

Andreas Nikolajsen og Morten Hedelund

FORTÆL FOR LIVET

– livsvigtige fortællegrupper for ældre

Ensomme Gamles Værn 2016

FORTÆL FOR LIVET – livsvigtige fortællegrupper for ældre

Udgivet af Ensomme Gamles Værn 2016

Forfattere: Andreas Nikolajsen & Morten Hedelund

Forfatterne er psykologer. De har studeret sammen ved Københavns Universitet og i fællesskab grundlagt og udviklet *Fortæl for Livet*® – siden 2013 som projektledere i Ensomme Gamles Værn.

Tegninger: Sune Porse Carlsen

Grafisk tilrettelæggelse: Ferslew Grafik

Tryk: Narayana Press

ISBN 978-87-993871-7-5

Ensomme Gamles Værn

Otto Mønstedes Gade 5

1571 København V

Tlf. 50 60 54 60

egv@egv.dk

www.egv.dk

Publikationen udleveres i forbindelse med kurser i Fortæl for Livet

Forord

Andreas Nikolajsen og Morten Hedelund kom i 2013 ind ad vores dør i Ensomme Gamles Værn, der dengang havde til huse i det gamle kommunehospital i København, hvor Institut for Psykologi ved Københavns Universitet var vores nabo. Her var de to unge studerende i gang med at udvikle og skrive speciale om en metode til ældres livshistoriefortælling, som de kaldte *Fortæl for Livet*. De kunne ikke få vejledning om ældre og alderdom på deres studie – og derfor henvendte de sig til mig. Det er jeg i dag taknemmelig for.

Ensomme Gamles Værn er en humanitær forskningsfond med fokus på det sociale liv i alderdommen. Vores mål er at mindske ensomhed og skabe bedre vilkår for relationer og fællesskaber blandt ældre. Det gør vi gennem praksisnær forskning, der danner grundlag for initiativer i den virkelige, sociale verden. Potentialet i *Fortæl for Livet* stod klart for os med det samme, og fonden har støttet og finansieret udviklingen af projektet fra specialet og frem til i dag, hvor denne bog markerer, at *Fortæl for Livet* er en vigtig aktivitet i Ensomme Gamles Værn.

Vi har i samarbejde med Mary Fonden og Røde Kors gennemført flere undersøgelser om langvarig og tilbagevendende ensomhed midt i livet (Hedelund et al. 2014, Nikolajsen et al. 2014, Swane et al. 2015). Vi har været med til at nuancere danskernes forståelse af ensomhed og besvare spørgsmål om, hvordan mennesker lærer hinanden at kende, så det at mødes kan føre til fællesskaber og venskaber.

Jeg har i mange år argumenteret for, at KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol, Motion) – hvor socialt det med kram end kan lyde – i alt for vid udstrækning har domineret dagsordenen for enhver social og sundhedsrelateret indsats. Nu har vi i Danmark nået et punkt, hvor tiden inde ril, at relationer og fællesskaber så begynder at blive anbefalet på lige fod med motion og sund kost. Ensomme Gamles Værn vil gerne være med til at styrke dette momentum, så forståelsen af, hvor væsentligt det er for mennesker at dele deres liv med hinanden, kan brede sig.

I *alderdommen* svækkes muligheden for at dele vores livserfaringer og minder med nogen, der kender os, og som derfor forstår os og vores baggrund. *Livsvidner*, venner og familie, der har kendt vores far og mor, kendt os som unge og yngre voksne, er der ikke mange tilbage af, hvis overhovedet nogen. *Fortæl for Livet* er en vej til, at ældre mennesker på relativt kort tid kan komme tæt på hinanden – ved at dele livsvigtige fortællinger om deres liv.

Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d.
Direktør i Ensomme Gamles Værn

Indhold

KAPITEL 1.

Hvorfor fortælle for livet?	8
Fortæl for Livets oprindelse	9
Inspirationskilder	10
Tab af livsvidner kan føre til narrativ ensomhed	12
Efterspørgsel på fordybelse i livet	13

KAPITEL 2.

