

Aldringens Psykologi

Jubilæumsnummer, December 2021



UDGIVET AF CENTER FOR LIVSKVALITET, AARHUS

Nr. 1, Årgang 4

Aldringens Psykologi

Jubilæumsnummer, December 2021

Indhold

Om dette nummer.....	3
Ikke gammel, men ældre: Center for Livskvalitet fylder 5 år.....	4 - 5
Anna Aamand - Et arbejdsliv i gerontopsykologiens tjeneste.....	6 - 8
Karoline Myrvang Breuner, Nina Søgaard Knudsen & Susanne Bollerup	
Intergenerationelle brud i alderdommen.....	9 - 25
Andreas Nikolajsen	
Praksisnær rådgivning i komplekse borgersager.....	26 - 35
Karoline Myrvang Breuner & Anna Aamand	
As time goes by - den paradoksale tidsoplevelse i alderdommen.....	36 - 40
Mark Vinterly & Lars Larsen	
Bog anmeldelse af "A Matter of Death and Life" af Marilyn Yalom & Irvin Yalom....	41 - 43
Iben Krabbe Hein	
Film anmeldelse af Florian Zellers "The Father".....	44 - 46
Lars Larsen	
Gerontopsykologi.dk -Ny hjemmeside om aldringens psykologi.....	47
Lars Larsen	

Om dette nummer

Velkommen til dette Jubilæumsnummer af *Aldringens Psykologi*.

Formålet med serien er at udbrede kendskabet til, og formidle viden om, aldringens psykologi til fagfolk og interesserede lægmænd. De enkelte numre kan indeholde tekster af meget varierende karakter, som f.eks. analyser af gerontopsykologiske teorier, praksisrefleksioner, præliminære resultater fra forskningsprojekter, aktuelle forskningsresultater, kasuistikker, interviews, afrapportering fra konferencer og bog- og film anmeldelser. Alle tekster dog med gerontopsykologien som omdrejningspunkt og alle forfattet på dansk af danske gerontopsykologer.

Der er ingen krav til teksternes længde og form. Det eneste kriterie for optagelse af en tekst, er, at den, efter redaktørens mening, siger noget vigtigt om de psykologiske aspekter ved det at blive ældre. Tekstforfatterne vil således få maksimalt spillerum til at udfolde deres pointer med mindst mulig redaktionel interferens.

Tidsskriftet kan hentes gratis i fuldtekstformat (pdf) på vores hjemmeside:

<https://www.aarhus.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/naar-du-har-det-svaert/psykologsamtaler-til-aeldre/> eller på www.gerontopsykologi.dk

Forfatterne og Center for Livskvalitet har rettighederne til alt indhold og ved anvendelse i anden sammenhæng bedes brugeren angive dette periodikum som kilde.

Henvendelser vedr. *Aldringens psykologi* kan rettes til: livskvalitet@mso.aarhus.dk.

Det har været et markant år for Center for Livskvalitet. Vi har nu eksisteret i mere end 5 år og det skulle selvfølgelig fejres med en reception, der blev afholdt i begyndelsen af december måned 2021. Vi har også skulle sige farvel til vores mest rutinerede kliniske gerontopsykolog, Anna Aamand, selvom hun fortsat superviserer centrets psykologer og driver sin private ældrepsykologiske praksis. Vi bringer den tale som Annas mangeårige ven og kollega, Mads Haaning, holdt på vegne af Dansk Gerontopsykologisk Selskab. Ellers indeholder dette nummer en artikel om et spændende nyt ph.d.-projekt om forældre, der har oplevet brud med deres voksne børn, en artikel om Center for Livskvalitets nye tilbud om praksisnær rådgivning i komplekse borgersager, en artikel om den paradoksale tidsoplevelse i alderdommen, en boganmeldelse, en filmanmeldelse og en kort omtale af en ny hjemmeside.

God fornøjelse. Lars Larsen, redaktør

.....

Ikke gammel, men ældre: Center for Livskvalitets fylder 5 år

Lars Larsen



Foto: Iben Krabbe Hein

Fredag den tredje december 2021 afholdt Center for Livskvalitet 5-års jubilæumsreception. Det blev en festlig eftermiddag i mange gode venner og kollegers selskab. Psykologerne havde pyntet flot op, bagt lækre kager og der var flere gode taler, bl.a. af afgangende ældrerådmand Jette Skive og en af Danmarks første gerontopsykologer, Knud Ramian, der fortalte om højdepunkter og nøglepersoner i dansk gerontopsykologi gennem de sidste 50 år.

I 2016 blev Center for Livskvalitet (CfL) startet af daværende HR-Chef og psykolog Vibeke Sjøgren, daværende afdelingsleder Steen Lee Mortensen, begge fra Afdelingen for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, og daværende lektor Lars Larsen fra Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. Institutleder Jan Tønnesvang og magistratsdirektør Hosea Dutchske indgik i den forbindelse en formel samarbejds-

aftale mellem Psykologisk Institut og Sundhed og Omsorg, så det blev muligt at evidensbasere den psykologiske praksis og bedrive praksisrelateret forskning. Vekselvirkningen mellem praksis og forskning, og integrationen af de to, har fra begyndelse været af afgørende betydning for CfLs arbejde. De kliniske tiltag skulle i videst muligt omfang baseres på eksisterende evidens og hvor evidens endnu ikke fandtes, skulle der ny forskning til. Den kliniske praksis har på den anden side løbende genereret nye spørgsmål, som har givet anledning til nye undersøgelser, og således har praksis og forskning gensidigt beriget hinanden.

Samarbejdet mellem Psykologisk Institut og Sundhed og Omsorg førte i 2017 til et samfinansieret professorat i udviklingspsykologi med særlige opgaver inden for gerontopsykologi og til en 3-årig post doc-stilling, der styrkede centerets forskningsprofil.

CfLs mission var i al sin enkelthed (og kompleksitet) at tilbyde psykologsamtaler til de ældre borgere i Aarhus Kommune, der mistrives og dokumentere effekten i form af målt trivsel i begyndelsen af psykologforløbet, ved afslutningen og 3 måneder efter.

Ved at indføre et kort trivselsmål i de årlige tilfredshedsundersøgelser blandt kommunens hjemmeplejemodtagere, kunne centerets forskere dokumentere omfanget af alvorlig mistrivsel. Resultaterne viste, at ca. en fjerdedel af hjemmehjælpsmodtagerne havde alvorlig mistrivsel. Behovet for trivselsfremmende initiativer, som psykologtilbuddet, var åbenlyst.

Effekten af samtalerne viste sig at være god. Borgernes trivsel steg med næsten 70% fra et meget lavt niveau til et normalt niveau, og de blev væsentligt mindre angste og deprimerede.

Erfaringerne er løbende blevet udbredt og implementeret på ældreområdet i andre kommuner, såsom Randers, Esbjerg og København. Flere kommuner er på vej med lignende tiltag og vores vision er, på længere sigt, at få sikret et gerontopsykologisk tilbud i samtlige 98 danske kommuner.

Læsere med lyst til at vide mere om psykoterapi til ældre mennesker og CfLs psykologiske tilbud og forskning, henvises til Tema-nummeret i *Aldringens Psykologi* fra 2020, der netop omhandler kommunal gerontopsykologi. Tidsskriftet kan hentes gratis på Sundhed og Omsorgs hjemmeside eller på www.gerontopsykologi.dk.

.....

Anna Aamand – Et arbejdsliv i gerontopsykologiens tjeneste

Af Karoline Myrvang Breuner, Nina Søgaard Knudsen & Susanne Bollerup



Kilde: Altompsykologi.dk

Den 15. juni 2021 blev der afholdt afskedsreception for vores kære kollega, Anna Aamand, på Center for Livskvalitets matrikel i Viby. Der var et stort fremmøde, hvor både unge, nyuddannede og ældre mere erfarende psykologer var samlet for at sige farvel - eller på gensyn - for Anna kan ikke lade være med at dele ud af sin viden og mange års erfaringer. Der faldt mange roser til Anna, for et arbejdsliv, som både kollegaer, plejepersonale og ikke mindst borgere og klienter har nydt godt af. Der lød en stor tak fra os alle, samt en påmindelse om, at vi ikke kan, og heller ikke skal, stå i skyggen af hendes store arbejde, men, at vi yngre psykologer og kommende gerontopsykologer, rettere kan "stå på skuldrene" af Anna - og nyde udsigten derfra. Det var tydeligt, at det ikke kun er hos Center for Livskvalitet, at Anna har sat sine faglige spor. Derfor bringes hermed en af de mange flotte taler, der blev holdt på

dagen. Talen blev fremført af gerontopsykolog Mads Haaning på vegne af formanden for Dansk Gerontopsykologisk Selskab, Susanne Bollerup, der desværre var forhindret i selv at deltage.

"Kære Anna

Som formand for Gerontopsykologisk Selskab vil jeg på selskabets vegne sige dig tusinde tak for det arbejde du har gjort i selskabet og i fagnævnet. I lang tid før jeg kom til, har din rolle og funktion i selskabet været uundværlig. Det er den faktisk stadigvæk, skønt du nu har trukket dig fra styrelsen og også beredt os på, at dine dage i fagnævnet er talte. Glade er vi derfor for, at du endnu engang har sagt ja til at lære fra dig på et specialistkursus til denne oktobers årskursus, denne gang om supervisionsopgaven, der er så vigtigt på vores område. Du har inspireret alle os, der har mødt dig i det regi og altid været der til at forklare os, der har mindre erfaring med den store moder organisation Danske Psykologforening, at man skal være kritisk og stille spørgsmål. Og mere end én gang har du spillet en stor rolle i at få sat Gerontopsykologien på landkortet i foreningen. Også i udvalg i Sundhedsstyrelsen har du i mange år råbt højt om, at et psykologisk blik på især demensområdet burde kunne få lov at træde mere frem. Din utrættelige indsats for området er imponerende. Med dit mod til altid at gøre din faglighed og engagement gældende, er du i den grad talerør for dem, hvis stemme ikke altid selv er så stor.

Jeg vil gerne citere journalist og antropolog Ina Kjøge fra bogen: "Drengen der blev væk - om mor, mig og demensen". Ina var med dig på farten til supervision i det midtjyske og skriver om det du gør og den du er:

"Anna Aamand har specialiseret sig i fejllæsningerne, både hos den, der har demensen, og hos den, der står udenfor. Det er hende, som regionens ældrepleje ringer til, når nogen er blevet så desperat over ikke at kunne forstå eller blive forstået, at de spytter, slår, råber, beskylder folk for at stjæle, flygter, tværer afføring ud over væggene eller det hele på én gang. Det har længe heddet **problemskabende** eller **udadreagerende** adfærd, men det sprogbrug gør den demensramte selv til problemet, siger Anna Aamand. Taler vi derimod om **udfordrende adfærd**, søger vi årsagen i relationen mellem det demensramte menneske og plejepersonale" (netop det har Anna sagt højt i bl.a. Sundhedsstyrelsen i årevis).

Ina skriver videre om Annas arbejde med plejepersonalet:

"Når jeg genlæser mine noter fra de ugers rundtur med Anna Aamand, kan jeg se, at hun bedriver en form for arkæologi. Hun trevler tingene op og studerer alle lag i det sammenpressede dagliglivs skaldynger. Griber det, som luften er ladet med og vender det om. Hun får lov, fordi hun ikke taler ned, fordi hun selv har en lang fortid som plejemedarbejder, og fordi hun trækker på den form for erfaring, som kun kan fås ved systematisk at prøve sig frem. Alt sammen befæstet med den psykiatriske og neuro- og personlighedspsykologiske indsigt."

Det er en ret præcis beskrivelse af det jeg også har set, når jeg har været med som føl på dine opgaver og noget, som kan tilstræbes, når man selv sidder i de opgaver.

Jeg ser frem til at modtage dine kondenserede refleksioner og videregivelse af årtiers erfaringer, på det kommende kursus.

Som psykolog og privatperson ønsker jeg også at sende dig en hilsen og tak.

Du er min mentor og store inspirationskilde. Du har, med din støttende og dog direkte og ublufærdige facon, både givet mig udfordringer og anledning til at rette ryggen i forbindelse med vores mange samtaler i supervisorsrummet, i bilen på vej til møder og forsamlinger og til en enkel festlig anledning eller to. Det kommer der både læring, men også udvikling ud af - og en specialistuddannelse.

