få mod på livet. Gennem hårdt og vedvarende mentalt arbejde begynder jeg at tro på noget godt i stedet for at tro på noget skidt.

Et trænerjob blev en åbning

– En dag sagde jeg, lidt for sjov, til en aftenvagt: Du mangler da vist en hjælpetræner på det badmintonhold, du har oppe i hallen. Ja, sagde hun, kunne det være noget for dig? Nej, det tror jeg ikke, sagde jeg. Men så gik jeg jo alligevel og tænkte over det, og så gav vi det et forsøg. Det viste sig, at jeg var rigtig god til det. Jeg voksede ved det. Året efter trak træneren sig, og jeg tog over og fik to hjælpetrænere. Jeg boede stadig på Enghaven, men forældrene kendte mig og var trygge ved det.

– Efterhånden fik jeg mod på flere udfordringer. Så en dag tog jeg i den lokale SFO og præsenterede mig og fortalte, at jeg søgte noget beskæftigelse. Jeg fortalte, at

jeg var beboer på Enghaven og badmintontræner i idrætsforeningen. Vi fik lavet en aftale med Jobcenteret, og jeg startede med to timer om ugen.

Ny terapiform – nye landvindinger

– I mellemtiden havde Enghaven startet et nyt terapiforløb op. De havde fået fat i et program fra USA, som hedder DAT, dialektisk adfærdsterapi. Det kom jeg på, og det startede en ny og rivende udvikling. Efter et stykke tid kunne jeg arbejde omkring 17 timer om ugen i SFO'en.

– Til sidst gik det så godt, at jeg skulle videre. Jeg skulle flytte fra min trygge base, som vitterligt havde været mit andet hjem i otte år. Det var jo på Enghaven, jeg fik alt det, jeg ikke havde fået hjemme af min mor.

– Jeg fandt en virksomhedspraktik i en børnehave inde i byen. Jeg fik masser af feedback og lærte meget om børn. De kendte min situation, og jeg fik en kontaktperson, som jeg kunne gå til. Jeg fik ros og anerkendelse. Det gav et håb om en fremtid og en tro på, at jeg kunne. Jeg prøvede forskellige skoleforløb. Jeg troede, jeg var dum, men jeg klarede grundforløbet til pædagogisk assistent på Social- og Sundhedsskolen virkelig godt og fortsatte med to enkeltfag på VUC.

Kørekort gav fast job på Enghaven

– Så begyndte kommunen at presse på for at få mig ud af systemet. Det blev til en aftale om, at jeg kunne få kørekort. Jeg begyndte med udbringning og tænkte: Enghaven har jo et stort kørselsbehov. Så jeg fik aftalt en virksomhedspraktik med dem tre dage om ugen og arbejdede mig efterhånden op på 30 timer og fortsatte derefter i en ansættelse med løntilskud. Jeg kørte beboere til forskellige aktiviteter og aftaler, jeg kørte på genbrugspladsen, hentede pakker, hentede ting og holdt bilerne. Efter seks måneder blev jeg ordinært ansat og har nu været det i tre år i alt.

– Det er Enghavens fortjeneste, at jeg overhovedet er her i dag. Det er der slet ingen





Frederik på
sit studie

tvivl om! Der er et kæmpestort engagement hos dem, der arbejder her. De har lysten til at skabe noget andet og noget bedre for de mennesker, som kommer her. Det er troen på, at hvis vi putter noget i det her, så vokser det sig kæmpestort – for eksempel mig. Jeg er megastolt af selv at være blevet en del af den arbejdsplads og den kultur – af OK-kulturen.

Jeg vil ud og bidrage som pædagog

– Efterhånden fik jeg lyst til at tage mere ansvar. Jeg gik til et informationsmøde om et merit-hold på pædagoguddannelsen, og vi fik strikket en aftale sammen, hvor jeg koordinerer pædagogstudiet med jobbet på Enghaven. Og jeg priser mig lykkelig for det hver dag!

– Mit mål er at blive pædagog på Enghaven, når jeg er færdig om tre år. Det kunne være fantastisk, hvis der kom flere af min slags med de særlige erfaringer og perspektiver, der følger af at have været syg selv. Jeg har mange idéer, og jeg glæder mig til at kunne bidrage som pædagog.

– Livet er meget, meget skrøbeligt. Jeg har en filosofi om, at jeg vil leve livet, hver dag. Ikke nødvendigvis på fuld gas, men jeg vil gøre mit yderste, benytte enhver chance og ikke "dovne hen". Det er ok at slappe af, men jeg vil drage nytte af dagen. Jeg lever livet hver dag – for jeg ved, at livet kan slutte i morgen.

Som et lille landsby- fællesskab

*Louise Eriksen leverer
sygepleje til beboerne
i "Boliger for Livet":*

– Jeg er sygeplejerske på plejehjemmet OK-Fonden Himmelev Gl. Præstegård i Roskilde. Derudover har jeg det overordnede ansvar for sygeplejeopgaverne i vores Boliger for Livet, som ligger lige ved siden af. Opgaverne der er fx medicindosering, sårpleje, blodtryk, øjendrypning og akut opståede ting som for eksempel fald. Vi har en vagttelefon, hvor hjemmeplejen kan ringe, hvis nogen bliver dårlig, og der er behov for, at vi går over og tilser dem.

– Vi har organiseret det sådan, at det så vidt muligt er mig, der løser sygeplejeopgaverne derovre. Det betyder, at jeg kender dem og har fået et helt specielt forhold til dem. De giver alle sammen udtryk for, at det betyder rigtig meget, at vi, som kommer i deres hjem, er kendte ansigter. De ved godt, at jeg har fri om onsdagen – og at så kommer en af mine kollegaer, sygeplejerskerne Jaqueline eller Naja.

– Dem, der har tilkøb af medicindosering, spørger jeg gerne, hvis jeg skal på ferie, om jeg skal kom-

me og lave en længere dosering, så de kan klare sig, til jeg kommer tilbage, eller om jeg hellere skal sende en anden. Og de vil som regel helst have den, de kender.

– Jeg er blevet sygeplejerske for at kunne bidrage i menneskers liv og skabe noget glæde. Det betyder noget for mig, at vi lærer hinanden at kende.





Solvej har "styr på" min familie – og jeg på hendes. Solvej ved, hvad jeg skal i weekenden, og hun fortæller om sine børnebørn, eller hvis der skal ske noget særligt. Hun viser mig, når hun har fået en gave. Jeg får en snak med hendes søn, når han er der. Det er rigtig hyggeligt, også selvom det måske kun er fem minutters snak.

