

# Da Vilhelm ændrede personlighed

## To fortabte sjæle, Hedvig og Vilhelm, mødte hinanden i en sorggruppe for ældre

*Af Inger Anneberg*

Fra nr. 4 april 2005:

Det var som at falde i et dybt, dybt hul.

Vilhelm Nielsen, 77 år, husker tydeligt tiden efter sin kones død, selv om det er syv år siden nu. En sort tid. Hans kone, Bodil, døde en uge før, han selv blev 70 og samme år, som de skulle have fejret guldbryllup. Bodil, der var uddannet sygehjælper, indviede ikke sin ægtefælle i, hvor slemt det stod til med hendes kræftsygdom, og Vilhelm fattede det ikke, før det var meget sent i forløbet.

"Bagefter synes jeg selv, at jeg var totalt uforberedt. Jeg fungerede bare sådan pr. automatik i de dage, hvor hun var på hospitalet. Hentede hvad hun bad om, tømte postkassen, havde vel en selvopholdelsesdrift, men jeg blev ikke indviet i noget som helst vedrørende behandlingen. Det var jeg frustreret og vred over."

Vi sidder ved køkkenbordet i det rækkehus i Odder, som Vilhelm Nielsen i dag deler med Hedvig, der er tre år yngre end ham.

Hedvig blev enke i 2001. Hendes mand, Kalle, døde på hospice, samme år som hun ville være fyldt 70, akkurat som i Vilhelms tilfælde.

"Vi var vist to fortabte sjæle, da vi mødte hinanden i sorggruppen i Odder," siger hun med et smil og erkender, at hun bestemt heller ikke var forberedt på, hvad døden betød, da hun mistede Kalle.

"Han døde en nat, hvor jeg ikke lige var ved siden af ham. Jeg så ham bagefter, naturligvis, men jeg havde alligevel i lang tid følelsen af, at jeg ikke længere vidste, hvor han var henne. Det pinte mig. Jeg var meget bange for døden, slet ikke fortrolig med den. Bagefter skrev jeg et helt hæfte til ham - jeg følte, jeg stadig var i kontakt med ham, når jeg skrev."

### **At tale åbent**

Hedvig og Vilhelm er enige om, at de kan tale helt åbent om tiden med deres ægtefæller, og om hvordan det var at miste dem. Hedvig er vant til åbenhed, også om svære emner, for hun har næsten 25 års erfaring bag sig som hjemmehjælper.

For Vilhelm er det tydeligvis anderledes. Han var formand for et lappehold ved amtets vejvæsen i mange år, før han blev pensioneret, og rollen som den, der har autoritet og styr på tingene, har han haft svært ved at lægge bag sig.

"Men den krise, jeg kom ud i efter min kones død, har gjort, at jeg har ændret personlighed. Det har jeg været nødt til," forklarer han og husker, hvordan han oplevede, at folk undgik ham, da Bodil døde.

### **Det går da helt godt...**

"Jeg var nok sådan en lidt barsk type, skrap i tonen, jeg holdt folk på afstand, havde vist nærmest et frastødende væsen. Jeg kan huske, jeg traf en bekendt på gaden efter min kones død, og han sluttede samtalen med at sige: 'Hils derhjemme'. Han tænkte åbenbart slet ikke over det. Men jeg blev bare tavs. Helt tavs. Det lå ligesom i luften, både når venner og naboer spurgte, hvordan det gik, at jeg bare skulle sige: 'Jamen det går da helt godt, det SKAL det jo...'"

Vilhelm inddrog heller ikke sine børn så ofte.

"Jeg syntes vel, de havde nok i deres eget. Jeg har heller aldrig før inddraget dem i, hvordan jeg tænker, men jeg har altid forfægtet mine meninger, det er nok sådan, de kender mig."

Selv om Vilhelm i høj grad isolerede sig efter Bodils død, slækkede han ikke på de praktiske ting. Han lavede varm mad til sig selv hver dag, en rutine han var vant til, fordi han også i sit ægteskab havde stået for en stor del af madlavningen. Oprindeligt er han uddannet bager, og han er stadig meget glad for at være i et køkken og bager for eksempel gerne boller, når der er møder i gruppen. Hedvig holdt derimod helt op med at interessere sig for mad, da Kalle døde.

"Jeg gad ikke. Jeg kunne ikke fordrage at spise alene. Tit tænkte jeg, at nu ville jeg lave det og det, men det endte alligevel med en ostemad. Samtidig ved jeg godt, at det er vigtigt at holde fast i nogle rutiner, når man er i krise. Det hører med til at holde sig i gang. Sørge for at spise til faste tider, gøre noget ensartet hver dag, pleje sig selv."

Hedvig gav sig selv det nødvendige skub til igen at komme ud i livet efter Kalles død - støttet af et nært forhold til sin datter.