Jeg ser frem til flere forrygende samtaler i vores såkaldte "advanced gerontogruppe" og når noget brænder på, ved jeg, at man kan vende sig mod dig og få dit perspektiv på tingene.

Med din realisme, men også optimisme, er det altid let at finde håbet eller sprækken, hvor lyset kan komme ind. Som du svarede den dansk-australier, du engang udredte for demens med interview og kognitive test (og hvor jeg var med i mesterlære), da han trøstesløst spurgte dig, hvad der dog var at stille op, når der ikke kunne gives medicin for hans tilstand: "Der er altid noget vi kan gøre". Og du mente det.

Jeg ønsker dig en rigtig god overgang til den tid, hvor arbejdet skal fylde mindre og alt det andet lidt mere."

Susanne Bollerup

Formand for Dansk Gerontopsykologisk Selskab under Dansk Psykologforening

Intergenerationelle brud i alderdommen

Andreas Nikolajsen

Baggrund

Relationen mellem forældre og børn spiller en betydningsfuld rolle for de fleste mennesker (Albert & Ferring, 2013), og det er en af de længst varende relationer, mange mennesker har (Agllias, 2015; Cooney, 1997). Når barnet bliver voksen, antager relationen nye former og kan siges at udvikle sig til at blive mere symmetrisk (Erikson, 1959). Relationen mellem forældre og børn udvikler sig imidlertid hele livet, men er mindre belyst, når den nærmer sig sin afslutning; dvs. når barnet er midaldrende voksen og forældrene er blevet gamle.

Den demografiske udvikling mod en befolkningssammensætning med flere og "ældre" ældre mennesker stiller nye forudsætninger for familiestrukturer (Coimbra, Ribeiro, & Fontaine, 2013) og aktualiserer forskning, der belyser kriser i den aldrende familie.

Et aktuelt ph.d.-projekt undersøger, hvordan gamle forældre rammes, når de har brudte relationer til deres børn. Projektet søger svar på, om gamle forældres mentale og sociale trivsel er dårligere, når de har brud til deres børn og hvordan de opfatter og lever med brudene. Denne artikel præsenterer bidder af den hidtil sparsomme forskning i brud mellem gamle forældre og deres børn, og går i dybden med nogle af de spørgsmål, projektet beskæftiger sig med. Der trækkes på projektets hidtidige erfaringer og der peges på forskellige mønstre i og omkring intergenerationelle brud, som viser sig i litteraturen og projektet.

Ensomhed og nære relationer

Det er dybest set projektets intention at genere viden, der kan bidrage til gerontopsykologisk intervention, og som kan være med til afhjælpe konflikt i den aldrende familie, for derigennem at finde nye veje for indsatser mod ældre menneskers ensomhed.

Det er velkendt og velbeskrevet, at mennesker er sociale væsener, som har brug for nære relationer til andre (fx Baumeister & Leary, 1995; Heinrich & Gullone, 2006). Det er gennem nære relationer, at behov for samhørighed, for intimitet og fortrolighed opfyldes. Mangler man nære relationer øges risiko for ensomhed forstået som uoverensstemmelse mellem sociale behov og faktiske relationer (Peplau & Perlman, 1982). Ensomhed blandt ældre mennesker er også velkendt og velbeskrevet (Højlund, 2001; Wahl-Brink, Olesen, & Larsen, 2012; Andersen, 2018). Ældre menneskers ensomhed tilskrives ofte tabet af nære relationer, idet personer, som tidligere har udfyldt rollerne, efterhånden forsvinder. Ægtefællen, de nære venner og søskende dør eller bliver syge og falder fra. For at modarbejde ældre menneskers ensomhed er devisen derfor, at vi bør foranstalte nye fællesskaber for ensomme ældre mennesker. Listen af indsatser med det formål er efterhånden lang, hjulpet godt på vej af senere års offentlige uddelinger fra Sundhedsstyrelsen (Lasgaard & Christiansen, 2017). Der laves fællesaktiviteter for ældre, der arrangeres fællesspisninger, man kan komme til jul hos fremmede gennem initiativet juleven, der findes besøgstjenester osv. Intentionerne er gode og resultaterne ofte ligeså. Man vil forsøge at kompensere for det ældre menneskes tabte sociale relationer og bryde isolationen gennem nye fællesskaber, hvor nye varige og nære relationer kan opstå (fx Nikolajsen & Hedelund, 2016). Det kan lykkes, men det er vanskeligt. Dels fordi relationer sjældent lader sig forcere og dels fordi mange ældre mennesker i højere grad synes at være orienteret mod fortidens end mod fremtidens relationer (Quinodoz, 2010). Ensomheden skyldes så at sige tab af særlige centrale og uerstattelige personer, som øget social aktivitet alene ikke rykker stort ved.

Der findes imidlertid en kategori af nære relationer, som sjældent tages op i diskussionen om ældre menneskers ensomhed; relationen til børn. Netop relationen til børn fylder ofte meget i gamle forældres oplevelse af ensomhed (Munk, 1996). Børn spiller også ofte en stor rolle for gamle forældres sociale liv (Siren & Larsen, 2019). Forholdet til børn er derfor også interessant at studere blandt ældre, som oplever ensomhed. Mens de fleste ensomhedsindsatser bestræber sig på etablering af nye sociale relationer som erstatning for de mistede, er der måske også et potentiale i at bestræbe sig på reparation af brudte "gamle" relationer for de gamle forældre, som har problemer i relationer til deres børn.

Ph.d.-projektet, kort fortalt

Projektet belyser intergenerationelle brud set fra gamle forældres perspektiv. Det er givet, at der altid vil være mindst to sider i sådanne familiekriser, men problemet belyses meget sjældent fra forældres, endog endnu sjældnere gamle forældres, perspektiv. Der vides derfor meget lidt om dette perspektiv og der er derfor stort behov for belysning af netop dette. Som følge af denne observation er projektets målgruppe aldersafgrænset til at inkludere forældre, som er 75+ år.

Meget tyder på, at intergenerationelle brud er forbundet med en forværring af psykologisk og social trivsel (Pillemer, 2020; Agllias, 2017; Blake & Bland, 2015), men der er forsket meget lidt i, hvorvidt det er tilfældet. I en litteratursøgning er ingen kvantitative undersøgelser fundet, som har forsøgt at besvare spørgsmålet. Projektets overordnede spørgsmål er derfor: Hvordan trives gamle forældre, når de har brudte relationer til deres børn?

Projektet anvender mixed methods, en kombination af kvantitativ og kvalitativ dataindsamling og analyse. Den kvantitative del udføres via spørgeskema, hvor det undersøges, hvordan gamle forældre forholder sig til bruddet/bruddene, samt hvordan de har det i forhold til en kontrolgruppe. Der anvendes her fire psykometriske mål for hhv. ensomhed (T-ILS), trivsel (WHO-5), depressive symptomer (CMDQ) og meningsfuldhed (PIL-SF) (Lasgaard, 2007; Hughes, Waite, Hawkley, & Cacioppo 2004; Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015; Christensen, Fink, Toft, Frostholm, Ørnbøl, & Olesen, 2005; Pacak-Vedel, Christoffersen, & Larsen 2021; Schulenberg, Schnetzer, & Buchanan, 2011). Hypotesen er, at gruppen med brud trives dårligere, viser flere depressive symptomer, scorer højere på ensomhedsmålet og lavere på meningsfuldhedsmålet.

Med afsæt i spørgeskemaets forskellige besvarelsesprofiler fra gamle forældre med brud udføres den kvalitative del via interviews. Her undersøges, hvordan gamle forældre forstår bruddene, og hvilke konsekvenser de oplever, at bruddet har for dem. Interviewene vil undersøge den individuelle relationshistorie, se på hvad der efter de gamle forældres opfattelse er årsager til bruddet, omstændighederne omkring det og hvordan forældrene tænker og taler om bruddet?

Deltagere til undersøgelsen rekrutteres i samarbejde med SUFO (Landsforeningen for Ansatte i SUndhedsfremmende og FOrebyggende Hjemmebesøg) og herigennem

kommunernes forebyggelseskonsulenter. 37 kommuner landet over har indtil videre indvilget i at bidrage til rekrutteringen.

Gamle forældre

Den demografiske udvikling mod et aldrende samfund betyder, at mange flere, ud over at være i live, også er forældre i længere tid end tidligere. Gamle forældre har historisk set ikke fået meget opmærksomhed, men som demografien ændrer sig, vokser behovet i psykologien for at forstå alderdommens særlige udfordringer, herunder hvad det vil sige at være gammel forælder.

Relationen mellem forældre og børn udvikler sig hele livet. I ungdomsårene og den tidlige voksenalder opstår en ny situation, som i nogen grad udfordrer relationen, idet barnets individuation bryder med den samhørighed, som tidligere kendetegnede relationen (Grotevant & Cooper, 1986). Man må blive sin egen, blive en selvstændig voksen. Det unge menneske flytter hjemmefra og påtager sig nu det ansvar for eget liv, som forældrene tidligere løftede. Det betyder, at afhængigheden af forældre aftager og relationen i en vis forstand må defineres og forhandles på ny. Voksenlivets forælder-barn-relation siges således at antage en mere symmetrisk form (Schwarz, 2013).

Alderdommens forældreskab er særegent. I alderdommen opstår igen en ny situation i relationen, som nok i nogen grad kan ligne en ombytning af rollerne fra barndommen, hvor det nu er det voksne barn, som i mange tilfælde indtager en omsorgsrolle over for sine forældre (Coimbra et al., 2013). Den nye situation er dog langt mere kompliceret end som så. Der eksisterer ikke, på samme måde som i barndommen, et kulturelt, emotionelt og socialt afklaret omsorgsforhold. Det skaber, ligesom i ungdomsårene, behovet for en genforhandling af relationen, hvor forventninger må afstemmes, hvilket kan give anledning til spændinger og konflikt (Munk, 1996; Schwarz, 2013). Den asymmetri, som kendetegner relationen i barndommen, synes ikke at vende tilbage. Ganske vist opstår en situation, hvor voksne børn ofte hjælper og støtter deres forældre mere end omvendt, men forældre fortsætter med at være forældre livet ud med de forventninger og kulturelle forestillinger, det medfører. Langt fra alle gamle forældre får, eller ønsker at få hjælp fra deres børn, og de gamle forældre tager det sjældent for givet, at den hjælp, de kan være afhængige af, skal komme fra deres børn. Omvendt er voksne børn ofte i et dilemma i forhold til, hvor meget og hvilken hjælp de kan, ønsker og bør give deres forældre. Den generationelle udvikling, hvor de ældste

familiemedlemmer lever stadig længere, skaber også kulturelt set nye konstellationer, hvor generationen i midten befinder sig i en udspændt situation mellem de gamle og de unge. Børnebørnene skal fx hentes samtidig med, at faren på plejehjemmet trænger til nyt tøj. Generationen i midten betegnes meget passende "sandwich generationen" (Grundy & Henrietta, 2006). De midaldrende børn, som regel kvinder, bliver presset mellem de gamle og de unges behov for hjælp, støtte og omsorg. Også dette kan give anledning til relationelle spændinger.

På samme måde skabes der relationelle spændinger i alderdommens forældreskab, hvis der forekommer store generationelle forskelle på, hvordan forældre og voksne børn opfatter forældreskabet. I løbet af den tid, gamle forældre har levet, er der sket store kulturelle omvæltninger i, hvordan forældreskabet opfattes, og dermed hvilke forventninger, der er til både forældre og børn (Coleman, 2008). Hvor børn tidligere skulle hjælpe til i hjemmet og blev set som en investering i alderdommen, er det at få børn i dag et livsprojekt, som handler om at give og modtage kærlighed og skabe en god barndom for den næste generation. Tidligere fik børn lov at passe sig selv og hinanden. I dag tales der om minimumsnormeringer i daginstitutioner. Opfattelsen af børns sikkerhed har ændret sig. Mange vil kunne erindre, hvordan biler tidligere kun havde sikkerhedsseler på forsæderne. Først i 1993 blev det i USA obligatorisk med sikkerhedsseler på bagsædet i biler. Siden har udvikling af børns sikkerhed i biler taget fart med autosæder, selepuder og ISO-fix. Meget har forandret sig og det forhold de gamle forældre havde til deres egne forældre, vil være et helt andet, end det de kan få i relation til deres egne børn.