Jeg kunne godt bo her

– Jeg kunne sagtens se mig selv bo et sted som her. Vi har faktisk snakket om, når børnene er flyttet hjemmefra, så ville det klart være en god idé. Jeg synes, at det er en fantastisk mulighed, at man kan være med til aktiviteter på plejehjemmet, hvis man er gammel og måske får sværere ved at klare hverdagen og ved at komme ud.



Susan Salomonsen, på plejehjemmet Himmelev Gl. Præstegård:

Boliger for Livet

Boliger for Livet er gennemtænkte og fleksible boliger til mennesker, som gerne vil have mulighed for at blive boende i deres eget hjem hele livet – også hvis der opstår behov for hjælp og pleje.

Ved at samle flere typer boliger: Et plejehjem, Boliger for Livet og eventuelt et seniorbofællesskab til en lille bydel eller "landsby", skaber OK-Fonden nye og anderledes muligheder for fælles

aktiviteter og samspil. Kombinationen med senior- og plejeboliger som naboer betyder, at vi kan give mennesker mulighed for at blive i deres private bolig livet ud – og få hjælp af plejehjemmets medarbejdere, hvis det bliver nødvendigt. Plejehjemmet leverer sygeplejeydelser til beboere i Boliger for Livet, der er visiteret til sygepleje, som bliver betalt af kommunen.



Susan Salomonsen er koordinator for træning og aktiviteter på plejehjemmet Himmelev Gl. Præstegård:

– Jeg kan rigtig godt lide "landsby-tanken" og idéen om, at et plejehjem er et åbent og levende sted – en del af lokalområdet. For beboerne i Boliger for Livet er der mange forskellige tilbud og muligheder for at deltage i aktiviteter.

– Man kan komme herover og købe sin mad og spise den i den

hyggelige café. Vi har nu fået corona så meget på afstand, at vi kan arrangere fællesspisninger. Her er mulighed for at bruge træningsfaciliteter og for at være med til stolegymnastik. Vi har mange årlige fester, fx høstfest, sommerfest, julefrokost og nytårstaffel. Man kan blive frivillig, hvis man har lyst til at gøre en forskel for beboerne på

plejehjemmet. Naboerne kan også bruge vores hus til egne arrangementer. Her kommer udekørende butikker med salg af sko og tøj. Vi har foredrag, fysioterapi, frisør, fodterapeut og spabad.



OK-Fonden i Danmark

JYLLAND 🧡💚

PLEJEHJEM

Betty Sørensen Parken,
Mølholm, Vejle
Egå, Egå, Århus
Dreyershus, Kolding

PSYKIATRI

Enghaven, Søvind, Horsens
Hansted Kloster, Hansted,
Horsens

Jelling Have, Jelling, Vejle
Jellinggård, Jelling, Vejle
Kollegiet, Give, Vejle
Ravnebjerg, Søvind, Horsens
Sct. Jørgens Gård, Horsens
Vostrup Højskole, Vostrup,
Ringkøbing-Skjern

FYN 🧡

PLEJEHJEM

Dyruphus, Dyrup, Odense
Gurli-Vibeke, Hunnerup, Odense



SJÆLLAND 🧡💚💙

PLEJEHJEM

Arendse, København
Baeshøjgård, Vig, Odsherred
Bavne Ager, Gilleleje, Gribskov
Dr. Anne-Marie Centret,
 Frederiksberg
Himmelev gl. Præstegård,
 Himmelev, Roskilde
Hornbækhave, Hornbæk,
 Helsingør
Lotte, Frederiksberg

Lystoftebakken, Brede, Lyngby-Taarbæk
Margretecentret, Maribo, Lolland
Prinsesse Benedikte,
 Frederiksberg
Slagelse, Slagelse

PSYKIATRI

Arresødal Slot, Frederiksværk

Helenes Minde, København
Høng Erhvervsskole, Høng,
 Kalundborg
Thea, Frederiksberg

HOSPICE

Hospice Søndergård, Måløv,
 Ballerup

OK-HUSET

OK-Huset, København



Bygmesteren på det sociale fundament i OK-Fondens seniorbofællesskaber



Thorleif Nolde Malling er uddannet i antropologi, som handler om menneskers kultur og sociale liv. Thorleif er ansat som proceskonsulent i OK-Huset på Østerbro i København, og hans arbejde består i at hjælpe kommende beboere i OK-Fondens seniorbofællesskaber over hele landet med at etablere det sociale fundament i grupperne. Han fortæller her om sit arbejde:

– Når OK-Fonden bidrager til etableringen af nye seniorbofællesskaber, deltager de kommende bofæller i et spændende, indledende arbejde omkring både det fysiske og sociale miljø i bofællesskabet, så der skabes et fælles værdigrundlag og nye venskaber.

– Vi bruger byggeperioden til at sørge for, at beboerne lærer hinanden at kende og får aftalt spilleregler.

Byggeperioden tager typisk tre år med byggetilladelse, lokalplan, udvælgelse af arkitekter, miljøundersøgelser, byggemodning og selve byggeriet.

– De kommende beboere samles i byggeperioden til 10 møder om året af tre timer. Da jeg startede i jobbet, tænkte jeg: Hvordan kan de dog få tiden til at gå på så mange møder? Men når man står i det, tænker man: Hvordan kan vi nå det? Det er mange ting at snakke igennem, og emnerne genoptages løbende, fordi der undervejs kommer nye til, hvis nogen ombestemmer sig og

melder fra. Det er det særlige og styrken ved OK-Fondens metode, at man får en forsmag på fællesskabet, så man finder ud af, om det er for meget eller for lidt, om det er den rigtige beslutning.

Besøg i andre bofællesskaber

– Vi tager ud og besøger mindst to etablerede seniorbofællesskaber i forløbet, så vi har noget konkret at tale ud fra, når gruppen skal finde ud af, hvordan deres eget bofællesskab skal være. De fleste bliver glædeligt overraskede over, hvor glade bofællerne er for fællesskabet. Og så bliver de inspireret til samtaler om deres eget.

fortsættes på næste side...

Fakta

Antallet af ældre danskere stiger. I 2040 er hver fjerde dansker over 60 år. Ifølge Realdania overvejer cirka 80.000 danskere at flytte i seniorbofællesskab, men der er slet ikke bygget tilstrækkeligt med seniorbofællesskaber i Danmark.

OK-Fonden og pensionskassen PFA har skabt et fælles selskab, som blandt andet opfører 10 nye seniorbofællesskaber i de kommende år.



