

Demensramte Kenneth arbejder som frivillig i et demensfællesskab

Det betyder alt for mig, at jeg kan være nyttig for andre

Da Kenneth som bare 49-årig fik konstateret vaskulær demens, måtte han træffe et valg. Hvis han fortsatte sit arbejde, ville han i bedste fald sidde på plejehjem om fem år – i værste fald ikke være her længere. For den arbejdsomme Kenneth var det svært at lægge arbejdet på hylden, og derfor kom han på en fiks ide. Han ville være frivillig i et demensfællesskab.



53-årige Kenneth Bechman Jacobsen fra Fredericia.

”Jeg vil male dagen blå med en solskinsstribе på.”

Tonerne fra den velkendte efterårssang ”Regnvejrsgang i november” fylder det julepyntede kælderrum og blander sig med en krydret duft af julekager og friskbrygget kaffe. Rundt om et sort

el-klaver sidder otte ældre mænd og kvinder og synger lystigt med på sangen. Fælles for dem er, at de har en demensdiagnose og er tilknyttet Demensfællesskabet Lillebælt.

En herre iført blå- og hvidt net skjorte og mørke jeans skiller sig ud fra de andre. Han har også demens, men sidder ikke og skråler med på den folkelige efterårsklassiker. I stedet bevæger han sig koncentreret rundt i køkkenet bag den syngende gruppe og forbereder forfriskninger til dem.

En sand arbejdshest

Allerede som 7-årig fortalte Kenneth Bechman Jacobsen sine forældre, at han ville være bager, når han blev stor. En drøm, der blev udlevet, men senere glemt, da Kenneths eventyrlyst fik ham til at søge nye veje. Vejene førte ham ind i køkkenbranchen, hvor han fik job som kok og senere som smørrebrødsjomfru.

Dog endte han et helt andet sted. Kenneth fik job i rengøringsbranchen, hvor han opdagede sit talent for lederskab og blev chef i et rengøringsfirma. Kenneth elskede sit arbejde, og det fyldte ofte hele hans skema fra tidlig morgen til sen aften.

”Jeg brændte virkelig for arbejdet, og jeg var megadygtig til det. Altså det tør jeg godt sige i dag. Men det var også et stort ansvar, og jeg havde svært ved at sige nej. Så det gik stærkt. Rigtig stærkt.”

De lange arbejdsdage betød, at Kenneth ikke altid havde så meget tid til sin familie, som han kunne ønske sig. Derfor var det særligt vigtigt for ham at prioritere at rejse og tage på ture med sin kone, Majbritt, og deres to børn. Ferierne gav ham et tiltrængt afbræk fra hans stressede hverdag og det savnede samvær med sine kære.

Alt var sløret

I efteråret 2019 pakkede Kenneth og familien spændte deres kufferter som så mange gange før. Forventningsfulde satte de kursen mod Tyrkiet uden nogen anelse om, at noget var helt galt med Kenneth. Faktisk gik det først op for familien, da de var landet på dansk jord igen.

Selv om de kun lige havde forladt de mellemøstlige luftlag, kunne han intet huske fra turen. Kenneth undrede sig over sin svigtende hukommelse, men overbeviste sig selv om, at han nok 13 bare var lidt stresset. En måned senere måtte han dog erkende, at han ikke kunne feje hukommelsesproblemerne væk længere.



Kenneth sammen med sin kone, Majbritt, på ferie i Tyrkiet i 2019

Kenneth havde atter pakket sin kuffert for at tage med sin ældste søn og hans kor til London. Han følte sig konfus på turen, så han sørgede for at holde sig tæt på de andre forældre hele tiden. Da han kom hjem, var turen en lang tåge for ham. Alt var sløret.

”Hvis ikke jeg havde være sammen med nogle andre på den tur, tror jeg stadigvæk, jeg ville sidde i undergrundsbanerne,” spøger Kenneth.

Det fik alarmklokkerne til at ringe for Kenneth, der få dage senere tog til lægen og blev sygemeldt med stress. Han blev kun dårligere den følgende uge, og både han og Majbritt var bekymrede. Det endte med, at han blev indlagt på Kolding Sygehus, fordi han var så omtåget. Lægerne foretog flere prøver, men kunne umiddelbart kun fastslå, at det måtte skyldes stress. Kenneth var glad og tilfreds med den melding. Det var i det mindste noget, han kunne komme videre fra. Men mandagen efter ringede de fra sygehuset. De ville se Kenneth omgående.