Alderdommens forældreskab og dets genforhandling af forælder-barn-relationen spiller en rolle for de gamle forældre i projektet. Hvorvidt bruddene har været udløst af heraf affødte konflikter, vil projektets kvalitative interviews forsøge at belyse. Indtil videre tyder deltagerberetninger på, at parternes uindfrie forventninger til hinanden, og en manglende kommunikation herom, er centrale aspekter.

Hvordan forstås brud?

Relationsbrud er et svært fænomen at afgrænse. I forskningslitteraturen om brudte familierelationer (på engelsk estrangement) er der ikke konsensus om, hvordan brud forstås (Blake, 2017; Conti & Ryan, 2013). Der er enighed om, at brud betyder tab af forbundethed, men her ophører enigheden. Der gives en række forskellige definitioner,

som afgrænser fænomenet på forskellig vis, og som fremhæver bestemte elementer som afgørende. Nogle fremhæver hyppighed af kontakt, som den afgørende dimension (Agllias, 2011). Blandt disse mener nogle, at kontakten skal være totalt ophørt, før man kan tale om brud (Davis, 2003). For andre er det ikke hyppigheden af kontakten, men relationens karakter, som er det afgørende (Campbell, 2005). Her afgøres brud i forhold til, hvorvidt relationen er varm, kærlig og positiv eller ej. Ifølge denne bruddefinition kan familiemedlemmer godt se hinanden fx ved familiehøjtider og fødselsdage, men kontakten præges af undgåelsesadfærd og kulde. Endnu andre understreger intentionalitet som den afgørende faktor (Conti, 2015). Med det forstås, at den ene eller begge parter skal have afbrudt kontakten med vilje og at bruddet fastholdes bevidst. Fælles for dem alle er dog, at brud ses som splittelse forårsaget af konflikt. Brud beskrives ikke udelukkende negativt, men som en af og til nødvendig løsning eller reaktion på relationelle dynamikker, som gør mere skade end gavn for den ene eller begge parter (Scharp & Hall, 2017). Det fremgår således, at brud kan se ud på mange forskellige måder og skal måske derfor forstås som forskellige typer af eller former for brud snarere end en afgrænsning af, hvad der er eller ikke er et brud (Agllias, 2017).

Projektet har operationaliseret en forståelse af brud, hvor det er den gamle forældres oplevelse af en afbrudt kontakt til barnet, som er afgørende. Bruddet kan ifølge denne definition se ud på mange måder, men argumentet for en sådan operationalisering er, at man for at opleve konsekvenser, som kan henføres til bruddet, skal have en erkendelse af, at der er tale om et brud. Projektet er hermed på udkig efter gamle forældres subjektive oplevelse af brud, samt deres subjektive oplevelse af, hvordan de har det. Det følger heraf, at bruddet også skal forstås og være erkendt af deltagerne, for at undersøgelsen giver mening.

Prævalens

Brud mellem nære familiemedlemmer, herunder mellem forældre og børn, antages at være et udbredt fænomen (Pillemer, 2020). I Danmark er der ikke lavet videnskabelige undersøgelser, som giver et svar på, hvor mange, der lever med intergenerationelle brud. Det tætteste vi kommer på et svar i en dansk sammenhæng, finder vi i dagbladene, hvor brudte familierelationer indimellem tages op. Berlingske Tidende bragte fx i 2013 en artikelrække om voksne børn, der slår hånden af deres forældre

(Jacobsen & Gunge, 2013). I den forbindelse gjorde avisen brug af en Gallup undersøgelse, som viste, at mere end hver femte voksne dansker helt eller delvist har vendt deres forældre ryggen eller overvejede at gøre det. Analysens definition af brud, må ses som udtryk for, at andelen af voksne børn, som rent faktisk har vendt deres forældre ryggen, er mindre end en femtedel. Lidt bedre var det, da Jyllandsposten i slutningen af 2019 bragte en artikelserie om brudte familierelationer (fx Zahle & Strange, 2019). De fik lavet en undersøgelse af Norstat som, baseret på 1.204 interviews foretaget i september 2019, viste, at 18 procent har brudt med et nært familiemedlem. Heraf har 32 procent brudt med en forælder og 12 procent med et barn (Zahle & Strange, 2019). Undersøgelserne skildrer, at mange voksne danskere har anstrengte forhold i den nære familie og ofte mellem generationerne. Jyllandspostens artikel henviser desuden til en tilsvarende Norstat-undersøgelse, foretaget 10 år tidligere, som viste, at der dengang var knap 10 procent, som havde brudt med et nært familiemedlem. Således påvises en stigning i antallet af danskere med brud i den nære familie. Tallene siger desværre ikke noget om gamle forældre.

Samme problem findes i forskningslitteraturen. Et prævalensstudie fra 2015 har fx kun inddraget respondenter op til 56 år (Conti, 2015). Studiet konkluderer, ikke langt fra de danske dagbladsanalyser, at 17 procent har brud i den nære familie dvs. til forældre, børn eller søskende. Den største kategori er her brud med fædre, som udgør over halvdelen med 55 procent. Ligesom med dagbladsanalyserne fås ikke helt det relevante svar, når spørgsmålet er forekomsten af brud mellem gamle forældre og deres børn. Vi får imidlertid igen en indikation af, at problemet er udbredt, og at relationer i den nære familie for mange indebærer konflikt og kontaktophør.

Årsager til brud

Hvert brud har sin egen historie, som ofte vil forstås forskelligt af bruddets parter (Agllias, 2017). Alligevel kan det give mening at optegne nogle mønstre i forskellige brudhistorier. I sit omfattende studie af familiebrud, beskriver den amerikanske sociolog Karl Pillemer seks overordnede årsagskategorier (Pillemer, 2020, pp. 31-50). Hans studie indbefatter familiebrud i almindelighed, men understreger det inter-generationelle brud som særligt smerte- og betydningsfuldt. De seks kategorier er som følger:

1. En problematisk relationshistorie. Forhold eller hændelser igennem børnenes opvækst eller tidlige voksenliv kan sætte sig spor resten af livet og give anledning til tilbagevendende konflikter. Det kan være en streng opdragelse, som børnene sidenhen ønsker en konfrontation af og et opgør med. Det kan være fysisk eller psykisk misbrug og omsorgssvigt, som kan fortsætte op i voksenlivet og betyde, at den ene eller begge parter ikke længere ønsker en relation.

2. Skilsmisser konsekvenser. Skilsmisse kan i sig selv forstås som et familiebrud i de situationer, hvor børn er involveret. Bruddet mellem en mor og en far i en familie kan ende i brud mellem den ene forældre og et eller flere fælles børn. Brud som ikke nødvendigvis finder forsoning, efter at konflikterne mellem forældrene har lagt sig. Fænomenet, som på engelsk betegnes parental alienation (Harman, Kruk, & Hines, 2018), opstår, når barnet tager den ene forælders parti i en sådan grad, at relationen til den anden forælder ødelægges. Det kan ske både tidligt i livet, men også sent, hvor forældrene er ældre, når de bliver skilt.

3. Svigerfamiliens aftryk. Introduktionen af nye medlemmer i et sammentømret familiefællesskab kan give anledning til stridigheder. Til familier hører en oplevelse af samhørighed og bestemte måder at gøre tingene på beroende på et bestemt værdigrundlag. Nye medlemmer kan forstyrre samhørigheden ved at trække sønner eller døtre i andre retninger. Det kan lede til opgør, hvor voksne børn må vælge mellem partner og familie.

4. Penge, økonomi og arv. Man kunne måske foranlediges til at tro, at konflikter om penge og arveforhold først opstår efter gamles forældres død og mellem arvingerne. Det behøver imidlertid ikke være tilfældet. Gamle forældre kan føle sig økonomisk udnyttet af deres børn, og børn kan bruge kontakt, besøg og samvær som valuta, som veksles til adgang til forældres økonomiske ressourcer. Får børn ikke, hvad de gør krav på, kan kontakten ophøre. Omvendt, men sjældent, bliver forældre vrede og vender børn ryggen.

5. Skuffelse og umødte forventninger. Forventninger udgør en central del af familiefællesskabet. Det kan være forventninger om, hvordan man bør leve sit liv, at børnene skal have en uddannelse, et godt job, giftes og levere en række børnebørn. Fra voksne børns side er der en række forventninger til den ældre generation. Fx til at passe børnebørn eller på anden vis at hjælpe praktisk eller økonomisk. Selv til meget gamle forældre vil der være forventninger. De skal holde sig i gang. De skal være aktive og opsøge nye hobbyer og nyde deres otium, men ikke så meget, at arven

sættes til osv. Mødes forventninger ikke i kritiske situationer, giver det anledning til følelser af svigt og skuffelse.

6. Forskellige værdier og livsstil. Relationer i den nære familie indebærer en betydelig identifikation. Begynder børn at afvige fra forældres og søskendes forståelse af, hvad det vil sige at være en del af familien, opstår en trussel mod familieidentifikationen. Det kan være i valg af uddannelse, seksuel orientering eller religiøs overbevisning. Er det svært for familier at acceptere intern forskellighed, kan det resultere i forsøg på social kontrol med tilhørende konflikter. Personen som afviger fra fællesskabet, "det sorte får", kan ende med at føle sig udstødt og ikke accepteret.

Når et brud opstår, udløses det ofte af en enkelt konfliktfyldt episode, som resulterer i, at der smækkes med døren. Som årsagskategorierne skildrer, er det imidlertid mere underlæggende og gennemgribende relationsdynamik, som forårsager brud (Scharp, Thomas, & Paxman, 2015). Alle seks kategorier har i en vis udstrækning været repræsenteret blandt de gamle forældre, som indtil videre har delt deres historie i projektet. Flere gamle forældre har en erkendelse af, at forhold i deres børns barndom har været medvirkende til den brudte relation senere i livet (Agllias, 2011). Det gælder fx familiehistorier med højt konfliktniveau mellem forældrene, med misbrug og få sociale ressourcer til at tage vare på børnene i sårbare situationer. I de gamle forældres fortællinger er der refleksioner over nogle af de ting, som er sket. En enkelt problematisk relationshistorie springer i øjnene. En mor beskriver, hvordan børnenes far havde et alkoholmisbrug, som belastede hele familien. Hun fortæller, hvordan hun knoklede for at få hverdagen til at fungere, men til sidst måtte give fortabt. Hun forlod sin mand med det resultat, at hans deroute tog til. Hun oplevede herefter, at børnene tog afstand fra hende og beskyldte hende for faderens senere død. Børnene brød herefter med hende og hun blev afskåret fra sine børnebørn. På tidspunktet forud for samtalen, havde hun netop fundet ud af, at det ældste barnebarn var blevet gift, uden at hun vidste det. Andre forældre fortæller, at de tror, at bruddet skyldes barnets oplevelse af favorisering af søskende, som af forælderen oplevedes som en nødvendig prioritering under børnenes opvækst. Fælles er en sorg over situationen og en oplevelse af, at den egentlige årsag til bruddet er ukendt og skjult for dem.

Det er vigtigt at understrege, at forekomsten af ovenstående årsagskategorier i familier ikke nødvendigvis fører til brud. Det er snarere familiemedlemmers måde at forholde sig til problemerne, og konfliktfuld og destruktiv kommunikation, som er det udslagsgivende. Kernen i problemet er, at uenighederne, som ofte bunder i ovenstående

årsagskategorier, ikke bliver talt igennem og løst (Coleman, 2008). Forhold som giver anledning til brud i én familie, kan således løses og tales igennem i en anden familie. Familiebåndet er som regel meget stærkt. Relationelle problemer, som resulterer i brud med nære venner, børstes ofte af i den nære familie og selv stærkt tabuiserede traumer som seksuelt misbrug i familien udløser ikke nødvendigvis brud.