OK-Fondens seniorbofællesskaber

De interesserede, måske kommende beboere, kommer med til møder, helt fra bofællesskabet er en idé, og længe før der er tegnet noget. Vi inviterer til borgermøder, og der kommer ofte mellem 100 og 200 interesserede for at høre mere. Derefter samles en gruppe, som bliver sammensat efter alder, køn og fordeling mellem par og singler. Det gør vi fra starten, fordi vi ved af erfaring, at det er vigtigt, at der er aldersspredning, så alle ikke bliver gamle på samme tid.

OK-Fondens seniorbofællesskaber består typisk af 24 boliger med et fælleshus i midten. Det er en størrelse, man kan overskue, og det kan finansiere et fælleshus i en god størrelse. Boligerne er mellem 65 og 105 kvm. – heraf 8 procent til fælleshuset. Der er forskel på, hvad det koster at bygge, afhængigt af hvor i landet, man er, og huslejen er derfor også forskellig.

Når man vælger seniorboligfællesskab som boform, prioriteres det sociale element højt. Det danner på mange måder rammen om livet i bofællesskabet. Beboerne er mere end blot gode naboer. Man indgår i et forpligtende fællesskab, der går ud på at skabe og vedligeholde tryghed og godt naboskab for og med hinanden. Graden af aktivitet og hvilke aktiviteter, der skal foregå, bestemmes af bofællesskabet selv.

– De kommende bofæller skal lave en husorden. Der er mange ting, man skal blive enige om, og emnerne er vigtige for alle. Det handler jo om, hvordan et helt nyt livsafsnit skal leves, om boligen, som vi danskere går meget op i, om menneskelige værdier, vaner osv. Det handler om deres hjem, hvor de skal have det godt. De to punkter, der altid er med, og som fører til de mest følelsesfulde diskussioner, det er rygning og kæledyr.

– Det gode fællesskab handler også om den måde, man taler på, når noget er svært, eller man er uenige. I et bofællesskab må man være indstillet på at tage hensyn til andre i sin kommunikation. I et velfungerende beboerdemokrati er det vigtigt, at man ikke bare skynder sig at komme til afstemning om tingene. Jeg bruger meget tid på at forklare, at det er dialogen, der er vigtig, hvis beslutningerne skal være holdbare.

Nysgerrighed og åbenhed

– Det kan blive svært, hvis man tænker for meget på sig selv og på at få sit eget igennem. Det handler om at kunne høre på dem, der mener noget andet: Kan jeg blive klogere på den andens ønsker eller synspunkter eller følelser og måske nuancere det, jeg ved. Det kan godt være, jeg ikke bliver enig. Jeg skal have lov til at beholde min uenighed, men det gør en kæmpe forskel at forstå hinanden. At være nysgerrig på den anden – det er en god egenskab at have i et bofællesskab.

Alle bliver hørt

– Min fornemmeste opgave er at få hørt alle – også dem, der måske ikke har så meget lyst til at tage ordet i en forsamling. Det kan for eksempel foregå ved at få talt om tingene i mindre grupper, før vi tager den i plenum. Vi har alle diskussionerne på møderne, men vi opfordrer også til, at der nedsættes forskellige udvalg, som kan arbejde videre med tingene, og at bofællerne sætter fælles aktiviteter i gang som fx at mødes og spise sammen. Vi ved, at det alt sammen er med til at styrke fællesskabet.

– Vi laver også samarbejds- og kommunikationsøvelser, så bofællerne bliver opmærksomme på, hvad der virker, og hvad der virker mindre godt. Men det afhænger af gruppen. Jeg har forskellige ting med i tasken, og så finder vi ud af sammen, hvad de har brug for og har lyst til. Jeg kommer ikke med svarene på, hvordan de skal gøre. Jeg stiller spørgsmål, som er funderet på et vidensgrundlag, og som får dem til at tænke.

En del af noget større

– Et godt liv i et bofællesskab det er et aktivt valg. Når man tager det valg, bliver man lige så stille en del af noget større – et stærkt fællesskab, en lille "landsby", hvor man holder øje med hinanden og er opmærksomme på hinanden på den gode måde. Et sted man hører til.



Der er meget glæde i livet på et hospice

Lea Mikkelsen er sygeplejerske på OK-Fondens Hospice Søndergård. Hun fortæller her om arbejdsglæde, meningsfuldhed og masser af liv i et arbejde helt tæt på døden:

– Vi møder mennesker et sted i deres liv, hvor alt er på spidsen, og de er i stor krise. De er ekstremt sårbare og pressede, der er alvorlig sygdom og død i sigte, og de kommer meget ofte fra et turbulent forløb på hospitalet. Når vi så har redskaberne til at hjælpe og støtte dem til at få en okay afslutning på livet, både beboerne, men så sandelig også de pårørende, så giver mit arbejde så meget mening.

– Det handler om at være rigtig nysgerrig på, hvad der er vigtigt for beboerne og deres pårørende. Jeg spørger tit, hvad målet for deres ophold er. Nogle synes, det er vigtigt at være ordentlig smertedækket. Nogle synes, det vigtigste er, at de kan få besøg af deres børn. Der var en familie, som sagde, at de bare gerne ville have, at det blev så hjemligt som muligt. Og så siger jeg selvfølgelig: Det lyder dejligt, men hvad vil det sige for jer? Det var, at den syge fik sit eget tøj på, og at de kunne sidde i sofaen ligesom derhjemme i stuen, når børnene kommer på besøg.

– Det er noget af det, jeg synes, er dejligt ved at være på den her arbejdsplads. Vi følger beboernes ønsker. Hvis de vil sove længe, så sover de længe. Hvis man har brug for en hyggedag i sengen og et bad om aftenen, så er det det, vi gør. Selvfølgelig med hensyntagen til det praktisk mulige. Det er fantastisk at kunne gøre.

Livet er her endnu

– Der er meget glæde i livet på et hospice. Når jeg finder lige præcis den is, beboeren kan lide. Eller når vi griner, fordi jeg er ved at falde over ledningen. Det behøver ikke være tungt det hele. Livet er her endnu, så vi kan godt både grine og græde.

Der er plads til det hele. Det er meget vigtigt for de børn, der kommer her.