Livshistorier og styrken i at fortælle dem	16
Hvad er en livshistorie?	17
Livshistorier og identitet	19
At lære hinanden at kende gennem livsvigtige historier	21
Alle har historier at fortælle	22
En styret fortællestruktur	24

KAPITEL 3.

Hvordan kan en Fortæl for Livet-gruppe se ud?	29
Hvem kan deltage?	29
Mennesker er forskellige	31
Strategier til rekruttering	32
Skepsis over for at deltage	37

KAPITEL 4.

Praktiske aspekter af gruppeledelse	39
Mødested, indretning og atmosfære	39
Hvor skal man sidde?	40
Mødernes længde, antal og hyppighed	41
Deltagerliste	42

KAPITEL 5.

Sociale aspekter og støtte til at udfolde livshistorier	44
Første møde med præsentation af, hvordan vi er sammen	44
Skift fra dagligdag til livsvigtige fortællinger	48
At tage noter	49
At resumere	50

At pejle sig ind på dagens tema(er)	52
Mødernes indhold og gruppens dynamik	52
Afslutning af et gruppeforløb	54

KAPITEL 6.

Grubelederens dobbelte rolle	56
At være både vært og gæst	57
At være facilitator	58
Svære situationer og konflikter	59
Grubelederens egne livshistorier	64
At blive klar til et møde	66

KAPITEL 7.

Det narrative interview	68
Fortælletemaer	68
Livshistoriers handlings- og identitetsplaner	71
Fokus på relationer og agens	74
Positive og negative fortællinger er lige betydningsfulde... ..	76

KAPITEL 8.

Værdier og kultur	80
Alle skal have plads – men ikke den samme	80
Respekt for forskellighed	81
Fortælleren som ekspert på sin historie	82
Respekt og ydmyghed	82
Ethiske overvejelser	83

KAPITEL 9.

Udbytte af Fortæl for Livet	86
Psykologisk udbytte	86
Socialt udbytte	88
En gruppeleders erfaringer	90

Litteratur	94
-------------------------	----

KAPITEL 1

Hvorfor fortælle for livet?

Jeg har boet her siden 2004, og det er faktisk det første tilbud, der har været her med gods i... Det, at man tænker lidt dybere end: "Hvad fik du at spise i går?"

Det skorter ikke på aktivitetstilbud til ældre mennesker. Mange ældre er tilmed godt organiseret. I foreninger, på daghøjskoler og i aktivitetscentre tager de del i alskens aktiviteter. Banko, håndarbejde, stavgang og IT-undervisning er beskæftigelser, vi ofte forbinder med det arbejdsfrie liv. Fælles for mange af tilbuddene er, at selve aktiviteten er i centrum. Samværet mellem deltagerne er en efterstræbt sideeffekt, men hvad de kan være for og tilbyde hinanden, overlades stort set til ældre selv at opdage. Det er de færreste tilbud, der tager direkte udgangspunkt i de personer, der deltager i aktiviteten, i deres liv og deres historier. Det gør *Fortæl for Livet*.

Fortæl for Livet er navnet på et gruppeforløb for ældre mennesker med udgangspunkt i livshistoriefortælling. Gennem en møderække inviteres og guides deltagere i en *Fortæl for Livet*-gruppe af en gruppeleder til at erindre, fortælle og lytte til betydningsfulde historier fra hinandens liv for herigennem at komme til at kende hinanden på en måde, der rækker ud over et overfladisk bekendtskab. Gruppedeltagerne bor i samme lokalområde, og målet er, at deres relationer kan strække sig ind i hverdagen efter forløbets ophør og forebygge eller mindske den ensomhed, der rammer mange gamle mennesker. En anden hensigt med *Fortæl for Livet* er at styrke ældres identitetsoplevelse – oplevelsen af, hvem de er som mennesker – som kan svækkes, når man mister de mennesker, der har stået en nær igennem livet.