Børn tager initiativet

De konflikter, som ligger til grund for bruddet, medfører vrede, sorg og følelser af svigt hos de involverede parter. Følelserne påvirker evnen til at se på situationen udefra og modparten beskyldes ofte for at være skyld i bruddet. Undersøgelser og teori peger imidlertid på, at voksne børn oftest tager initiativ til intergenerationelle brud (Blake & Bland, 2015). Tendensen belyses i en engelsk undersøgelse, som stiller deltagere med intergenerationelle brud, både børn og forældre, spørgsmålet om, hvem der tog initiativet (Blake & Bland, 2015). Voksne børn med brud til forældre svarer således i overvejende grad, at de selv tog initiativet til bruddet med forældrene, mens forældre i overvejende grad svarer, at deres børn tog initiativet. Forestillingen om symmetri i voksenlivets intergenerationelle relationer udfordres her, idet forældre til voksne børn findes mindre tilbøjelige til at bryde med børn end omvendt. Forældre til voksne børn er samtidig tilbøjelige til at opfatte relationen mere positivt sammenlignet med voksne børn (Schwarz, 2013). Voksne børn rapporterer højere konfliktfrekvens med deres forældre, end forældre med deres voksne børn, og det vurderes, at forældre er tilbøjelige til at underestimere konflikter (Steinbach, Kopp, & Lazarevic, 2019). Til sammen understøtter undersøgelser af voksenlivets intergenerationelle relationsdynamik, *the intergenerational stake hypothesis* (Giarrusso, Stallings, & Bengtson, 1995), som antager, at forældre generationer har investeret mere i relationen end voksne børn, hvorfor konflikt og brud resulterer i et større tab for forældre. Selvom de fleste voksne børn nok vil mene, at de har et stærkt bånd til deres forældre, peger teorien altså på, at dette bånd ikke svarer til det bånd, forældre har til deres børn. Denne relationelle asymmetri forstærkes muligvis i alderdommen. Den danske gerontopsykolog Karen Munk beskriver i sin ph.d.-afhandling om belastninger i alderdommen fra 1996 (Munk, 1996, pp. 375-384), hvorledes gamle forældre oplever deres børns manglende hjælp og støtte som en forsømmelse. Manglende kontakt til børn fører til skuffelse, vrede og bitterhed. Gamle forældre oplever herved et tab af

omsorgskapital forstået som en relationel opsparing i børnene, som ikke indløses. Ligesom i *the intergenerational stake hypothesis* ses her en forestilling om en relationel asymmetri mellem gamle forældre og voksne børn, som betyder, at brud "koster mest" for forældrene.

Defensiv uvidenhed

Det kan være svært for gamle forældre at forstå, hvad der er sket i relationen, som har forårsaget bruddet (Pillemer, 2020). Mange føler sig vraget eller forladt af deres børn. Beslutningen om, og derfor årsagerne til, bruddet, placeres hos børnene. Forældrene synes i en vis forstand modvillige til at reflektere videre over årsagerne. Måske fordi refleksionerne kan indebære smertefulde indrømmelser, som kan konfrontere egne, ikke-flatterende handlinger og indstillinger. Omvendt er det lettere at se ydre faktorer som årsag til den smerte bruddet medfører. Svigerfamilier eller en individualiseret kultur kan beskyldes for at forårsage bruddet. Forskellige studier konkluderer, at forældre er tilbøjelige til at forklare den manglende kontakt til deres voksne børn med (det mere acceptable) "travlhed" i børnenes liv, fremfor at vedgå sig følelserne af svigt, forladthed og længsel efter kontakt og fremfor at stå ved og erkende familiens sammenbrud (Gabriel & Bowling, 2004; Jerrome, 1994; Peters, Hooker, & Zvonkovic, 2006). Herved beskytter forælderen sig selv mod den yderligere smerte, det vil indebære at erkende egen andel i ulykken (Gilbert, 2019).

Pillemer beskriver det som en defensiv psykologisk strategi, hvor forældre fastholder uvidenhed om, hvorfor bruddet har fundet sted (2020). Han kalder strategien defensiv uvidenhed, og beskriver i et interview, hvorledes "vi, når vi afvises, reagerer ved at forsøge at beskytte vores selvbillede. Den afvisning, som ligger i et brud er så smertefuld og resulterer i så megen vrede og sorg, at personen, som oplever den, bliver uvillig eller ude af stand til at forklare bruddets årsager. Man har ikke en bevidstgjort forståelse af bruddet, og man finder det meget svært at sætte sig i den anden persons sted. Taler man imidlertid med personen om relationen og erindringer om episoder, som er gået forud for bruddet, kan der ofte øjnes en række forhold, som kunne have sat relationen under pres. Der er ingen situationer, hvor evnen til at forstå den anden persons perspektiv er så kritisk, og hvor den samtidig er så kompromitteret (Pillemer, 2019, egen oversættelse).

Defensiv uvidenhed beskytter mod hårde erkendelser, men risikerer også at fastholde bruddet, fordi det indebærer undgåelse af forsøg på at forstå den andens perspektiv. Der er så at sige et mentaliserings-hul netop der, hvor mentaliseringen er allermest nødvendig. Forståelse af den anden parts perspektiv, følelser og bevæggrunde er en forudsætning for, at konstruktiv forsonende kommunikation kan opstå. Den defensive uvidenhed kan delvist forklares ved, at de negative følelser af svigt, vrede og sorg over bruddet dominerer i en grad, som gør det svært at tilsidesætte eget perspektiv. Når kontakt forsøges genetableret, ligger de negative følelser lige under overfladen og bliver derfor kommunikeret som det første. Vreden fylder og i stedet for at sige undskyld, som egentligt var meningen, ender det med at fyge med beskyldninger. Selvom det eneste forældrene ønsker er at formilde relationen ved at tale problemerne igennem, har deres henvendelse den modsatte effekt. Forsøget på forsoning ender med at forværre konflikten.

Tabu og en svær rekruttering

Det er skamfuldt som forælder ikke at have kontakt til sine børn (Coleman, 2008; Pillemer, 2020). Det gælder hele voksenlivet og også sent i livet (Agllias, 2017). Projektet har derfor som hypotese, at bruddet er tabuiseret for de gamle forældre. Det bidrager sjældent til en foretrukken selv fremstilling at fortælle om de problemer, man har i familien, som ovenikøbet har været så alvorlige, at man ikke længere ser hinanden.

En observation som understøtter hypotesen har været, at det er svært at rekruttere deltagere til projektet. Rekrutteringen foregår i samarbejde med kommunernes forebyggelseskonsulenter, som til formålet har en række styrker. For det første kommer de i hjemmene hos alle 75+-årige i kommunerne, som ønsker besøg. De møder derfor mange forskellige mennesker og kontaktfladen med målgruppen er således stor. Dernæst er der stor bredde i de ældre mennesker, som besøges. Forskellige samfundslag, forskellige baggrunde, forskellige aldre og med mange forskellige udfordringer. Det øger sandsynligheden for, at projektets deltagersammensætning afspejler bredden af intergenerationelle brud, snarere end at være udtryk for sociale problemer i en bestemt type ældreliv.

Forebyggelseskonsulenterne er desuden vant til at adressere sorgfulde og skamfulde livstemaer som sygdom og ensomhed. Tilsammen betyder det, at forebyggelses-

konsulenterne bør have gode forudsætninger for at rekruttere målgruppen. Alligevel har rekrutteringen været uventet vanskelig. Men når problemet er udbredt og de professionelle, som står for opgaven, er de rette, hvorfor viser rekrutteringen sig så alligevel vanskelig? Tilbagemeldinger fra forebyggelses-konsulenterne peger på, at de oplever problematiske forhold til børn særligt tabuiseret. Dertil kommer, at det er svært at overbevise de gamle forældre om at deltage, når først bruddet er identificeret, hvilket på sin vis er forståeligt, da deltagelse vil indebære ubehagelig konfrontation med personlige problemer. Det må antages at kunne have konsekvenser for projektets deltagersammensætning, da de forældre som er værst berørt, vil være mindre tilbøjelige til at deltage. Bag projektets resultater ventes der derfor at gemme sig et mørketal, som dækker over en større effekt af brud end den, som kan findes blandt de deltagende gamle forældre.

Vellykket forældreskab som gammel

Tabuiseringen af relationelle problemer til børn vidner om forældreskabets stærke normativitet. Forældreskabet indebærer for mange en identitetsmarkør, som i en vis grad afgør, hvorvidt man er lykkedes og har haft succes med sit livsprojekt. Man ser således forældre (i alle aldre) fortælle med stolthed om deres børns egenskaber, oplevelser og bedrifter. Forældres forhold til deres voksne børn bliver dermed en social målestok. Ser man i alderdommen sine børn og sine børnebørn jævnlige og hører om deres liv, er man lykkedes med forældreskabet. Har man derimod et belastet forhold til sine børn, vil det ud fra den logik afspejle, at man ikke er lykkedes. Et vellykket ældreliv kan i den sammenhæng forstås som et liv, hvor man har god kontakt til sine børn, hvor man tager del i børnebørnenes liv og hvor man har familien samlet omkring sig ved højtider. Et vellykket forældreskab er her en af alderdommens succesmarkører. Det følger heraf, at det som gammel forælder at leve med brud til et eller flere børn i alderdommen, ligesom for forældre i andre aldre ikke er en klub man ønsker at være en del af. Det er en problematik, som man helst holder for sig selv og ikke indvilger andre i.

Litteratur

Agllias, K. (2011). *Every family: intergenerational estrangement between older parents and their adult children*. University of Newcastle, Newcastle Australia.

Agllias, K. (2016). Disconnection and Decision-making: Adult Children Explain Their Reasons for Estranging from Parents, *Australian Social Work*, 69(1), 92-104. DOI: 10.1080/0312407X.2015.1004355

Agllias, K. (2017). *Family estrangement: A matter of perspective*. New York, NY: Routledge.

Albert, I., & Ferring D. (2013). *Intergenerational relations in society and family: European perspectives*. London: Policy Press.

Andersen, N. H. (2018). *Ensomhed blandt ældre. KL analysenotat*. Retrieved on December 9th from: <https://www.kl.dk/media/18602/ensomhed-blandt-aeldre.pdf>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

Blake, L., & Bland, B. (2015). *Hidden Voices: Family Estrangement in Adulthood*. London: Stand Alone available at <http://standalone.org.uk/wpcontent/uploads/2015/12/HiddenVoices.FinalReport.pdf>

Blake, L. (2017). Parents and children who are estranged in adulthood: A review and discussion of the literature. *Journal of Family Theory & Review*, 9(4), 521-536. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jftr.12216>

Campbell, T. W. (2005). Why doesn't parental alienation occur more frequently? The significance of role discrimination. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 365-377. <https://doi.org/10.1080/01926180500274567>

Coleman, J. (2008). *When Parents Hurt – Compassionate Strategies When You and Your Grown Child Don't Get Along*. Collins Living.

Conti, R. P., & Ryan, W. J. (2013). Defining and measuring estrangement. *International Journal of Research in Social Sciences*, 3(4), 57-67. DOI: 10.15640/jpbs.v3n2a4

Conti, R. P. (2015). Family estrangement: establishing a prevalence rate. *Journal of Psychology and Behavioural Science*, 3(2), 28–35. DOI: 10.15640/jpbs.v3n2a4

Christensen, K. S., Fink, P., Toft, T., Frostholt, L., Ørnbøl, E., & Olesen, F. (2005). A brief case-finding questionnaire for common mental disorders: The CMDQ. *Family Practice*, 22(4), 448-457. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/fampra/cmi025>

Coimbra, S., Ribeiro, L., & Fontaine, A. M. (2013). Intergenerational solidarity in an ageing society: Sociodemographic determinants of intergenerational support to elderly parents. In Albert I. & Ferring D. (2013). *Intergenerational relations in society and family: European perspectives*. (pp:205-222) London: Policy Press.

Davis, L. (2003). *I thought we'd never speak again: The road from estrangement to reconciliation*. New York, NY: Harpercollins.

Erikson, E.H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. International Universities Press, New York.

Gabriel, Z., & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, 24(5), 675-691.

doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X03001582>

Gilbert, H. (2019). Should love be unconditional? *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 21(3-4), 194-204.

doi: <http://dx.doi.org/10.1080/13642537.2019.1654655>

Giarrusso, R., Stallings, M., & Bengtson, V. L. (1995). "the intergenerational stake hypothesis" revisited: Parent-child differences in perception of relationships 20 years later In V. L. Bengtson, K. W. Schaie, & L. M. Burton (Eds.), *Adult intergenerational relations: Effects of societal change* (pp. 227–263). New York, NY: Springer Publishing Company.

Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human Development*, 29(2), 82-100. doi:

<http://dx.doi.org/10.1159/000273025>

Grundy, E., & Henrietta, J.C. (2006). 'Between elderly parents and adult children: a new look at the intergenerational care provided by the sandwich generation', *Ageing and society*, 26 (5), 707-722. DOI: 10.1017/S0144686X06004934

Harman, J. J., Kruk, E., & Hines, D. A. (2018). Parental alienating behaviors: An unacknowledged form of family violence. *Psychological bulletin*, 144(12), 1275–1299.

<https://doi.org/10.1037/bul0000175>

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev.*, 26, 695–718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002

Højlund, H. (2001). *Ældre og ensomhed: En oversigt over teori og forskning*. Gerontologisk Institut.

Hughes, M. E., Waite L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Res Aging*;26(6):655-672. doi: 10.1177/0164027504268574

Jacobsen, B. J., & Gunge, U. (2013). Voksne børn slår hånden af forældrene. Retrieved on December 9th from: <https://www.berlingske.dk/samfund/voksne-boern-slaar-haanden-af-foraeldrene-0>

Jerome, D. (1994). Family estrangement: Parents and children who "lose touch.". *Journal of Family Therapy*, 16(3), 241-258.

doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6427.1994.00793.x>

Lasgaard, M. (2007). Reliability and validity of the Danish version of the UCLA Loneliness Scale. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1359-1366.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.013>

Lasgaard, M., & Christiansen, J. (2017). *Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme*. Defactum.

http://www.maryfonden.dk/files/files/Ensomhed_i_DK_2017.pdf

Munk, K. (1996). *Belastninger i alderdommen*. Ph.d.-afhandling (s.383-404). HF-trykkeriet Århus universitet.

Nikolajsen, A., & Hedelund, M. (2016). *Fortæl for Livet – livsvigtige fortællegrupper for ældre*. København: Ensomme Gamles Værn.

Pacak-Vedel, A., Christoffersen, M., & Larsen, L. (2021). The Danish Purpose in Life test-Short Form (PIL-SF): validation and age effects. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(6), 833-838. <https://doi.org/10.1111/sjop.12776>

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1-20). New York: John Wiley & Sons.

Peters, C. L., Hooker, K., & Zvonkovic, A. M. (2006). Older parents' perceptions of ambivalence in relationships with their children. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 55(5), 539-551. doi:

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00424.x>

Pillemer, K. A. (2019). *Family Matters: Understanding Estrangement*.

<https://youtu.be/L75oJPFw7cU>

Pillemer, K. A. (2020). *Fault lines: Fractured families and how to mend them*. Penguin Random House.

Scharp, K. M., & Hall E., D. (2017). Family Marginalization, alienation, and estrangement: questioning the nonvoluntary status of family relationships. *Annals of the International Communications Association*, 41(1), 28-45.

DOI: 10.1080/23808985.2017.1285680

Scharp, K. M., Thomas, L. J., & Paxman, C. G. (2015). "It was the straw that broke the camel's back": Exploring the distancing processes communicatively constructed

in parent-child estrangement backstories. *Journal of Family Communication*, 15(4), 330-348. <https://doi.org/10.1080/15267431.2015.1076422>

Schulenberg, S. E., Schnitzer, L. W., & Buchanan, E. M. (2011). The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *Journal of Happiness Studies*, 12(5), 861-876. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9>

Schwarz, B. (2013). Intergenerational conflict: The case of adult children and their parents. In I. Albert & D. Ferring (Eds.), *Intergenerational relations in society and family: European perspectives* (pp. 131–145). London: Policy Press.

Siren, A., & Larsen, M., R. (2019). Ældres familiære og sociale relationer - Analyser på baggrund af Ældredatabasens 5. bølge. VIVE – Viden til Velfærd. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/aeldres-familiaere-og-sociale-relationer-12126/>

Steinbach, A., Kopp, J., & Lazarevic, P. (2019). Divergent perceptions of intergenerational relationships: What implications, if any? *Journal of Family Studies*, 25(4), 368-384. <http://dx.doi.org/10.1080/13229400.2016.1269659>

Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167–176. doi: 10.1159/000376585

Quinodoz, D. (2010). *Growing old: A journey of self-discovery*. Routledge/Taylor & Francis Group, New York.

Wahl-Brink, D., Olesen, M.S., & Larsen, M.D. (2012). Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi? Aarhus: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden.

Zahle, M., & Strange, E.B. (2019). Næsten hver femte har brudt en familierelation. Retrieved on December 9th from: <https://jyllandsposten.dk/premium/indblik/Indland/ECE11745527/naesten-hver-femte-har-brudt-en-familierelation-hvis-du-ikke-kan-taenke-laengere-end-til-din-egen-naesetip-skal-du-ikke-kontakte-mig-mere/>

Om forfatteren:

Andreas Nikolajsen er cand.psych. og erhvervs-ph.d.stipendiat ved Fonden Ensomme Gamles Værn (EGV) og Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. Han er tidligere projektleder i EGV, hvor han har udviklet *Fortæl for Livet*, som er en social indsats, der har til formål at samle små grupper af gamle mennesker, som, guidet af en gruppeleder, fortæller og lytter til betydningsfulde livshistorier. *Fortæl for Livet* har siden begyndelsen bredt sig til 20 af landets kommuner samt Færøerne og Grønland.

.....

Praksisnær rådgivning i komplekse borgersager

Anna Aamand & Karoline Myrvang Breuner

Rosens navn

Konsultativ supervision, case-supervision eller praksisnær rådgivning i komplekse borgersager - kært barn har mange navne og supervision har fyldt i den kliniske praksis hos denne artikels forfatter i snart 30 år. Dette i såvel hospitalsvæsen og regionsregi inden for gerontopsykiatri og privat gerontopsykologisk praksis, i mange kommuner i Danmark som konsulent og i VISO og nu i Aarhus Kommunes Afdeling for Sundhed og Omsorg med tilbud om praksisnær rådgivning i komplekse borgersager. Gennem alle årene har motivationen for at tilbyde supervision overordnet været båret af at give den sårbare part en stemme og sammen med stressede og belastede sundhedsmedarbejdere søge at forstå, hvad der er på spil i det enkelte tilfælde: At se bagom adfærdsmønstre, der tilsyneladende er ens, men i virkeligheden kan have vidt forskellig baggrund.

Rådgivning om det muliges kunst

Formålet med at opnå en fælles faglig forståelse af en given udfordrende adfærd har altid været at kunne finde nøglen til "det muliges kunst", så vi møder den borger, der af mange forskellige årsager lige nu er svær at finde vejen ind til. Ved fælles anstrengelse i supervisionsrummet, eller det praksisnære rådgivningsrum, bliver det muligt at finde og betræde den vej, som for den enkelte sundhedsmedarbejder ellers har været skjult og utilgængelig pga. plejesituationens belastningsgrad og de mange andre opgaver, der trænger sig på i det daglige arbejde. Situationer, der udløser ønske om supervision hos sundhedspersonalet, kan være mange og forskelligartede, men ikke sjældent er de kendetegnet af såkaldt udfordrende adfærd i forbindelse med demenslidelse, som kommer til udtryk ved omsorgsmotagerens manglende erkendelse af eget plejebestand, umiddelbar uvilje mod til at modtage hjælp, irritation,

aggression (fx i form af spytten og råben) og til tider også i voldelig adfærd. Det er vigtigt, at personalet forstår, at denne adfærd ikke skyldes ond vilje, men er et udtryk for afmagt og hjælpeløshed. Bag den desperate adfærd, findes et menneske med behov for hjælp.

Ofte træder man som supervisor derfor ind i rådgivnings- og supervisionsrum med sundhedsmedarbejdere præget af belastning, frustration og afmagt, hvor bæreevnen er svækket og hvor fagligheden for længst er afløst af konsekvenserne af frustrationerne og afmagten i form af uhensigtsmæssig og ufrugtbar kommunikation mellem borger og medarbejder, og ligeledes indbyrdes i medarbejdergruppen.

I dét rum er der behov for at møde sundhedsmedarbejdere med hele den gerontopsykologiske forståelses- og vidensramme, der er båret af viden om både fysiske og psykiske sygdomme hos den ældre borger, neuropsykologi, hjerneskader, demens, personlighedspsykologi, gruppedynamikker og organisationspsykologi. Formidling af viden er imidlertid ikke tilstrækkeligt. Der er i høj grad behov for at udvise tolerance overfor en medarbejdergruppe, der har et stort aktuelt behov for både anerkendelse og forståelse. Når disse behov er imødekommet, kan medarbejderne styrkes videnskæstigt, så de begynder at se hverdagens belastninger fra flere perspektiver - og bliver fælles om at bære det fagligt og menneskeligt vanskelige ansvar i hverdagens omsorg for svækkede borgere. Et væsentligt element heri, er en erkendelse af, at borgerens adfærd altid er et resultat af et samspil mellem dennes ressourcer og kontekstens muligheder, krav og støtte (Lawton & Nahemow, 1973). Det kan ofte være vanskeligt at ændre på borgerens ressourcer, men konteksten, som også består af sundhedsmedarbejdernes egen indstilling og adfærd, kan justeres. Når dette gøres med succes, er resultatet en reduktion i borgerens udfordrende adfærd, en bedring af dennes livskvalitet, mere velfungerende pleje og et mindre belastet personale.

Praksis i Center for Livskvalitet

I en tid hvor det er meget svært at rekruttere sundhedspersonale overalt i Danmark synes den praksisnære rådgivning temmelig aktuell hvad angår at løfte fagligheden og give fælles bæreevne til sundhedspersonale. Det er baggrunden for vores intention om at gøre praksisnær rådgivning i komplekse borgersager til en bærende kraft i Aarhus Kommunes Afdeling for Sundhed og Omsorg.

Når opgaverne bliver henvist til Center for livskvalitet, kan en forstander beskrive i henvisningen, hvordan hendes personale er delt i løsningen af en fælles opgave hos en borger, der både alment og kognitivt er så svækket, at vedkommende ikke kan samarbejde om at modtage personlig pleje, få ordineret medicin eller mad og drikke - og som fx kun for øjeblikket vil modtage lidt hjælp fra én enkelt medarbejder. En anden forstander beder om assistance til sit personale i forhold til et udfordrende samarbejde med en pårørende. Eller sundhedsmedarbejdere, der næsten dagligt bliver mødt med slag, spyt og ukvemsord fra borgere, der tydeligvis har mange både psykiske og fysiske problemer. Og hvor de i omsorgsrollen efterhånden er helt slidt ned efter flere år med sådanne belastninger.

Rent formelt vil et forløb blive tilbudt på baggrund af, at personalet ytrer et behov for rådgivning overfor deres leder, som derefter sender en henvisning til Center for Livskvalitet. Herfra vurderer centrets psykologer, om det er praksisnær rådgivning, der er den rette hjælp til personalet eller om vi vil pege på andre muligheder. I bekræftende fald sættes to psykologer på opgaven og i fællesskab med leder afstemmes forventninger til første mødegang, hvor det anbefales, at relevant personale i forhold til problemstillingen, samt nærmeste leder, deltager. Hver mødegang varer 2 timer, og forløbet strækker sig over 3 gange. Der er typisk en måned mellem de to første gange og ca. 2 måneder mellem 2. og 3. gang. Ved første og sidste mødegang, udføres en screening af personalets belastningsgrad.

Grunden til, at Center for Livskvalitet har valgt at have to psykologer på en opgave, er først og fremmest, at vi i øjeblikket ser praksisnær rådgivning i komplekse borgersager som et udviklingsarbejde, der gerne skal beskrives og harmoniseres blandt psykologerne - og gerne gøres til genstand for forskning. Ved at lade den ene psykolog facilitere processen og lade den anden observere, sammenfatte og nuancere, samt dokumentere skriftligt, får vi her en glimrende mulighed for at reflektere over vores egen proces og harmonisere tilbuddet. Efter hver endt session vil de to psykologer i fællesskab kunne reflektere, afsøge mulige blinde vinkler, samt generere idéer til, hvad denne situation i øvrigt kalder på af faglighed.