– Jeg har lige passet en mand i 40'erne, som ikke ville have medicin eller anden hjælp. Han ville spise, han ville træne og kæmpe – ville kunne se sig selv i øjnene og sige: Jeg gjorde alt, hvad jeg kunne! Det var hans ønske, og vi fulgte ham. Men han var jo plaget af angst, smerter, åndenød og samvittighed, og når hans kone var her, vrissede han af hende og var fraværende i forhold til børnene. Han kunne ikke rumme sin lidelse.

Er det nu?

– Så er det min opgave at "så nogle små frø", så han kan vælge at tage imod lindrende pleje og samle sine kræfter til samværet med familien. Efter jeg havde set ham bruge alle sine kræfter på at gå ud på toilettet om morgenen, sagde til ham, at vi jo kunne lægge et kateter, og så kiggede han på mig og sagde: Er det nu? Er det nu, jeg skal dø? Og så sagde jeg: Ja, det er det.

– Jeg sad hos ham, mens han reagerede, og så sagde han efter et minut, at der var nogle praktiske ting, han gerne ville have styr på, så vi ringede til hans kone. Og så ændrede hans fokus sig. Jeg kan huske, at jeg kom ned på kontoret og sagde: Yes! Palliation når det er bedst!

Helt tæt på beslutningerne

– Noget af det særlige ved at arbejde her er, at vi ikke er underlagt en hel masse regler, restriktioner og procedurebeskrivelser, som er lavet af nogle andre. Vi er selv med til at sætte rammerne for, hvilke procedurer og vejledninger, vi ønsker, og



hvordan de skal lyde. Vi er en del af processen, så vi er meget tæt på beslutningerne. Og når vi får en idé, er der ikke ret langt til ledelseskontoret, og her er det som regel: "Det lyder spændende! Prøv det. Virker det, så virker det."

– Det er en stor tilfredsstillelse, at jeg kan få lov til at byde ind og have et medansvar. Vi arbejder på kryds og tværs af faggrænser. Det giver arbejds-glæde. Vi har meget frihed under ansvar. Vi har fx delegeret ordinationsansvar. Det betyder, at vi godt må starte en behandling op, for eksempel for urinvejsinfektion, hvis der ikke er en læge på arbejde. Vi skal ikke vente på et system, vi kan handle med det samme. Det giver en enorm faglig stolthed og tilfredsstillelse, at der er den tillid.

– Mange af dem, der kommer her, siger, at de ikke er bange for døden, men for vejen dertil. Det er måske også mest sådan, jeg selv har det. Jeg tænker nok mere på døden end de fleste, og jeg har talt med mine nærmeste om deres ønsker og tanker.

Det kan være anderledes i morgen

– At være meget tæt på døden – det gør noget ved livet. Det skærper min bevidsthed om de små

Hospice Søndergård

OK-Fonden Hospice Søndergård i Måløv har plads til 16 beboere. Derudover har Hospice Søndergård også et tilbud om et udgående hospice-team.

Hospice Søndergård arbejder efter de principper og holdninger, der ligger til grund for den lindrende pleje og behandling af livstruende syge (palliation) og deres pårørende.

Hospiceophold er et tilbud under frit sygehusvalg. Det betyder, at det er gratis for patienten at komme på hospice.

ting: Fuglene der synger, når jeg står op om morgenen, mine børn der smiler til mig, når jeg kommer hjem. Jeg har hørt mange, mange mennesker fortælle om det, der er vigtigst, når de ligger der. Det, der betyder noget, er relationer, samhørigheden med andre mennesker. For mig, som følger alle de her forløb, giver det en taknemmelighed og en opmærksomhed på det, som man ellers bare gør uden at tænke over det ... for det er ikke "bare". Det kan være anderledes i morgen. Man får et andet nærvær og en anden opmærksomhed. Ikke kun på mine egne, men også min nabo, mine kollegaer. Jeg får en anden taknemmelighed over det liv, jeg har.

Hvordan er det at arbejde



Mette Iversen, sygeplejerske, Hospice Søndergård:

I OK-Fondens værdigrundlag står blandt andet, at "vi går sammen, men ikke i takt". Den har vi brugt meget her i huset. Vi dyrker fællesskabet, men der er plads til individualitet. Vi har et fælles mål om at rumme og støtte og lindre de mennesker, der kommer, men vi har forskellig tilgang til det, fordi vi er forskellige mennesker og sygeplejersker. Og det er en god "pakke" for dem, der er her. Det er nok også derfor, vi altid finder nogen, der rammer den enkelte familie rigtig.

Det er enormt dejligt at være et sted, der kan rumme og give mennesker og familier plads til at være dem, de altid har været. Det samspil. Når de kommer godt igennem forløbet, og familien kommer godt ud på den anden side, selvom det er sorgfuldt og smerteligt, så fortæller de os tit, at de oplever det nænsomt og rigtig, og det er fantastisk at være en del af det.



Mette Søskov Agerholm, slagter/køkken, Betty Sørensen Parken

Jeg elsker at være her! Det er så hyggeligt med beboerne, der kommer og snakker og vil gerne hjælpe til med maden. Jeg kan godt lide stemningen i huset. Det er lidt ligesom at være en stor familie. Jeg kunne mærke det allerede, da jeg var til sam-

tale, jeg følte det, som om jeg bare hørte til, lige fra starten.

Vi laver god mad, og vi har ret frie tøjler i forhold til, hvad vi serverer. Vi sælger også tilkøb, og det gør arbejdet mere varieret og spændende. Det kan jeg godt lide.



Ib Andersen, pedel, Hospice Søndergård:

Jeg tager hovedrengøring før indflytning. Jeg sørger for varmt vand, ventilation, at her er rent og pænt, at de frivillige har noget at lave i haven, og at der bliver slået græs. Jeg kører ærinder og sørger for vedligeholdelse. Jeg synes, det er meningsfuldt, når man kan gøre nogen glade og sørge for, at huset er i orden. Jeg kan godt lide vores chef, Lise Lottes, måde at være leder på. Jeg er fuldstændig selvstændig. Hun stoler på, at jeg gør det, jeg skal. Hvis man selv gør en indsats, så får man tilbage af samme skuffe.

i OK-Fonden?



**Maiisa Assaf, SSA,
Vendepunktet, Enghaven**

Det betyder meget for mig, at der er høj faglighed og et godt kollegaskab. Der er plads til åbenhed og dialog, og det er vigtigt. Jeg har som ny selvfølgelig meget at lære, og her er der en god balance mellem at man tager hensyn til at jeg er ny, men samtidig giver mig lov til at udfolde det, jeg kan. Jeg bliver hele tiden udfordret og lærer noget, det kan jeg godt lide.