Ingredienser i *Fortæl for Livet*

En uddannet gruppeleder

Fire til seks ældre, der vil dele deres livshistorier

Et fredeligt lokale med bord og gode stole

10 ugentlige gruppemøder

Narrativ interviewteknik

Én fortæller ad gangen

Man vælger selv, hvad man vil fortælle

Fortrolighed og tavsbedspligt

God tid, tålmodighed og lavt tempo

Fortæl for Livet er en særlig metode til at organisere og facilitere mødet mellem mennesker baseret på livshistoriefortælling. Metoden er teoretisk funderet, afprøvet og videreudviklet igennem flere år i mange grupper for ældre, der bor hjemme og på institution. Denne bog giver en indføring i metoden. Bogen henvender sig derfor til personer, som selv ønsker at gennemgå et kursus for at kunne starte og lede en *Fortæl for Livet*-gruppe. Vi kommer ind på væsentlige elementer i det at sammensætte og lede en gruppe, så forløbet kan gennemføres på en kvalificeret og etisk forsvarlig måde. Vi vil gerne understrege, at *Fortæl for Livet* kan udføres på mange måder afhængigt af de mennesker, der indgår, og bogen udgør derfor ikke en ufravigelig opskrift. Vi har samlet vores intentioner og erfaringer til de retningslinjer og overvejelser, som en ny gruppeleder kan lade sig guide og inspirere af på vej gennem et *Fortæl for Livet*-forløb.

FORTÆL FOR LIVETS OPRINDELSE

Idéen til *Fortæl for Livet* opstod ved en sammensmeltning af vores *interesse for ældre menneskers sociale liv og en narrativ terapeutisk tilgang til menneskers livshistorier* (White 2008). Via studiejobs i hjemmeplejen og i geronto- og socialpsykiatrien

erfarede vi, at det sociale liv i alderdommen for nogle mennesker lod meget tilbage at ønske. Vi så, hvordan de ældre, vi arbejdede med, var andet og mere end personer, der bliver ”passet og plejet”, og hvordan mange greb chancen i enhver interaktion til at komme i snak og fortælle om deres liv. Vi så, hvordan ældre – som ellers var stille og indsunkne – lyste op, efterhånden som minderne fra deres liv piblede frem. Det var livsbekræftende og inspirerende, og vi satte os for at undersøge potentialet. Vi var nysgerrige efter at finde ud af, om det at bringe gamle mennesker sammen om guidet livshistoriefortælling kunne udgøre et positivt initiativ og bidrag i deres liv.

Sideløbende med psykologistudierne begyndte vi i samarbejde med lokale partnere på aktivitetscentre, i sociale boligbyggerier og ældreboligområder at samle grupper af ældre og invitere dem til at fortælle og lytte til historier fra hinandens liv. På studiet skrev vi kandidatspeciale sammen om *Fortæl for Livet* (Hedelund & Nikolajsen 2013), der blev støttet af Ensomme Gamles Værn, og som efterfølgende blev et socialt udviklingsprojekt forankret i fonden. Erfaringerne fra udviklingsprojektet er beskrevet i en selvstændig forskningsrapport (Hedelund & Nikolajsen 2016). *Fortæl for Livet* er i dag et patenteret koncept og en del af Ensomme Gamles Værns arbejde med at nå ud til socialt sårbare ældre via uddannelse og supervision af nye gruppeledere, som ved implementering af metoden i deres professionelle og frivillige arbejde er med til at udbrede tilbuddet – og dermed med til at reducere og forebygge ensomhed i alderdommen.

INSPIRATIONSKILDER

Fortæl for Livets idegrundlag og praksis er særligt inspireret af *narrativ terapi*, som den er formuleret af Michael White (White 2006). I narrativ terapeutisk praksis arbejder man med det forandringspotentiale, der ligger i vores fortællinger om os selv. Man tror på, at forandrede perspektiver kan forandre de historier, et