Indholdet i Cfls praksisnære rådgivning

Indholdet ved de tre møde gange af praksisnær rådgivning tager udgangspunkt i en ramme, som giver plads til en grundig undersøgelse og kortlægning af den

udfordrende adfærd, en faglig refleksion i forhold til kortlægningen, og muliggør derefter, at man i fællesskab finder frem til velegnede måder at møde og forstå den problemstilling, der gør sig gældende i den pågældende borgers adfærd. Denne proces har til sigte at fremme en respektfuld og tillidsfuld kontakt mellem personale og borger samt internt i personalegruppen. Det muliggør samtidig, at sundhedspersonalet bliver det optimale kompenserende miljø for den borger, der kalder på en speciel faglighed og forståelse.

Specifikt om de tre mødegange

Ved den første mødegang lægger vi vægt på at få flest mulige nuancer og informationer frem om borgeren gennem en helhedsorienteret analyse. Personalet bidrager med deres observationer og viden om borger, og psykologen bestræber sig på at nå omkring væsentlige aspekter som livshistorie, fysisk, psykisk/emotionelt, socialt og kognitivt funktionsniveau, samt relationen mellem borger og personale. På denne måde bliver plejepersonalet og psykologerne hinandens medspillere og udgangspunkter i forsøget på sammen at udforme en så konkret forståelse af udfordringen, som det er muligt. Ved afslutningen af første møde, formuleres en hypotese i forhold til at forstå udfordring og adfærd, samt hvad der eventuelt skal til for at bryde eller reducere den komplekse adfærd. Denne hypotese afprøves af personalet til næste møde.

Ved anden mødegang er vi optaget af, hvordan afprøvningen af hypotesen er gået, den tilpasses og nuanceres på baggrund af sundhedspersonalets erfaringer og der arbejdes med at skabe et fælles sprog om borger, der rummer den forståelse, man ved fælles hjælp er nået frem til.

Den tredje og sidste gang samles erfaringer fra forløbet, og vi arbejder mod en forankring af den fælles forståelse blandt personalet.

Erfaringer fra Aarhus Kommune

I Aarhus kommune har vi gennem en 2-årig periode tilbudt praksisnær rådgivning i komplekse borgersager, hvor personalet har kaldt på hjælp med opbakning fra egen leder.

Når vores sigte er at fremme en fælles forståelse, faglighed og samarbejde blandt personalet, er det samtidig en træning og kultivering af den reflektive praksis. Det kan sammenlignes med en jordbund, som må gødes og klargøres, før frøet bliver sået.

Denne modning kan ske gennem i fællesskab at træne personalet i perspektivskifte, at tænde for en faglig nysgerrighed og generelt at opøve evnen til at reflektere over egne og andres tanker og følelsesmæssige reaktioner gennem observation af adfærd. Perspektivskiftet bliver ikke en mindre kompleks øvelse af, at gruppen kan udgøres af mange forskellige fagligheder, som er uddannet og trænet i at sætte deres egen faglighed i spil. Derfor er rummet særligt vigtigt for at opnå synergieffekten af de mange perspektiver - når alle kan bidrage til den fælles forståelse og fælles sprog omkring borgeren. De mødegange, hvor det hele er "gået op i en højere enhed", kan ofte beskrives som netop dér, hvor det lille overlap mellem fagligheder og individer står klarest frem og alle i rummet opleves at have fået afstemt, hvad der er på spil og hvad vi skal gøre. Bidraget fra personalet er derfor helt afgørende for, at rådgivningen bliver en succes og rummet må derfor også opleves som værende et trygt sted at give ud af sig selv, sin faglighed og egne observationer.

Vi har samlet udtalelser og evalueringer fra ledelse og personale, dels for at få en pejling på oplevelserne af tilbuddet og dels for gennem deres udtalelser at raffinere tilbuddet, så indsatsen matcher sundhedspersonales og borgeres behov. Herunder følger nogle af de beskrivelser, som vi har fået efter afsluttet forløb.

Det siger plejelederne om tilbuddet

En leder evaluerer rådgivningen på følgende vis:

"Personalet har via faglig drøftelse og sparring opnået fælles forståelse for vores beboer med særlige udfordringer. Personalet er blevet bedre til at løse "opgaven" sammen, altså pleje beboerne efter bedst muligt udgangspunkt set ud fra et større perspektiv end blot en enkelt udfordring i hverdagen. Det gør vores personale trygge i deres arbejde, fordi der opnås den fælles forståelse i personalegruppen. Kendskabet til beboerne forbedres gennem en åben dialog i den praksisnære rådgivning. Udfordringerne gøres klare, og ofte nås der frem til en anden udfordring, end den man troede fyldte mest for personalet. Dette "hjælpes" frem via en dygtig og kompetent psykolog, der stiller undrende spørgsmål. Den løbende opsummering er rigtig god for personalet og ledelsen, som sidder med, da man hurtigt kan fordybe sig i flere udfordringer, der kan fylde i beboerens hverdag. Styrken ligger altså i, at der kommer én udefra, som kan samle trådene af refleksioner i personalegruppen og derved give

personalet en øjenåbner. Beboerne trives bedre i hverdagen, når man som personale ikke oplever sig selv utilstrækkelig"

Denne leder beskriver her frugten af de forskellige funktioner, som psykologerne varetager, nemlig hhv. at facilitere, observere, sammenfatte og nuancere processen. Resultatet bliver denne øjenåbner og fællesskabsfølelse, som gør det lettere for personalet at løfte i flok og derved opleve større omsorgsmæssig bærekraft.

En anden leder beskriver udbyttet således:

"Udbyttet af rådgivning har været gavnligt for gruppen, i og med at de har fået noget mere viden om det psykiske arbejdsmiljø, både i forhold til borgeren, men også i forhold til kollegaerne, og har fået sat ord på ting, de måske ikke selv forstod før. De har fået en større forståelse for borgerens reaktioner, men ikke nødvendigvis større tolerance herfor.

Det medarbejderne selv siger er, at de har følt det som et frirum, hvor man har kunne komme af med frustrationer, og de er blevet hørt"

Denne leders beskrivelse viser, at processen ikke slutter, når de 3 mødegange er gennemført. Der er stadig et arbejde at gøre og den refleksive proces skal i bedste fald fortsætte og videreudvikle sig i temaet. For nogle personalegrupper begynder processen ved at genfinde empati og faglighed i mødet med borger, hos andre er det et helt andet sted.

En tredje leder kommenterer her på både menneskelige og praktiske gevinster ved rådgivningen:

"Som forstander har jeg brugt muligheden indtil videre i to meget komplekse sager... i begge tilfælde har jeg haft både åbne, omstillingsparate og skeptiske medarbejdere med og der er skabt megen debat både før, under og efter. Det har været tværfagligt med deltagelse af alle faggrupper og vagtlag omkring borger. Jeg oplever, at personalet takler udfordringerne helt anderledes efter rådgivningen - selv de skeptiske flytter sig. Borgeren opleves pludselig ikke helt så svær at rumme og tonen ændres. Der er slet ikke tvivl i mit sind om, at borgeren får en langt bedre pleje med hjælp fra den praksisnære rådgivning. Der er heller ikke tvivl om, at arbejdsmiljøet forbedres mærkbart og nederlag og frustration vendes til forståelse og små succesoplevelser.

Også samarbejdet med de pårørende lettes af den vej for personalegruppen... En stor tilfredsstillelse er desuden, at man her ændrer adfærd og tilgang via forståelse og undervisning, frem for at øge medicinforbrug"

Ikke to forløb er ens, men alligevel oplever vi, at nogle kommentarer efter endt forløb falder indenfor nogle kategorier, som er eksemplificeret ved nedenfor.

Eksempler på ændringer, som personalet har oplevet hos borgeren:

- ✓ Personalet fortæller, at borgeren ikke længere slår dem og ikke er lige så afvisende som tidligere
- ✓ Borgeren er blevet mindre råbende
- ✓ De oplever flere dage end tidligere, hvor det lykkedes at hjælpe med praktiske ting hos borgeren
- ✓ Borgeren får nu sine piller
- ✓ Personalet har observeret, at borgeren spiser og drikker bedre
- ✓ Borgeren er mere rolig om natten, og sover i længere perioder
- ✓ Det er lettere at motivere borgeren til at deltage i aktiviteter

Eksempler på personalets egen vurdering af praksisnær rådgivning:

- ✓ Det har været positivt med et rum, hvor alle vagtlag har været sammen.
- ✓ Den faste dagsorden har hjulpet til at holde fokus på dét, der er vigtigt.
- ✓ Rådgivningen har resulteret i, at personalet tænker mere i forskellige muligheder, de giver mere plads til nye ideer og de tør at prøve noget mere af.
- ✓ Personalet har fået større tillid til egen faglighed.
- ✓ Der er sket en ændring i måden personalet taler om borgeren på og de har fået en mere positiv udstråling.
- ✓ Borgeren fylder mindre i frokostpausen og på personalemøderne.
- ✓ Ved at få en større forståelse af borgerens funktionsniveau, er det nemmere at tilpasse krav og forventninger, hvilket gør det lettere at samarbejde med borger og med hinanden.

- ✓ Fælles begreber og redskaber, som kom frem ved praksisnær rådgivning, kan bruges i hverdagen til lettere at samarbejde og støtte hinanden.

Kvantitativ effektmåling

Som et led i vores udvikling af tilbuddet forsøger vi også at finde kvantitative målinger af effekten af den praksisnære rådgivning. Dette afprøves på nuværende tidspunkt gennem anvendelse af et spørgeskema "Belastningsskala for omsorgsgivere" (inspireret af PCTB skala af Auer et al., 2015). Dette spørgeskema har blot 10 items, og hver deltager i personalegruppen svarer på en skala fra 1 (meget uenig) til 5 (meget enig) på udsagn som fx "Jeg kan håndtere konflikter med borgere", "kontakten til min nærmeste leder er god" etc. Personalet vil både blive screenet ved første mødegang og ved sidste, og målet vil derfor være at kunne vise en reduktion i belastningsgrad hos personalegruppen efter modtaget rådgivning. Der er endnu ikke tilstrækkelig datavolumen til at lave statistik på de kvantitative resultater.

Indtil videre har vores erfaringer været, at personalegruppen ikke altid vil udgøres af det samme personale under hele forløbet, hvorfor det kan være sværere at få en valid screening. Efterhånden som forståelsen vokser og selvrefleksionen bliver dybere, kan vi også opleve personale, som indledningsvis ikke oplevede sig belastede, men som under forløbet har fået øje på noget, som udfordrer dem. Dette ville kunne komme til udtryk ved, at personalet nu oplever en øget belastning, som i stedet kan være et udtryk for øget indsigt i situationen. Dette vil formodentligt kun ske for et fåtal af medarbejderne og forventes ikke at påvirke den overordnede effekt nævneværdigt, når vi har indsamlet et større datamateriale.

Perspektivering af tilbuddet

Af den relativt begrænsede forskning, der er på området med supervision på ældreområdet, er det især Mike Bird, en engelsk/australsk kliniker og forsker, der gennem de sidste 20 år har forsket i forholdet mellem livskvalitet (Quality of Life) hos borgere, der modtager omsorg og pleje og kvaliteten af omsorgen fra sundhedsmedarbejdere (Quality of Care), der har haft vores opmærksomhed (Anderson, Bird, MacPherson & Blair, 2016, Bird, 2002, Bird, Llewellyn-Jones & Korten, 2009). Bird inddrager nemlig både Quality of Life, Quality of Care og medarbejderes belastninger i deres daglige arbejde i sin forskning. Det er, efter vores vurdering, en helt nødvendig

sammenholdning, som har høj aktualitet lige nu, hvor samfundet er i knæ i forhold til at rekruttere sundhedsmedarbejdere på alle niveauer. En sådan forskningsmæssig sammenholdning af flere faktorer i kombination med kommunale praksisnære rådgivningsrum vil givetvis kunne give et positivt afkast i form af en gensidig faglig respekt og et sikkert fagligt løft, der vil medføre en bedre fælles bæreevne i komplekse borgersager.