**Tine Hedegaard, fysioterapeut,
Betty Sørensen Parken**

Her er værdier ikke noget, der bare står på et stykke papir. Vores værdier findes på papir, men det er også noget, jeg oplever helt konkret, når jeg kommer og udfører mit daglige arbejde. Jeg synes, det er virkelig rart, at det ikke bare er noget, vi siger, men også noget vi gør.



Jeanett Evensen, SSA, Egå

Jeg havde ikke engang været her en måned, før jeg følte, at jeg havde været her – forever. Vi er tæt knyttede, man er en del af et fællesskab, også på tværs af husets afdelinger. Jeg synes, det er noget helt andet at arbejde på et plejehjem, end jeg havde forestillet mig. Det er så givende på alle måder. Kom ud og prøv det og oplev det! Det er så småting, der skal til for, at du gør en dag mega god for en beboer.



Tina Faurholt, SSH, Egå

Jeg tænker nogle gange, når jeg kører hjem, hold da op, hvor har jeg nogle dejlige kolleger, for vi drager omsorg for beboerne, men vi gør det så sandelig også for hinanden. Er der en kollega, der hænger lidt med næbbet eller ser lidt trist ud, så prøver man at finde ud af hvorfor, og om det er noget, vi kan hjælpe med. Hvis det for eksempel handler om, at jeg havde en træls oplevelse nede ved en beboer i går, og det har fyldt i mit hoved.

Så kan man snakke det igennem og måske sige, det kan jeg sørme godt forstå, det ville også have påvirket mig. På den måde giver vi hinanden både opbakning og anerkendelse.

Det er lige så vigtigt, at man også får omsorg fra sine kolleger, som at man selv giver støtte til beboerne og pårørende. Så kan man godt løbe lidt stærkere næste dag, fordi man ved, at man kan stole på hinanden.



**Kirsten Kristensen, SSH,
Betty Sørensen Parken**

Jeg synes, det er fantastisk at arbejde her. Der er selvfølgelig ikke nogen arbejdspladser, der er totalt perfekte. Men nu har jeg for eksempel lige stået og lavet pandekager til beboerne i vores muntre køkken. Når de samles til frokost, kan jeg sætte mig hen og spille lidt for dem på klaveret. Man prioriterer, at vi laver ting sammen med beboerne, hvis vi har lidt tid til overs. Her ser vi

ikke opgaver. Vi ser mennesker. Jeg får at vide hjemmefra, at jeg er blevet en helt anden, efter jeg er startet her. Mere glad og godt tilpas. Jeg synes, der er meget personalepleje. Vores chef er god til at vise det med små og større gaver og hilsner, men hun er også god til at sige det. Det er vigtigt for mig at få at vide, om jeg gør det godt, for det er jo mennesker, vi arbejder med. Man føler sig anerkendt, og det, synes jeg simpelthen, er fantastisk.



Pia Østergaard, SSH, Egå

For mig har det altid været en kæphest at kunne give beboerne en god oplevelse i nuet. En beboer med svær demens havde stort set ikke sagt noget i flere år. Så var vi ude at køre tur, og så siger hun pludselig: Deroppe på 4. sal, der boede mine svigerforældre. Så begyndte hun at fortælle om sine ferier i sejl båden. Nu var hun tryk. Tænk sig, at man kan åbne en port ind til et svært dement menneske ved at møde dem i nuet og skabe tryk. Det betyder meget for mig. Livet skal leves - hele livet - og det skal i hvert fald også leves i nuet, hvis det er alt, man har.

For mig er det et meningsfuldt job at have. Man kan give noget til dem, der har brug for hjælp. Man kan give livskvalitet og værdighed lige til det sidste.



**Dorthe Kjærbye, sygeplejerske,
Hospice Søndergård:**

Vi har en meget stor frihed og arbejder meget tillidsfuldt, både med hinanden som kollegaer og tværfagligt med læger, og det tænker jeg som særligt og nødvendigt for, at et sted som det her kan fungere.

Jeg oplever arbejdsglæde - og også arbejdspress. Men hvis ikke jeg kunne finde mening og glæde i mit arbejde, så kunne jeg ikke være her.



Manal Mohammad, rengøringsassistent og hjælper til i køkkenet, Himmelev Gl Præstegård

Jeg kunne ikke meget dansk i starten, men det har hjulpet mig meget at arbejde her. Jeg har søde kolleger og en sød chef, de hjælper mig meget, så jeg er meget glad. Nogle gange bytter jeg rundt på vokalerne æ, ø og å og så forstår kollegerne eller beboerne ikke helt, hvad jeg mener, men jeg er ikke genert, så jeg prøver bare igen, til vi forstår hinanden.

Jeg kan godt lide, at jeg har mange forskellige opgaver. Der er meget at huske, jeg skal jo holde styr på, hvad alle beboerne godt kan lide, så de får det, de gerne vil have. Jeg har sagt til familie og venner, at det er et godt sted at arbejde.

Jesper Johannesen, miljøterapeut, Ravnebjerg, Enghaven

Når jeg forklarer folk, at jeg arbejder på et psykiatrisk bo- og behandlingssted, så har folk ofte kun en ide om, hvad det er fra fjernsynet. De tror tit, at det er farligt og at beboerne er udadreagerende og voldelige. Men mit billede her er, at det er helt normale mennesker, der bare har nogle diagnoser eller problematikker, der gør, at de har nogle større udfordringer i hverdagen end de fleste, og

derfor har de brug for støtte til at håndtere hverdagen.

På mit arbejde oplever jeg at give og at få noget igen, det giver mig glæde og en følelse af at være noget værd for andre.

Det er vigtigt for mig, at når jeg står op om morgenen, så har jeg virkelig lyst til at tage på arbejde. Jeg møder ind hver dag for at støtte beboerne i at komme derhen, hvor de gerne vil hen. Jeg er der for deres skyld.



Chris Trøst, kok og souschef, Enghaven

Da jeg var til jobsamtale, var jeg først nervøs for, om jeg ville komme til at kede mig i jobbet, fordi jeg kommer fra et sted med sætmenuer og 10-retters menuer, men fordi der er så mange forskellige behov og en fælles dialog om retterne og menuerne og hvordan de bliver modtaget, så skal mit hoved faktisk arbejde endnu mere her. Det er nogle helt andre ting, man bliver udfordret på her og man bliver også udfordret på sin faglighed. Vi laver 'almindelig' aftenmad til beboere, men det er på ingen måde kedeligt, fordi der er plads til åbenhed, innovation og nye tiltag, det synes jeg er rart.