Scanninger viste den barske sandhed

Hans kone, Majbritt, var med et halvt år senere, da lægerne efter en lang udredningsproces overrakte ham den livsændrende besked. Meldingen lød, at Kenneth har vaskulær demens. En demenssygdom, der skyldes forstyrrelser i hjernens blodforsyning eller blodkar.

”Jeg tænkte, det ikke kunne passe. De måtte have taget fuldstændig fejl,” fastslår Kenneth.

Han var egentlig mest interesseret i at finde ud af, hvordan det kunne kureres, så han kunne vende tilbage til sit job. Men lægen gjorde det hurtigt klart for Kenneth, at det ville have store konsekvenser, hvis han fortsatte med at arbejde. I bedste fald ville han sidde på et plejehjem om fem år, og i værste fald ville han slet ikke være her længere.

”Da vidste jeg, det var slut med at arbejde. Det var nemt at træffe den beslutning, når jeg fik det stillet op på den måde. Det er snart fire år siden, så hvis jeg var fortsat, havde jeg måske kun haft et år tilbage nu,” konstaterer Kenneth alvorligt.

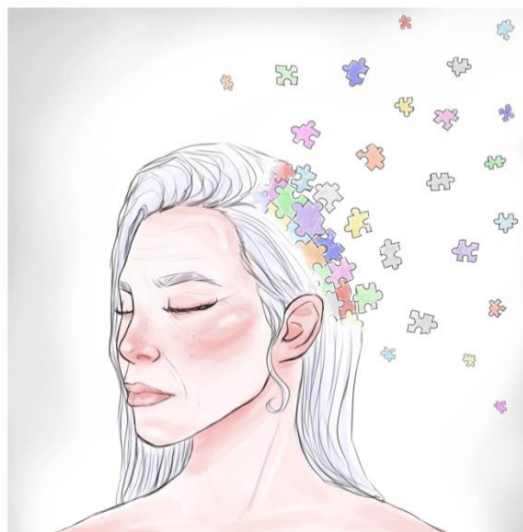
Kenneth tog et valg om, at hvis han skulle stoppe på sit arbejde, måtte han vende det til noget positivt. Nu kunne han pludselig få en masse tid til børnene og Majbritt, som han ikke havde tidligere. Han begyndte at bage igen, noget han ikke havde prioriteret i mange år på grund af sine lange arbejdsdage. Desuden kunne han hente og bringe børnene og sørge for aftensmad til sin travle familie, når de kom sent hjem. Den positive tilgang til den nye hverdag hjalp Kenneth med at holde humøret højt. Men det var stadig en svær overgang for ham at gå fra en travl hverdag med masser af ansvar til at være hjemmegående på fuld tid.

Demensdiagnosen betød også, at sammenkomster med venner blev færre. Overskuddet var simpelthen ikke længere til det. Når Kenneth endelig var social, kunne han se frem til flere dage på sofaen efterfølgende. Indimellem oplevede han også en følelse af at være alene, selvom han var omringet af sine elskede. Særligt, når de tunge tanker indimellem fik frit spil, og uretfærdigheden krøb ind under huden, var det svært for ham at acceptere sit nye livsvilkår.

Diana Schack Thoft, ekspert på demensområdet

Hvad siger eksperten?

Det kan blive vanskeligt at opretholde og bevare de relationer, man har haft med familie og venner, fordi man bliver udfordret af demens. Derfor kan det være godt at komme et sted hen, hvor alle har demens, og hvor det derfor er okay at komme til at sætte sig på den forkerte plads eller tage den forkerte kaffekop.



Tog imod en udstrakt hånd

Trods meget alenetid var det svært for Kenneth at tage beslutningen om at skulle starte i et demensfællesskab. Først da han en dag blev kontaktet af en demenskoordinator fra Fredericia Kommune, begyndte han for alvor at overveje det. I dag er han ikke sikker på, at han nogensinde ville være trådt ind ad døren hos Demensfællesskabet Lillebælt, hvis ikke nogen havde rakt ud til ham.

”Jeg skulle først acceptere, at jeg fejlede noget, og det var faktisk en overvindelse. Havde jeg nu været 70 år gammel, havde jeg måske ikke haft så svært ved det. Men jeg tænker, det handler om, at man kommer til at identificere sig med det, man selv tænker, en demensramt er.”

På stærk opfordring fra Majbritt besluttede Kenneth sig for at give det en chance og takkede ja til tilbuddet. Ugen efter trådte Kenneth med nervøse skridt ind ad døren til Demensfællesskabet Lillebælt i Fredericia. Han begyndte i en samtalegruppe og blev også tilmeldt aktiviteten ”udendørs idræt”. Kenneth var egentlig godt tilfreds med idrætsaktiviteten, men oplevede samtidig at føle sig for frisk sammenlignet med nogle af de andre deltagere.