"Hun havde også en svær periode i sit liv. Vi ringede tit sammen, og vi kunne græde sammen. Jeg besluttede, at efter tre måneder måtte jeg i gang. Jeg havde set en brochure om Bellis, som er navnet på nogle samtale- og samværsgrupper i Aktivitetshuset i Odder, og så tog jeg kontakt til dem."

### **Lægen gav sparket**

Vilhelm kunne derimod ikke give sig selv det spark. Han ville helst ikke ud blandt andre.

"Men så kom jeg til min læge i forbindelse med en vaccination. Han havde jeg et fortroligt forhold til, jeg har hjulpet ham med nogle praktiske opgaver, og jeg lyttede, da han foreslog, at jeg skulle kontakte Bellis-grupperne. Han fortalte mig, at de specielt henvender sig til ældre i sorg, hvor man ved et dødsfald har mistet ægtefælle eller nær pårørende. Han fornemmede nok, at jeg var gået i stå."

I dag er Vilhelm en helt anden mand. Hedvig bruger billedet 'En ovn af varme og tryghed'. Han er blevet åben, han lytter mere, han behøver ikke at bevare en facade, som 'den der bestemmer', den barske person. Men at tænke på selvmord, fordi krisen var slem, er ikke faldet ham ind.

"Det er han da vist for nysgerrig til, han har for meget, han stadig skal opleve her i livet," siger Hedvig og ler. Vilhelm rækker ud og stryger hendes arm - forsigtigt.

### **At indrømme savnet**

Hedvig erkender, at mænd, der mister deres ægtefælle, ofte har det sværere end kvinder. Det er hendes erfaring fra tiden som hjemmehjælper.

"De går til tider helt i selvsving, har utroligt svært ved at komme ud i verden. De skal faktisk helst have andre til at undersøge for sig, hvad der er af muligheder. Jeg kan huske, at en af mændene i Bellisgruppen sagde: 'Jeg længes sådan efter, at hun er der og skælder gammeldags ud! Det er dagligdagen, de savner, og det hjælper virkelig, hvis man tør indrømme det, lægge det åbent frem.'"

Vilhelm er meget enig.

"Mange mænd har ikke så let ved at tale om de følelser, som berører os. Kvinder taler mere ud af posen. I begyndelsen er mændene meget stille, vi lytter måske mest. Men det gavnede mig meget at være sammen med andre, der var i samme båd."

Hedvig:

"Vi har tavshedspligt, og i gruppen kan vi være helt åbne. Vi giver hinanden menneskelig omsorg, fordi vi har fælles skæbne."

Den oprindelige sorggruppe er i dag afløst af en samværsgruppe, som stadig mødes hver 14. dag. Ofte tager gruppen på udflugter sammen, de har for eksempel besøgt Tunø, hvor Hedvig stammer fra, og de har et fast årligt ritual, som handler om stegt flæsk og persillesovs på en god kro.

### **Praktisk hjælp**

"Vi har det også sjovt sammen, vi holder af hinanden. Og så træder vi til, hvis nogen i gruppen har brug for praktisk hjælp, det er også vigtigt," siger Vilhelm, der lige har været med ude for at rydde op i en have, hvor træerne blev fældet af stormen, og hvor en af gruppens kvinder ikke kunne overskue situationen.

De er enige om, at en sorggruppe ikke kan hjælpe, hvis et af medlemmerne har en alvorlig depression eller bliver psykisk syg.

"På det punkt skal vi passe på. Vi skal kunne fortælle folk, at de må hen og have hjælp andre steder, hvis de har meget store problemer. Så skal der fagfolk til."

### **At det skulle ske igen**

Hedvig og Vilhelm er enige om det meste. Også om at det er et mirakel, at de har fundet hinanden i en høj alder.

Som Hedvig siger:

"Jeg ville aldrig have troet, at det kunne overgå mig. At man kan blive præcis lige så forelsket, som da man var 18 år! Det eneste, der ikke er rart, er, at vi skal miste igen, en gang til - en af os."

Vilhelm supplerer:

"Tænk, at jeg skulle blive glad for en hjemmehjælper! Dét havde jeg aldrig troet. Jeg havde mange fordomme om dem. Men jeg må nok sige, det har ændret sig nu."

---

## **ÆLDRE MÆND OG SELVMORD**

Cirka hver fjerde dag tager en dansker på 80 år eller derover sagen i egen hånd og beslutter sig for at gøre ende på livet. Dermed er ældre over 80 år den største selvmordsgruppe i Danmark.

Det er især de ældre mænd, der griber til selvmord - og den danske indsats for at forebygge selvmordsforsøg og selvmord blandt mænd kritiseres nu af forskergruppen *Ældre og selvmord*, som står bag en ny dansk rapport: *Forebyggelse af ældre mænds selvmord, indsatsområder og anbefalinger*.

---