Her behøver vi ikke lyde som Celine Dion



Charlotte (til venstre)
akkompagnerer en
beboer.

Charlotte Bro Zachariassen er musikterapeut på det psykiatriske bo- og behandlingssted Enghaven. Charlotte er sanger og cand.mag. i musikterapi fra Aalborg Universitet. Hun fortæller her om sit arbejde:

– Musik og sang giver virkelig gode muligheder for, at beboerne kan arbejde med deres ressourcer. Nogle kan noget i forvejen, de kan sætte i spil. Andre kan opøve nye færdigheder og stille og roligt folde sig ud. Musikterapien er et frirum, hvor man slipper for de mere pligtbetonede ting som at holde orden i sin bolig, at tage medicin, at komme i bad osv.

– Mit arbejde handler om at opleve glæden ved at synge og spille og om at blive tryk ved sig selv og have det godt med at udtrykke sig. Typisk så kommer beboerne og vil gerne være megagode til at synge. Men indenunder ligger der næsten altid en drøm om at blive holdt af og anerkendt som menneske. Det handler om at acceptere den, man er. Det er en stor og vigtig del for vores beboere.

Så jeg er altid opmærksom på at skabe et rum, hvor de kan være trygge, og hvor det ikke handler om at blive vurderet, men om at arbejde med det, der er rigtig svært, så det stille og roligt bliver til noget, der kan mestres.

At finde sig selv

– Jeg tror, at man kan finde sig selv i musik. Tænk på, hvad din egen yndlingsmusik betyder for dig. Beboerne kommer til mig med musik, de genkender sig selv i. Nogle gange er det i ordene, andre gange er det i melodien, og så deler de det med mig. Det er ekstra vigtigt, når man kæmper med psykisk sårbarhed, for det kan være svært at mærke sig selv – både helt konkret at mærke, hvad der sker i kroppen, og hvordan man har det. Men også det mere eksistentielle: Hvem er jeg egentlig – og er jeg god nok?

– Der er også nogle, som kommer og allerede er gode til at synge eller spille, og så arbejder vi med det som et redskab i processen med at komme sig

En del af beboerne laver musik og sangtekster og får sparring og hjælp af Charlotte. Nogle komponerer musikken selv, andre skriver tekster til eksisterende musik. Her er det en tekst af Jens-Erik Agerskov. Hans "tema" er ofte ensomhed og handler om kampen for at føle sig forbundet med andre:

SVARET BLÆSER I VINDEN

Melodi af Bob Dylan: "Blowing in the wind"

*Tiderne skifter på må og få,
ingenting kan få lov at stå.
Jeg sejler min sø, helt alene forladt,
i en utæt kano, er jeg blevet sat.
Der mangler balance og harmoni,
har brug for at føle mig fri.
Men svaret, min ven, er blæst i vinden hen,
ja, svaret er blæst i vinden hen.*

*Alt er forvirret og usikkert nu,
det sikre er gået itu.
Der er nye tider og mennesker her,
og "coronaen" vælter alting mer'.
Vi er alle i elementernes vold,
mon vores gamle klode snart går kold?
Men svaret, min ven, er blæst i vinden hen,
ja, svaret er blæst i vinden hen.*

*Vi håber, at båden bli'r lappet og tæt,
og bølgerne de lægger sig.
Vinden er stille og livet bli'r let,
en opklaring er nu på vej!
Vi sætter på livets maskine en rem,
så vi igen kan komme hjem.
Men svaret, min ven, er blæst i vinden hen,
ja, svaret er blæst i vinden hen.*

Julekoncert på Enghaven. Det kan være en udfordring med det tætte samvær i et kor, når man er psykisk sårbar, men Charlotte har fået et fint lille kor op at stå, som optræder til jul og påske.



i forhold til den psykiske sårbarhed. De kommer typisk med i et band og optræder for andre.

At turde fejle

– Sang- og musikterapi er også et godt sted at øve sig i at lave fejl. Det kommer vi alle sammen til mange, mange gange i vores liv, og her kan man trygt fejle og prøve sig frem. Det handler om at turde livet. For hvis vi ikke tør at lave en eneste fejl, så kan vi intet.

– Når vi skal lave koncerter, er jeg altid mega spændt. Ikke så meget på hvordan det kommer til at lyde, men på hvordan beboerne har det, og om de får en god oplevelse. At det ikke bliver en større udfordring, end de kan magte. De skulle gerne komme ud af oplevelsen og sige: Hold da op! Jeg gjorde det!

– Jeg elsker, når jeg kan se, nogen vokser. Når de kan klare noget, de ikke kunne klare før. Som en af beboerne siger: "Jeg ved godt, jeg ikke er nogen stor sanger, men når jeg er nede hos dig, så ER jeg sanger!"

OK-Fonden Danske Care

Danske Care rekrutterer og ansætter handi-caphjælpere og administrerer BPA-ordninger (Borgerstyret Personlig Assistance), handi-caphjælperordninger og ledsagerordninger. Danske Care løser desuden specialiserede sygeplejeopgaver. Danske Care har været en del af OK-Fonden siden januar 2021.



Et helt særligt ansvar

Emmy Karaman er leder af et plejeteam i OK-Fonden Danske Care. Teamet passer Tanja (navnet er opdigtet), som har ALS (amyotrofisk lateral sklerose) og er fast tilkoblet respirator. Tanja er meget skrøbelig, og det eneste, hun kan bevæge, er øjnene. Emmy fortæller her om sit arbejde:

– Jeg er ansat på fuld tid og har typisk tre til fire 12-timers vagter om ugen. Ved siden af er jeg ved at afslutte min bachelor på sygeplejeuddannelsen.

– Tanjas mor, ville gerne have Danske Care til at overtage opgaven med at stå for det team på 11-12 personer, der varetager Tanjas pleje i hjemmet. Det lykkedes, og jeg blev ansat som teamleder. Jeg tilrettelægger dagsrytmer og har ansættelsessamtaler til teamet. Foruden sygeplejen er mine primære ansvarsområder planlægning af, hvornår vi skriver dokumentation til Horsens Kommune og Respirationscenter Vest på Århus Universitetshospital.

Afvekslende arbejdsdag

– Arbejdsdagen byder på mange forskellige opgaver: Personlig pleje, sondemad, medicingiv-

ning, sugning af luftveje, ledsagelse, fx til fysioterapi, bækken, massage og omhyggelig placering af alle dele af kroppen efter Tanjas ønsker og vaner.