Vi ser frem til det fortsatte arbejde med praksisnær rådgivning i komplekse borgersager i Aarhus Kommune og vil på et senere tidspunkt, når vi har fået mere erfaring med initiativet og akkumuleret mere data, afrapportere flere både kvalitative og kvantitative resultater af indsatsen.

Litteratur

Anderson, K., Bird, M., MacPherson, S., & Blair, A. (2016). How do staff influence the quality of long-term dementia care and the lives of residents? A systematic review of the evidence. *International psychogeriatrics*, 28(8), 1263–1281.

<https://doi.org/10.1017/S1041610216000570>

Auer, S., Graessel, E., Viereckl, C., Kienberger, U., Span, E., & Luttenberger, K. (2015). Professional Care Team Burden (PCTB) scale - reliability, validity and factor analysis. *Health and quality of life outcomes*, 13, 17. <https://doi.org/10.1186/s12955-014-0199-8>

Bird M. (2002). Psychosocial approaches to challenging behaviour in dementia: a controlled trial. In *Report to the Commonwealth Department of Health and Ageing*. Canberra: Office for Older Australians.

Bird, M., Llewellyn-Jones, R. H., & Korten, A. (2009). An evaluation of the effectiveness of a case-specific approach to challenging behaviour associated with dementia. *Aging & mental health*, 13(1), 73–83.
<https://doi.org/10.1080/13607860802154499>

Lawton and L. Nahemow, L. (1973). Ecology and the Aging Process. In Eisdorfer, C. & Lawton, M.P. (Eds.), *Psychology of Adult Development and Aging*. American Psychological Association, 619–74.

<https://doi.org/10.1037/10044-000>

Om forfatterne:

Anna Aamand er cand.psych., autoriseret psykolog og specialistuddannet i gerontopsykologi. Hun har 30 års erfaring fra ældreområdet, er en hyppigt anvendt gerontopsykologisk supervisor og har skrevet både artikler og bogkapitler om gerontopsykologi. Hun er aktuelt ansat som supervisor i Center for Livskvalitet og har egen ældrepsykologisk klinik.

Karoline Myrvang Breuner er cand.psych. og ældrepsykolog på Center for Livskvalitet. Hun har arbejdet i klinisk praksis omkring 4 år. Forud for ansættelsen i Aarhus Kommune har hun bl.a. arbejdet med supervision i komplekse borgersager og pårørendeproblestillinger i Syddjurs Kommune.

As Time Goes By – den paradoksale tidsoplevelse i alderdommen

Mark Vinterly & Lars Larsen



Går tiden hurtigere med alderen? Mange ville sige ja. Nogle kan måske huske, hvor lang december måned var, da de var børn. Forventningens glæde fik julemåneden til at føles som et år. Som voksen synes julen pludselig at overfalde én og man tænker: “har det ikke lige været jul?”.

Det er en anekdotisk ”sandhed”, at tiden går hurtigere jo ældre man bliver, men er det også sandt videnskabeligt set? Og hvad er i så fald konsekvensen? Hvis vi godtager, at tiden subjektivt går hurtigere med alderen, betyder det så, at man i virkeligheden har levet det meste af sit subjektive liv, når ungdommen lakker mod enden? En fyrreårig der forventer at blive firs, er kronologisk set halvvejs, men hvis den sidste halvdel af livet går markant hurtigere, så er dette vel ikke subjektivt sandt?

Er det overhovedet sandt? Går tiden hurtigere med alderen?

Svaret er både ja og nej. William James, der af mange bliver betragtet som en af psykologiens fædre, skrev i 1890:

“The same space of time seems shorter as we grow older - that is, the days, the months, and the years do so; whether the hours do so is doubtful, and the minutes and seconds to all appearances remain the same”

William James, 1890

Hvad siger forskningen?

Den moderne eksperimentelle psykologi har ad empirisk vej søgt at besvare spørgsmålet om, hvorvidt tiden opfattes som gående hurtigere med alderen. Teoretisk har man opdelt tidsopfattelse i to kategorier: Prospektiv og retrospektiv. Prospektiv tidsopfattelse refererer til opfattelsen af tidens hastighed i nuet, når man på forhånd ved, at man skal vurdere dens hastighed. Dette måles typisk som kortere tidsintervaller i sekunder. Retrospektiv tidsopfattelse er derimod en persons vurdering af tid, der allerede er gået og bliver typisk målt i år eller årtier. Ønsker man at undersøge prospektiv tidsopfattelse, bruger man oftest et stopur. Forskeren starter stopuret og beder forsøgspersonen sige til, når de tror, at der eksempelvis er gået tredive sekunder, et minut eller to minutter. Mange forskere har igennem årene foretaget dette eksperiment med forsøgspersoner i forskellige aldersgrupper i et forsøg på at afdække om prospektiv tidsopfattelse går hurtigere eller langsommere med alderen. Den amerikanske psykolog, Herman Feifel, benyttede i 1957 denne metode til at sammenligne prospektiv tidsopfattelse hos to forskellige aldersgrupper af krigsveteraner med gennemsnitsaldr på henholdsvis 24 og 67 år. Det viste sig, at den yngste gruppe i gennemsnit vurderede et minut til at være 55 sekunder, hvorimod det tilsvarende tal for den ældre gruppe var bare 40 sekunder (Feifel, 1957). Siden er mange lignende undersøgelser udført. Samler og analyserer man data fra disse undersøgelser, tegner der sig et billede af, at tiden går langsommere med alderen. Jo ældre forsøgspersonerne er, jo hurtigere vil de tro, at der gået et minut. De har altså en tendens til at undervurdere, hvor lang tid ét minut tager. De fleste af os har nok siddet i en situation, som vi ønskede skulle være overstået, såsom en kedelig undervisningstime i skolen eller en lang ventetid på bussen. Man kigger på uret og viser synes nærmest at bevæge sig baglæns. Man føler, at der er gået lang tid, men hver gang man konsulterer urets objektive tidsmåling, synes den at snegle sig afsted. En overvurdering af tidens hastighed resulterer i en oplevelse af, at tiden snegler sig afsted. Er der virkelig ikke gået et minut? Kun 40 sekunder?

Retrospektiv tidsopfattelse undersøges typisk i form af spørgeskemaundersøgelser. Forsøgsparticipanter på forskellige alderstrin bliver stillet en række spørgsmål såsom: "Hvor hurtigt synes du, at seneste årti er gået?". Robert Lemlich udførte i 1975 en spørgeskemaundersøgelse hvor 91% af deltagerne svarede, at de oplevede en acceleration af tiden efterhånden som de blev ældre. Senere spørgeundersøgelser har ligeledes vist, at størstedelen af deltagerne oplever, at tiden accelerer retrospektiv, særligt for intervaller på ti år (Wittmann & Lehnhoff, 2005; Friedman & Janssen, 2010; Janssen, Naka & Friedman, 2013).

Hvordan kan dette give mening? Hvordan kan tiden synes at gå langsommere i nuet, men hurtigere, når man ser tilbage. Disse resultater synes umiddelbart at være modsatrettede. Tiden kan vel ikke både gå hurtigere og langsommere med alderen? Eller kan den?

Ferie-paradokset: En teoretisk forklaring

For at besvare dette spørgsmål, kan vi vende os imod den såkaldte "*Holiday Paradox Theory*", som har fået sit navn af den britiske psykolog og radiovært Claudia Hammond. Som titlen indikerer, tager den sit udgangspunkt i oplevelsen af at tage på ferie. Man rejser ud i verden og oplever en masse nye ting. Man ser steder man aldrig har været før, møder nye mennesker og fylder sin dag med gode oplevelser. Tiden synes at flyve afsted og før man ved af det, er ferien slut, men når man kommer hjem, føler man alligevel, at man har været væk i lang tid. Hvordan kan dette lade sig gøre? Ifølge Holiday Paradox teorien går tiden i nuet hurtigt, fordi man er optaget af mange spændende oplevelser og nye indtryk. Når man efter ferien vurderer dens længde, opgør man ikke tiden i timer og dage, men i oplevelser. En normal arbejdsuge vil typisk være karakteriseret ved en stor mængde gentagelse og rutine og kun enkelte unikke og nye oplevelser. En ferieuge er derimod fyldt med disse. Altså føles den lang retrospektivt, hvis vi bruger nye og unikke oplevelser som målestok for tid.

Kunne man forestille sig, at det samme gjorde sig gældende i livet generelt? Når man er ung, opleves mange ting for første gang; den første is, den første skoledag, det første kys. Livet er naturligt inddelt i faser. Mange går fra kæresteforhold, til ægteskab, til børn. Fra skole, til gymnasium, til videregående uddannelse. Hvad sker der så, når ens liv bliver mere ensformigt? Når man bliver boende samme sted, beholder det samme job og er sammen med den samme partner i lang tid? Man kan forestille, at

tiden i så fald prospektivt går langsommere med alderen, simpelthen fordi man har færre nye oplevelser og at det selvsamme er årsagen til, at tiden retrospektivt går hurtigere. På denne måde kan *Holiday Paradox Teorien* måske vendes på hovedet og bruges til at forklare de umiddelbart modsatrettede resultater. Idéen er ikke ny:

“empty our minds as we may, some form of changing process remains for us to feel, and cannot be expelled. And along with the sense of the process and its rhythm goes the sense of the length of time it lasts. Awareness of change is thus the condition on which our perception of time’s flow depends”.

William James, 1890

Praktiske implikationer

På den ene side er det så muligt, at man med alderen finder ud af hvem man er og hvad man sætter pris på og derfor holder af sine rutiner. I så fald kan man, med afsæt i Holiday Paradox teorien, fortælle sig selv, at oplevelsen af tiden, som gående hurtigere med alderen, i virkeligheden er hukommelsen, der snyder én. Tiden er kun gået hurtigere retrospektivt i ens hukommelse, fordi man nyder sine daglige rutiner. Ikke i nuet.

På den anden side er der måske håb forude for de, der synes, at livet er blevet trivielt og at tiden glider ud mellem hænderne på dem efterhånden som de bliver ældre. Hvis det er sandt, at tiden retrospektivt går hurtigere med alderen pga. livets tiltagende rutinemæssige indhold, betyder dette måske også, at man har en mulighed for at påvirke denne oplevelse ved at træne sin nysgerrighed og fylde livet med nye gode oplevelser og på den måde få sekunderne til at flyve og årene til at holde længere.

Læsere med lyst til at lære mere om tid og tidsoplevelse kan anbefales Claudia Hammonds underholdende bog *“Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time”* (2013).

Litteratur

Block, R. A., Zakay, D., & Hancock, P. A. (1998). Human aging and duration judgments: a meta-analytic review. *Psychology and aging*, 13(4), 584–596.
<https://doi.org/10.1037//0882-7974.13.4.584>

Feifel, H. (1957). Judgment of time in younger and older persons. *Journal of Gerontology (Kirkwood)*, 12(1), 71–74.

Friedman, W.J & Janssen, M.J.S. (2010). Aging and the speed of time. *Acta Psychologica*, 134(2), 130–141. DOI: 10.1016/j.actpsy.2010.01.004

Hammond, C. (2013). *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time*. Edinburgh: Canongate Books.

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt.

Janssen, S. M. J., Naka, M. & Friedman, W. J. (2013)). Why does life appear to speed up as people get older? *Time & Society*, 22(2), 274–290.
<https://doi.org/10.1177/0961463X13478052>

Wittmann, M. & Lehnhoff, S. (2005). Age Effects in Perception of Time. *Psychological Reports*, 97(3), 921–935. DOI: 10.2466/pr0.97.3.921-935

Om forfatterne:

Mark Vinterly er bachelor i psykologi og kandidatstuderende på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet.

Lars Larsen er cand.psych., ph.d., professor MSO ved Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet og centerchef på Center for Livskvalitet i Sundhed og omsorg i Aarhus kommune.

.....

Bog anmeldelse af Iben Krabbe Hein:

"A Matter of Death and Life" af Marilyn Yalom & Irvin Yalom



Billedet er fra dokumentarfilmen *Yaloms Cure* (2014)

Kilde: Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Yalom%27s_Cure

I forbindelse med alle anmeldelser i *Aldringens Psykologi* tildeles mellem 0 og 6 Jeraer. Jera er en gammel nordisk rune, der bl.a. symboliserer efterår, høst og årstidernes skiften og anvendes af tidsskriftet, som symbol for det aldrende menneskes psykologi. 0 Jeraer betyder "livet er for kort til denne bog", mens 6 Jeraer betyder "bare livet var længere, så jeg kunne læse flere af den slags bøger".