menneske bærer på. Og at et menneske ved at fortælle andre historier om sit liv også kan forandre sit syn på livet og fortiden i en positiv retning. Den narrative praksis har en række metoder til at udfolde livshistorier og til at finde ”sprækker”, der kan føre til nye fortællinger om det, man har erfaret. *Fortæl for Livet* er inspireret af disse terapeutiske interviewteknikker, bl.a. fordi de udmærker sig ved at fremhæve de elementer i en fortælling, der har en *betydning* for fortælleren. Vi vil gerne dykke ned i fortællingen og udforske de betydninger, som erindrede oplevelser og begivenheder har for det menneske, der fortæller. Ikke at man hermed må forveksle *Fortæl for Livet* med terapi. Terapi er kendetegnet ved, at der er et problem, der skal behandles. Man vil gerne af med problemet ved at skabe en forandring i en persons syn på livet og tilværelsen. I *Fortæl for Livet* efterstræber vi ikke denne forandring i sig selv. I et vellykket gruppeforløb har deltagerne fortalt om forhold gennem livet, relationer og oplevelser, som har haft stor betydning for dem, og som de sætter pris på, eller som har betydet, at de har ændret retning i livet. Deltagelsen *kan* have en terapeutisk og livsforandrende effekt, men de ældre går ikke (nødvendigtvis) fra gruppemøderne med et ændret perspektiv på deres liv. Indholdet er meningsfulde samtaler, og det har terapeutisk samtale heldigvis ikke monopol på.

En anden inspirationskilde til at dykke ned i arbejdet med gamle menneskers livshistorier kommer fra en jødisk-amerikansk kulturanthropolog, Barbara Myerhoff (1980). Hun studerede gamle jødiske Holocaust-overlevende på et ældrecenter i Los Angeles i USA. Disse mennesker havde mistet størstedelen af deres familie og venner i 2. Verdenskrigs koncentrationslejre, og få eller ingen kendte derfor til de liv, de havde levet. Det gav dem en følelse af at være ukendte og socialt usynlige i samfundet, over for folk i deres netværk og endda i deres egne øjne. Eksisterer man ikke i andres øjne, kan man ligefrem blive i tvivl om sin egen eksistens, anførte Myerhoff.

Som respons på sine oplevelser arrangerede Myerhoff fortællekredse på ældrecentret og tilbød dermed en social platform, hvor de gamle jøder atter kunne blive hørt og dermed komme til syne. Her fortalte de én for én om deres liv til lyttere med lignende oplevelser, og de kunne gen- og anerkende hinandens historier. Med begrebet definerende ceremoni forsøgte Myerhoff at beskrive den historie- og identitetsstærkende proces, som fandt sted i hendes fortællekredse og ved andre sociale begivenheder på centret, hvor ældre jøder havde mulighed for gensidig social bekræftelse.

TAB AF LIVSVIDNER KAN FØRE TIL NARRATIV ENSOMHED

Fortællingen af livshistorier forudsætter, at der er en platform at fortælle fra – og nogen, der lytter til og bekræfter det fortalte. Fortællinger, der ikke har et publikum, kan forsvinde og med dem i en vis forstand fortællerens følelse af at være set, kendt og til stede, som Myerhoff erfarede det blandt de gamle jøder. Deres situation var ekstrem, men peger på noget alment gældende for gamle mennesker: antallet af nære relationer, der kender og har taget del i betydningsfulde episoder i ens liv, bliver mindre. Ens forældre, partner, venner, søskende, naboer, kollegaer og sommetider børn kan dø eller være alvorligt syge og svækkede. Man kan således miste de mennesker, der har bevidnet ens liv: vidnerne til ens livshistorier. Og gamle mennesker kan dermed blive alene med deres historier om sig selv- uden nogen at fortælle dem til. De mister gradvist deres *livsvidner*.

Er der ikke længere nogen at fortælle sine betydningsfulde historier til eller nogen at få dem fortalt af eller at tale med dem om, opstår der en risiko for, at historierne glemmes, og at identitetsoplevelsen svækkes. Det kalder vi for *narrativ ensomhed*.

En kvinde i *Fortæl for Livet* fortalte, hvordan hun oplevede en form for selvopløsning, fordi hun havde mistet de mennesker,

der hjalp hende med at huske hendes liv (Hedelund & Nikolajsen 2015):

Jamen altså, det er, ligesom om jeg er ved at fordampe eller sådan noget, fordi der er ingen, der kan huske mit liv. Jeg kan ikke tale med nogen.