Vi kommunikerer med Tanja ved hjælp af en stave-tavle, hvor hun blinker med øjnene, når vi rammer de bogstaver, hun skal bruge.

– To gange om ugen har vi besøg af Tanjas dejlige, skønne datter på 7 år sammen med mormoren, som hun bor hos. Somme tider skåner vi datteren, hvis hendes mor ikke har det så godt. Så går en af os måske en lille tur med pigen eller tegner eller spiller kort.

– Det er et krævende arbejde, hvor man skal være både fysisk og psykisk robust. Sygdommen angriber med tiden også hjernen, så der kan komme en ændring i personligheden. Derfor

er det meget vigtigt, at man som hjælper ikke tager det personligt, hvis der ikke er så meget overskud, eller man møder mange krav. Heldigvis er vi et rigtig godt team, hvor kemien passer godt.

Meget glad for Danske Care

– Vi får fantastisk god opbakning fra vores ledelse i Danske Care. Hvis vi kommer med noget, vi ønsker, eller som ikke fungerer, bliver det taget op på førstkomende personalemøde, så vi kan finde ud af, hvad der skal til. Der bliver lyttet, og vi bliver inddraget i beslutningerne. Det er sådan, man trives som medarbejder. Når man bliver hørt og set, blomstrer man op og bliver glad for sit arbejde.

– Jeg har lovet at fortsætte i jobbet, når jeg snart er færdig med min uddannelse. Jeg tog denne her uddannelse, fordi jeg gerne ville gøre en forskel. Jeg mistede min mor, da jeg var 7 år, og da jeg mistede min far til ALS i 2015, besluttede jeg mig til, at jeg ville skifte mit sælgerjob ud med at arbejde med mennesker. Valget faldt på sygeplejen, og jeg har ikke fortrudt en eneste gang. Hver dag bekræfter mig i, at det er det rigtige for mig. Det gør mig simpelthen glad at hjælpe mennesker.

Tirsdag er tid til temaaften

Hver tirsdag er der temaaften på plejehjemmet OK-Fonden Betty Sørensen Parken. Aftenvagterne Lea Korreborg og Gitte Noe står bag de fantasifulde arrangementer, som blev sat i gang for at skabe liv i tiden med corona. Temaaftenerne er blevet så stor en succes, at de er blevet bedt om at fortsætte. De to kollegaer fortæller i munden på hinanden, viser billeder, og glæden ved at sprede glæde lyser ud af dem.



Gitte på
slap line.

– Vi har "Lever-klubben", hvor vi mødes i vores fritid og spiser stegt lever med alt, hvad der hører til. Det kan vores mænd ikke lide, så det er bare os to, og så sidder vi og snakker og finder på. Vi får en masse A-vitaminer fra kalveleveren, og A står for "Amazing ideas", siger Lea med et grin.

Gitte supplerer:

– Vi finder også på hver for sig. Når jeg ser Lea på gangen og bliver mødt med en pegefinger i vejret og et: "Jeg har fundet på ...", så ved jeg, hun fået endnu en skør idé. Under corona betød restriktionerne, at vi ikke kunne åbne os for omverdenen som ellers, og dagene blev noget mere stille, end vi er vant til på Betty Sørensen Parken. Vores ledelse bad derfor de to aften-vagt-teams om at skabe nogle aktiviteter for beboerne to gange om ugen – og sørgede for, at der kom en ekstra medarbejder på i de vagter. Lea gik straks i tænkeboks, og så væltede det ud med gode idéer.

Temaet "Kongehuset" var en stor succes



Lea havde med hjælp fra kollegaer og sin mor, Ingelise, syet balkjoler til den store "Historisk aften".

- Gitte og jeg havde erfaringer fra organisering af både juleaften og nytårs-aften for hele huset. Så vi kastede os ud i det. Vi fandt ret hurtigt ud af, at det var lettest at aktivere beboerne, når der skete noget "anderledes" - hvis vi klædte os ud, eller der var musik, en særlig bordpynt, Power-Point-show eller forskellige rekvisitter, fortæller Lea.

- Der skal ikke så meget til. Til vores tema "Ugebladenes historie" havde vi for eksempel dækket alle borde med sider fra ugeblade. Det satte gang i kommentarer om historierne, og en spurgte, om vi havde en blyant, så hun kunne løse kryds og tværs'en. Vi pynter også tit op med bordkort, for så bliver det en lille aktivitet i sig selv at finde frem til sin plads, forklarer Gitte.

- Andre gange giver vi den hele armen. Det største arrangement, vi har haft, var "Historisk aften". Der arbejdede vi sammen med dagvagterne og køkkenet.

Vi byggede temaet op med inspiration fra den første danske kokebog fra 1600-tallet og Bi Skaarups bog, Renæssance Mad. Vores sygeplejerske, Ann-Mari, og fysioterapeut, Tine, var med som "kammerpiger" og præsenterede den fantastiske 4-retters menu på underholdende vis. Senere hørte vi musik af Strauss. Frederikke, som er et familiemedlem til mig, kom sammen med sin dansespartner og dansede den smukkeste wienervals for os. Bagefter var der dans til valsemusik fra violinisten André Reiu's repertoire for alle, som havde lyst - og kørestol er selvfølgelig ingen hindring, fastslår Lea.

- Jeg har spillet diletant-teater og revy tidligere, men jeg har skullet finde modet til at stille op og underholde frem igen. Nu det giver et kick hver gang, vi har en dejlig aften og glade beboere. På tirsdag er temaet "Kjeld og Dirch". Vi klæder os ud i skjorter og habitjakker, og så skal vi

selvfølgelig have sketchen: "Der sidder fire mand på en tømmerflåde". En stor del af beboerne har demenssygdomme og kan måske kun huske lidt dagen efter. Men her lever vi livet, hele livet - og så gælder det om at leve det i nu'et, slutter Gitte.



Til jul og nytår får den fuld skrue

Livet skal leves hele livet – også sexlivet

Lise Lotte Lunde er seksualvejleder og mentor på OK-Fondens plejehjem, Himmelev Gl. Præstegård i Roskilde. Hun fortæller her om sit banebrydende arbejde og om retten til at være et helt menneske:

– Jeg synes, vi skal gøre et ordentligt stykke arbejde for retten til at have sin seksualitet med sig på plejehjem, hvis man ønsker det! Den engelske psykolog og professor, Tom Kitwood, har inspireret mange i ældreplejen med sin omsorgsfilosofi. Hans hovedbudskab er, at vi skal rumme det hele menneske – og det kan vi ikke gøre uden at medtage seksualiteten. Livet er jo mere end mad og søvn, en tør ble og den rigtige medicin.