”Da de begyndte at komme med rollatorer, tænkte jeg: Det er jeg altså for frisk til det her,” fortæller Kenneth, der efterfølgende fik spiren til en idé. Han begyndte at gruble over, hvordan han stadig kunne være en del af demensfællesskabet på trods af, at aktiviteterne ikke tiltalte ham.

Kenneth fortsatte i samtalegruppen, som han stadig er en del af i dag. Han ønskede dog samtidig at bidrage med mere til fællesskabet, som han kunne se, var meget betydningsfuldt for de andre deltagere. Han tog fat i Pia Heesch Andersen, som er demenskoordinator og tovholder i demensfællesskabet Lillebælt.

"Jeg kunne godt tænke mig at være frivillig," sagde Kenneth og ventede spændt på Pias reaktion.

Pia var som sådan ikke overrasket over Kenneths forespørgsel. Hun havde godt lagt mærke til, at Kenneth skilte sig ud fra de andre deltagere og havde et stort gåpåmod i fællesskabet. Pia skulle ikke tænke længe over det. "Kun fordi det er dig, Kenneth," smilede hun.



Kenneth har været frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt i knap tre år.

Betydningsfuldt at hjælpe andre

Det er tre et halvt år siden, 53-årige Kenneth Jacobsen trådte ind ad døren til Demensfællesskabet Lillebælt, og knap tre år siden han begyndte i sit nye job som frivillig. Han arbejder en gang om ugen, mandag formiddag. Her hjælper han tovholderne med opgaver såsom sortering af papirer, oprydning og så sørger han selvfølgelig for friskbrygget kaffe og klargøring af forfriskninger til de andre deltagere.

Kenneth finder sit nøglebundt frem, der hænger i en lang, rød silkesnor, og sætter nøglen i døren ind til en lille rum ved siden af køkkenet.

”Det her kalder vi egentlig for mit rum.”

Kenneth smiler kækt til Pia, der med et stort smil på læberne, nikker anerkendende til Kenneths konstatering. Til højre i det smalle rum står en kopimaskine og til venstre et bord med blå plastickasser stablet ovenpå hinanden. Her sorterer Kenneth papirer, flyers, hæfter, kataloger, og hvad Pia nu ellers kan finde på at lægge frem til ham.

”Det er vigtigt for mig at gøre det ordentligt. Jeg hjælper jo, for at det letter medarbejdernes arbejde,” siger Kenneth stolt, mens han viser en bunke papirkataloger frem, som han har hjulpet med at printe.



Kenneth har fået tildelt sit " eget rum" i Demensfællesskabet Lillebælt, hvor han sorterer papirer, flyers, kataloger med mere.

Kenneth har fået tildelt sit " eget rum" i Demensfællesskabet Lillebælt, hvor han sorterer papirer, flyers, kataloger med mere. Stoltheden lyser ud af Kenneth, der understreger, hvor betydningsfuldt det er for ham at have et fast holdepunkt i ugens løb og en rolle, hvor han virkelig mærker følelsen af at være brugbar og gøre nytte. En følelse han har længtes efter, siden han stoppede med at arbejde.

”Det betyder meget, at jeg kan mærke, hvor glade både de andre deltagere og tovholderne er, når jeg tager herfra. Så ved jeg, at min indsats betyder noget for dem”

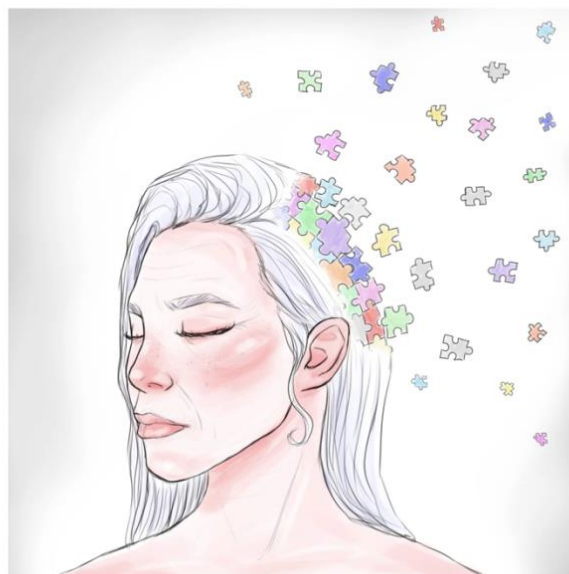
For demenskoordinator Pia er Kenneths historie særlig vigtig. Hun ved nemlig, at det for mange er et kæmpestort skridt at tage, når man begynder i et demensfællesskab. Hun håber, at Kenneths historie kan inspirere andre til at opstå demensfællesskaber.