Irvin Yalom er psykiater og professor emeritus i psykiatri ved Stanford Universitet og Marilyn Yalom var professor i fransk og litteratur og pioner indenfor kønsstudier samme sted. Irvin og Marilyn forelskede sig da de var teenagere, blev gift og levede mange år i deres hjem i Palo Alto nær San Francisco i Californien. De var begge internationalt

anerkendte indenfor deres arbejdsområder. Irvin og Marilyn når at få fire børn og 8 børnebørn og at have været gift i 65 år inden Marilyn dør i november 2019. Da Marilyn knapt et år forinden diagnosticeres med myelomatose, knoglemarvskræft, foreslår hun Irvin, at de skriver en bog sammen. Irvin er egentlig i gang med at skrive en anden bog og er umiddelbart modvillig, men han beslutter sig alligevel for at lægge sit eget bogprojekt på hylden og går med på Marilyns idé.

Da Marilyn og Irvin gik i gang med at skrive "A Matter of Life and death" var det med det formål at dokumentere Marilyns sidste tid. Når man giver sig til at læse "A Matter of Death and Life" ved man, at Marilyn på et tidspunkt i løbet af bogen ikke vil være her mere. Et centralt tema bogen igennem er, hvordan vi og Marilyn og Irvin, kan leve og elske uden fortrydelse. Marilyns sygdomsforløb og død vækker mange og ofte meget forskellige følelser hos hende og Irvin. Marilyn forholder sig for det meste roligt til den. Marilyn citerer Nietzsche, der har skrevet om vigtigheden af at dø på det rigtige tidspunkt. I løbet af "A Matter of Death and Life" når Marilyn til det rette tidspunkt og som læser får man en fornemmelse af, at hun ikke er bange.

Irvin beskriver følelser af afmagt, panik og benægtelse - tilsyneladende lidt til sin egen overraskelse. Som frontfigur indenfor eksistentiel terapi har Irvin hjulpet talrige mennesker med at leve med døden. Man fornemmer, at Irvin selv rammes af lige så voldsomme følelser og erkendelser, som hans tidligere klienter, når døden skal til at rive Marilyn fra ham. "A Matter of Death and Life" er et ærligt indblik i, hvordan det kan føles, når man bliver stillet i udsigt, at man selv eller ens ægtefælle gennem mange år ikke har lang tid igen. Bogen fortsætter efter Marilyns død, hvor det går op for Irvin, at han som 88-årig for første gang i sit liv skal leve som "selvstændig voksen". Som et sidespor i "A Matter of Death and Life" løber Irvins oplevelser af at huske mindre og mindre. Det viser sig blandt andet, da han ikke kan huske en kvindelig klient, som han har haft to sessioner med. Irvins arbejde som psykiater fylder en del og ligeså hans samtaler med klienter og analyser af sine egne reaktioner på Marilyns sygdom.

Bogen kan nogle steder føles afbrudt at læse, som om den hopper og ikke helt hænger sammen. Dette kan skyldes, at Irvin og Marilyn skiftes til at skrive et kapitel, hvilket kræver, at man som læser løbende skifter perspektiv. Det kan også skyldes, at "A Matter of Death and Life" er en bog, der er skrevet i løbet af en sorgproces. I nogle kapitler er sorgen og angsten akut, i andre glider den i baggrunden. I nogle fornemmer man en følelse af accept, i andre frygt og benægtelse. Ofte får man en fornemmelse af, at Irvin prøver at forstå, at han er ved at miste det menneske han elsker allermost

og det uforståelige og svært accepterbare smitter af på en som læser.

"A Matter of Death and Life" er på én gang en fin, sårbar og brutal kærlighedsfortælling. Den er også et indblik i den realitet, at vi og vores kære skal dø og en undersøgelse af, hvordan vi kan leve videre efter at have mistet.

Om forfatteren:

Iben Krabbe Hein er Bachelor i psykologi og kandidatstuderende på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet og har i efteråret 2021 været klinisk praktikant ved Center for Livskvalitet.

.....

Filmanmeldelse af Lars Larsen: "The Father" (Florian Zeller, 2020)



Medvirkende: Anthony Hopkins, Olivia Coleman, Mark Gatiss, Olivia Williams, Imogen Poots og Rufus Sewell.



Kilde: Sony Pictures Classics

I forbindelse med alle anmeldelser i *Aldringens Psykologi* tildeles mellem 0 og 6 *Jeraer*. *Jera* er en gammel nordisk rune, der bl.a. symboliserer efterår, høst og årstidernes skiften og anvendes af tidsskriftet, som symbol for det aldrende menneskes psykologi. 0 *Jeraer* betyder "livet er for kort til denne film", mens 6 *Jeraer* betyder "bare livet var længere, så jeg kunne se flere af den slags film".

Velkommen til Anthonys verden. Kom indenfor. Helt indenfor.

I filmens begyndelse møder vi den kultiverede og distingverede Anthony alene i en stille og smuk, nærmest Hammershøjsk, lejlighed i et af Londons pænere kvarterer, hvor han sidder i en behagelig stol og lytter til harmonisk klassisk musik, mens solen falder gyldent ind gennem vinduerne. Meget symbolsk går CD-afspilleren i hak og vil

ikke starte igen. Ind ad døren kommer Anthonys datter. Vi forstår på datteren, at Anthony netop har "fyret" endnu en hjemmesygeplejerske. Han mener, at hjemmesygeplejersken var upålidelig og formodentlig havde stjålet det armbåndsur, som han ikke kan finde. Datteren finder hurtigt uret på et af de sædvanlige "gemmesteder", som hun har gjort så mange gange før, og det bliver tydeligt, at alt ikke er som det skal være i Anthonys verden. Datteren har dårligt nyt. Hun har mødt en mand og agter at flytte med ham til Paris, hvorfor hun ikke længere vil kunne besøge ham dagligt. Anthonys verden bryder sammen. Herefter følger et handlingsforløb, som publikum selv må sammenstykke af en række oplevelser set gennem Anthonys øjne. Situationer gentager sig i forskellige versioner og personerne optræder i forskellige skikkelser. Man kunne kalde filmen en puslespilstriller, hvor de enkelte øjeblikke i Anthonys liv må vendes og drejes før det endelige billede står klart for publikum. På én gang ser vi situationen fra Anthonys perspektiv, og forstår derigennem hans oplevelse af fortabelse, desorientering og begyndende panik, mens han skal forsøge at bevare sin identitet og værdighed. Sideløbende tilegner vi os, som tilskuere, langsomt det overblik og den forståelse af situationen, som Anthony så desperat søger og ikke kan finde. Det er spændende, uhyggeligt og hjerteskrærende.

Filmen er instrueret af filmdebutanten Florian Zeller, der også har selv har skrevet skuespillet *Le Père*, som filmen er baseret på. Det er en fremragende film, der på én og samme tid anerkender den voldsomme belastning af pårørende til mennesker med demens og viser os demenssygdommens lidelseselement set indefra. Fejlagtigt bliver demens nogle gange kaldt de pårørendes sygdom. Ingen tvivl om de pårørendes lidelse. Denne lidelse er blændende illustreret af Olivia Coleman, der spiller Anthonys datter. Mest af alt identificerer vi os dog med Anthony og det er filmens helt store styrke. Der er, i de senere år, lavet en del gode film om demens, men i dem er vi primært tilskuere til konsekvenserne, men får ikke, på samme måde som her, del i den "subjektive" oplevelse af sygdommen.

Anthony Hopkins er fremragende som Anthony, hvis stille disintegration han mestendels formidler med sin karakteristiske underspillede stil, hvor tonefald, mimik og gestik udtrykker mere end nok så mange ord. I en alder af 83 år mestrer han stadig denne kunst bedre end nogen anden filmskuespiller. Hopkins karakteristiske underspil forstærker også effekten af de mere sjældne udbrud af vrede og fortvivlelse, som uvægerligt må følge af den tiltagende desperate situation. Men filmen indeholder også

små livsbekræftende glædesøjeblikke, som da Anthony charmer sig ind på en ny hjemmesygeplejerske med komplimenter, whisky og stepdans.

I filmens slutning bliver nogle af scenerne måske lidt søgte og symbolikken for tyk, som da Anthony ser ud ad vinduet på træerne og siger: Jeg taber mine blade. Det virker bedre, når han til sidst bare hulkende bryder sammen og vil have sin moder.

Præstationen vandt ham fortjent, og overraskende for mange, inklusive bookmakerne og angiveligt Hopkins selv, en Oscar for bedste mandlige hovedrolle i 2021.

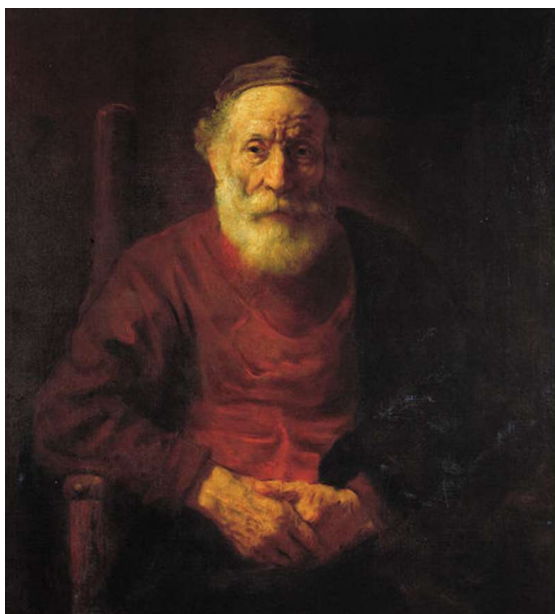
Når filmen ikke får den sjette "Jera", skyldes det, at oplevelsen af at være i Anthonys verden er så ubehagelig, at jeg til sidst glæder mig til at slippe ud af det knugende mørke i Aarhus biografen *Øst for Paradis* for igen at konstatere, at solen skinner på en verden, som jeg, i det væsentligste, er i stand til at orientere mig i. Og over en kold fadøl i solskinnet på Kloster Torv beslutter jeres anmelder lettet, at det skal han forhåbentlig ikke opleve igen på "første hånd"... men livet kommer som bekendt ikke med et garantibevis.

Ny hjemmeside om aldringens psykologi: [gerontopsykologi.dk](http://www.gerontopsykologi.dk)

Lars Larsen

Dansk gerontopsykologi har længe savnet en god hjemmeside. Vigtige informationer og viden har været spredt over en række forskellige sider tilhørende forskellige organisationer, såsom Dansk Psykolog Forening, Aarhus Universitet og Aarhus Kommune. Ingen af disse sider har haft det at adressere gerontopsykologien som deres primære formål og det gerontopsykologiske indhold har derfor været begrænset, svært at finde og indpasset i institutionelle design og skabeloner udformet med et mere generelt sigte. Medio juli 2021 gik hjemmesiden www.gerontopsykologi.dk på nettet. Formålet med den uafhængige og ikke-kommercielle side er at formidle viden af relevans for gerontopsykologien fra en række forskellige arenaer, såsom det gratis tidsskrift *Aldringens Psykologi*, fagbøger, fagartikler, prosa, poesi, film, musik og diverse nyhedsmedier.

Forhåbentlig vil siden falde i læserens smag. Hvis ikke, er man velkommen til at henvende sig med forslag og gode idéer til, hvordan den kan gøres mere informativ og underholdende.



Om Gerontopsykologi.dk

Gerontopsykologi er en gren af psykologien, der beskæftiger sig med det aldrende menneskes psykiske liv. Formålet med denne uafhængige og ikke-kommercielle side er at formidle viden af relevans for gerontopsykologien fra en række forskellige arenaer, såsom det gratis tidsskrift *Aldringens Psykologi*, fagbøger, fagartikler, prosa, poesi, film, musik og diverse nyhedsmedier. Siden er opstartet d.16.07.2021 og er fortsat under udarbejdelse. God fornøjelse. Lars Larsen, administrator: /om-gerontopsykologi.dk