Skal betydningsfulde livshistorier, som ældre tidligere har kunnet dele med familie, venner og bekendte, fortsat føles virkelige og styrke deres oplevelse af, hvem de selv er, må historierne atter forankres i *relationer*. Navnet *Fortæl for Livet* er dermed ment helt konkret og i ramme alvor. For skal ældre ikke miste fornemmelsen af, hvem de er, komme i tvivl om deres egen eksistens og opleve at "fordampe", skal de tilbydes nye muligheder for at fortælle deres livshistorier til andre, der kan gen- og anerkende dem. På samme måde som Myerhoffs definerende ceremonier tilbyder *Fortæl for Livet* således en social platform og et nyt publikum til de gamle mennesker, der har mistet vidnerne til deres livshistorier, og til dem, der er i risiko for at gøre det. Via det at dele historier og samvær kan ældre opleve at komme til syne og forbinde sig med hinanden, hvilket kan virke som et værn mod fornemmelser af selvopløsning, social usynlighed og ensomhed.

EFTERSPØRGSEL PÅ FORDYBELSE I LIVET

En bevæggrund for at udbrede *Fortæl for Livet* tager altså afsæt i en forståelse af nogle eksistentielle vilkår i alderdommen, der kan udfordre ældres oplevelse af socialt tilhørsforhold, identitet og endda eksistens. Et stigende antal af ældre efterspørger aktiviteter som *Fortæl for Livet*, og de ønsker at beskæftige sig med historier fra det liv, de har levet. De vil have noget med gods i, som en kvinde i en *Fortæl for Livet*-gruppe formulerede det. De har tid, interesse og kognitive ressourcer. De er optaget af at forstå deres fortid. De har spørgsmål til, hvad det liv, de har levet, siger om deres forældre, deres baggrund, opvækst og om

dem selv som menneske – og de tænker over, hvad den sidste del af deres liv skal bruges til. Her kan det være hjælpsomt at gå på opdagelse i centrale episoder fra livet sammen med andre og fx få øje på værdier, man har bestræbt sig på at leve ud fra, og som også kan være guidende i den sidste del af tilværelsen. – Også medarbejdere, bl.a. på plejehjem og i aktivitetscentre, efterspørger redskaber til at hjælpe ældre ud af social isolation og ensomhed.

Mit navn er Erna Rubjerg. Jeg er årgang 1928, dvs. lige fyldt 87 år. Min bolig gennem de sidste 11 år ligger blandt 262 andre ældreboliger i Husumvænge, Brønshøj. Blandt de mange tilbud vi får hver måned, blev vi efteråret 2013 første gang tilbudt at deltage i Fortæl for Livet. Jeg har nu deltaget i to grupper.

I Fortæl for Livet-grupperne blev vi rigtigt forkælede. Der var lavet kaffe, når vi kom, der var kager til, og der var sørget for, at vi sad godt. Vi blev i begyndelsen fortalt, at vi alle ville komme til orde enkeltvis, og at vi skulle betragte hinandens udtalelser som fortrolige.

I grupperne kom vi hinanden ved med det samme. Vi begyndte med barndommen og bevægede os op efter. Det viste sig så, at selve barndommen fyldte meget for os hver især. Der blev stillet relevante spørgsmål til os, og efter hvert indlæg stod det åbent for andre deltagere at spørge ind til emnet. Der var ikke noget hastværk. Hvert emne skulle behandles behørigt og passende. Når vi mødtes næste gang, fik vi meget præcise gengivelser af vores indlæg. Vi deltagere havde grublet over vores indlæg hver især, så der blev mange bemærkninger og konklusioner ud af det.

I begge de grupper, jeg har deltaget i, rykkede vi tæt på hinanden i overført betydning. Vi grinede meget sammen, men vi kneb en tåre lige så tit. Når man i Fortæl for Livet gennemgår sit liv sammen med andre, kommer man i mange tilfælde til at se de problemer, man har haft, i et nyt lys, sådan at de måske ikke opleves som problemer længere.

I de senere år har jeg haft svært ved at kapere, at mine venner er døde, og at man aldrig igen kan opleve bestemte perioder i sit liv sammen med en anden person. Men jeg har også, bl.a. gennem Fortæl for Livet, oplevet, at man kan stifte venskaber sent i livet. Det hele er ikke bare fortid. Man har også en fremtid og skal planlægge ”i morgen”.

Erna Rubjerg