”Kenneth er med til at rykke ved hele billedet af demente. Han har fundet sin egen måde at bruge fællesskabet på og viser, hvor meget man også kan som demensramt,” understreger hun.

Anneke Dapping Skaane, demenspsykolog

Hvad siger demenspsykologen?

For at skabe et nuanceret billede af demensramte kræver det, at vi taler mere om dem og viser mennesker med en demenssygdom, som er velfungerende og godt kan klare sig. Vi skal have fokus på menneskets ressourcer i stedet for at fokusere på det, man ikke længere kan.



Vil sprede vigtigt budskab

”Har vi egentlig ikke nogen fødselsdagsservietter?” Kenneth kigger spørgende over på Pia, der peger på et skab i køkkenet. ”Prøv at kigge derovre,” svarer hun. Kenneth åbner skabet og finder en stak hvide servietter med røde flag på. En af deltagerne har fødselsdag, og det skal selvfølgelig fejres.

Med overkroppen let bøjet over køkkenbordet stiller Kenneth sig koncentreret ved bag de syngende deltagere. Forsigtigt lægger han kransekager, finskrød, brunkager og porøse marengskys op, så de ligger i sirlige rækker på det sølvfarvede fad. Forinden har han omhyggeligt dækket det ovale bord, så det står snorlige til de fremmødte deltagere.

For Kenneth er det vigtigt at vise andre, at yngre med demens ikke nødvendigvis bare sidder derhjemme og gløder fjernsyn, men faktisk kan en masse ting. Derfor glæder han sig særligt over sit valg om at takke ja til tilbuddet om at blive en del af Demensfællesskabet Lillebælt, selvom det ikke blev helt, som han havde forestillet sig. Faktisk er han helt overbevist om, at hvis ikke han havde turde tage skridtet og møde op i demensfællesskabet, havde hans hverdag set helt anderledes ud.

”Så havde jeg nok siddet henne i hjørnet og haft ondt af mig selv. Det kunne man måske også forestille sig, mange andre kommer til. Man kan jo nemt ryge ned i et sort hul af bekymring og afmagt, tænker jeg.”



Kenneth glæder sig over, at hans arbejde som frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt er nyttefuldt.

Førhen planlagde Kenneth og familien både rejser og andre arrangementer langt ud i fremtiden, men sådan er det ikke længere. Nu er det bedre at tage tingene, som de kommer og have så lidt på programmet som muligt. Men fremtiden for Kenneth er lys. Det er et bevidst valg, han har taget, for ellers bliver det hele lidt for trist.

”Jeg tager én dag ad gangen, og så må vi se, hvad fremtiden bringer. Jeg prøver at lade være med at tage sorgerne på forskud,” understreger Kenneth.

Kenneth lægger sidste hånd på forberedelserne, mens de syngende deltagere afrunder mandagens morgensang med en fødselsdagssang. Med rolige bevægelser hælder Kenneth kogende vand i en hvid termokande og kaffe i en rød. Kagefadene bærer han hen og placerer i

midten af det ovale bord. Han når lige netop at stille de røde og hvide kander på bordet, da fødselsdagssangen ophører.

Det opdækkede bord lokker de kagesultne deltagere til sig, og en summen af stemmer breder sig i det julepyntede rum. "Godt sunget," siger Kenneth med et kækt smil og lægger kærligt sin hånd på en ældre herrers skulder. Den ældre herre takker Kenneth og klukker lavmælt, inden han slutter sig til de resterende deltagere, der er ved at finde plads om bordet. Kenneth tager ikke plads omkring det ovale bord. Han er allerede suset tilbage i køkkenet, hvor han tørrer kagekrummer op fra køkkenbordet og stiller nogle overskydende kaffekopper på plads. Selv om hans gøremål som frivillig er bagateller sammenlignet med de ansvarsområder, som han havde, da han arbejdede som chef, er det en udkørt - men glad - Kenneth, der siger tak for i dag.

Mette Thingstrup, psykolog

Hvad siger psykologen?

Studier viser, at tætte relationer og det at indgå i et fællesskab har stor betydning for vores mentale sundhed. Men det er ikke nok at have mange kontakter på sociale medier eller at omgås et hav af mennesker i sin hverdag. Vi har brug for at opleve, at vi er en del af noget, og at vores tilstedeværelse betyder noget for nogen.