– Jeg synes, der er så mange vigtige udfordringer at tage fat på. Fx: Hvad gør man, når man er permanent kateterbruger og har et seksuelt behov, mænd såvel som kvinder? Hvad gør vi, når den ene i et parforhold kommer på plejehjem? Er der mulighed for, at de kan de ligge sammen her? Kan man lukke døren og sige "Vi vil gerne være alene"? Kan man få hjælp til at tilfredsstille sig selv, hvis man har et seksuelt behov, fx med hjælpemidler og måske med hjælp til at bruge dem?

Når filteret forsvinder, og behovet forbliver

– Hvis man er demensramt, kan behovet for helt almindelig berøring komme til udtryk på en seksu-

aliseret måde. Det kan fx være, at den pågældende bruger seksuelt betonedede ord. Men det er faktisk meget sjældent det, de higer efter. Det er oftest at blive rørt ved, at blive holdt om, nærhed. Der er mange ældre, som lider af "hud-sult", som er et grundlæggende behov for berøring.

– Vi har også mennesker med demens, som reagerer negativt på berøring – selvom de har brug for det. Især hvis man stryger dem på ryggen eller på armen, kan de protestere voldsomt. Det er som regel bedst med nogle gode, faste klem, ikke hårdt naturligvis. Og måske ikke så meget snak. Vi vil så gerne snakke. Men måske er det bedre blot at kigge på dem, være "til stede i sig selv" og bare smile.

To som gerne vil sammen være

– Vi har haft et ægtepar, hvor manden lå og var terminal, og den greb min kollega og spurgte hustruen, om hun ville op og ligge ved siden af ham. Det ville hun meget gerne, og de gjorde ham fin og pæn og satte dæmpet lys og dæmpet musik på, og så lå de sammen i sengen, og hun holdt om ham, indtil han døde.

– Det er i bund og grund bare en anden tankegang, der skal til. Seksualitet, intimitet og nærhed er jo ikke farlig. Det skal italesættes og have plads, så alle vænner sig til, at det er en del af at leve livet – hele livet.

Jeg inviterer mig selv ind med en kop kaffe

– Jeg forsøger altid at forberede mig. Jeg læser beboerens livshistorie, hvis den er skrevet, og jeg taler med de medarbejdere, som har bedt mig opsøge en beboer og spørger, hvad det er, de har oplevet hos vedkommende.

– Jeg plejer ikke at banke på døren og som det første foreslå, at vi skal tale om beboerens sexliv. Jeg plejer at invitere mig ind med en kop kaffe, og så fortæller jeg, at jeg er sosu-assistent, men at jeg faktisk også er seksualvejleder. Nogle har brug for flere kaffe-besøg, hvor vi snakker om andre ting, og nogle begynder at tale om seksualitet med det samme – og kan næsten ikke stoppe. Siger måske: Hvorfor har jeg ikke mødt dig noget før! Jeg har ikke haft et sexliv i 20 år, og jeg vil det så gerne, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal bære mig ad! Når vi har en god snak, kan der komme alt muligt frem; minderne om en ægtefælle, som var den mest fantastiske elsker ... eller ikke var det.

Kollegaerne kalder mig Sexuella

– "Nå, nu kommer Sexuella", siger mine kollegaer, og langt de fleste synes, det er megafedt.



Lise Lotte Lunde

Uddannet pædagogisk assistent, idrætsuddannelse, vejlederuddannelse, social- og sundhedsassistent, akademiuddannelse i demens, sort bælte i karate.

Enlig mor til tre, hvoraf de to er flyttet hjemmefra, og den yngste hjemmeboende er handicappet. Tre børnebørn. Har en kæreste, men bor ikke sammen / living apart together på tiende fantastiske år.

Der er også nogle, som kan blive provokerede eller flove og kan være meget afvisende. Det skal vi selvfølgelig respektere og tage nogle gode snakke om. Vi har jo vidt forskellige erfaringer som mennesker, og vi er fra mange forskellige kulturer. Vi må finde ud af, hvor grænsen går – i den enkelte situation og for den enkelte medarbejder.

– Jeg har talt med mange medarbejdere gennem årene, som er blevet udsat for krænkende adfærd fra især demensramte beboere. Det gælder ikke kun kvindelige medarbejdere, men ofte også unge mandlige ansatte, som oplever det samme. Der er ingen, der skal føle sig krænket på deres arbejde! Og det er præcis det, jeg forsøger at komme i forkøbet, sammen med mine kollegaer. Hvis det alligevel sker, forsøger vi at blive klogere og lære af det.

– Men vi skal selvfølgelig også respektere, hvis der er medarbejdere, som slet ikke kan rumme det eller have med det at gøre. Så ville det også blive en rigtig dårlig oplevelse for beboeren, hvis man med kropssproget udtrykker afsky. Der er ingen, som skal tvinges til noget. Men heldigvis oplever jeg, at mange af mine kollegaer synes, det er vigtigt for vores beboeres livskvalitet og gerne vil hjælpe. På længere sigt, når det bliver en mere naturlig del af livet på et plejehjem, så tror jeg også, den slags grænser flytter sig.



Livet skal leves – hele livet

OK-Fonden er en non-profit omsorgsorganisation, som arbejder for, at mennesker kan forfølge deres drømme og leve livet – hele livet.

Ønsket om den enkeltes selvbestemmelse og tryghed er omdrejningspunktet, uanset livssituation, alder og helbred.

OK-Fonden driver et hospice, 12 psykiatriske bo- og behandlingssteder, to socialøkonomiske virksomheder og 15 plejehjem landet over – med flere på vej. OK-Fonden administrerer 1.300 boliger, som vi selv har opført, heraf godt 500 boliger fordelt på 32 seniorbofællesskaber. Derudover formidler OK-Fonden Danske Care hjælp til mennesker i eget hjem, landet over. OK-Fonden beskæftiger ca. 2.300 medarbejdere.

OK-Fonden er en dansk erhvervsdrivende fond, som arbejder på almindelige markedsvilkår. Vores overskud investeres direkte i udvikling af velfærdsløsninger. På den måde skaber vi værdi for de mennesker, vi har omsorg for i det daglige, og for samfundet som helhed. ♥



OK  Fonden

OK-Fonden

Lersø Parkallé 112, 2.

2100 København Ø

Telefon: 33 85 45 00

www.ok-fonden.dk

www.facebook.com/okfonden