

Fortæl for Livet – ældre fortæller sig til fællesskab

I Fortæl for Livet® mødes gamle i grupper og får nye livsvidner via guidet historiefortælling. Målet er at mindske narrativ ensomhed og social isolation.

Ældre bor ofte dør om dør uden at omgås. Med udsigten til en tom sofa kan de på hver sin side af væggen sidde og savne nogen at snakke med. De hilser måske på naboen, men ikke meget mere end det. For de kender ikke rigtigt hinanden og kommer måske aldrig til det, medmindre mødet imellem dem faciliteres og finder sted om noget betydningsfuldt, fx centrale episoder og relationer fra deres liv. Erfaringen fra det sociale udviklingsprojekt *Fortæl for Livet* er, at ældre ved at fortælle og lytte til betydningsfulde historier fra livet kan komme til at kende hinanden på en måde, der rækker ud over det overfladiske, og hvor relationen potentielt kan strække sig ind i hverdagen efter gruppens ophør.

lytte til historier fra hinandens liv. Vi skrev siden kandidatspeciale om Fortæl for Livet, der efterfølgende blev et socialt udviklingsprojekt støttet af den humanitære forskningsfond Ensomme Gamles Værn og Københavns Kommune.

Ensomme Gamles Værn har taget patent på Fortæl for Livet, og projektet er i dag og for fremtiden en del af fondens arbejde med at nå ud til socialt sårbare ældre via uddannelse af nye gruppeledere, der ved implementering af metoden i deres praksis er med til at udbrede projektet. Gruppeledere har forskellige faglige baggrunde, såsom social- og sundhedsassistent, psykolog, pædagog, diakon og ergoterapeut. De arbejder, hvor gamle

turanthropolog Barbara Myerhoff. Myerhoff studerede gamle jødiske Holocaustoverlevende på et ældrecenter i Los Angeles, USA. Disse mennesker havde mistet størstedelen af deres familiemedlemmer og venner i 2. Verdenskrigs koncentrationslejre, og få eller ingen kendte derfor til de liv, de havde levet. Dette gav dem en følelse af at være ukendte og socialt usynlige i det bredere samfund, over for folk i deres netværk og endda i deres egne øjne. Eksisterer man ikke i andres øjne, kan man ligefrem blive i tvivl om ens egen eksistens, anfører Myerhoff (Myerhoff, 1982, p. 233).

Som respons på sine oplevelser arrangerede Myerhoff fortællekredse på ældrecenteret og tilbød dermed en social platform, hvorpå de gamle jøder atter kunne komme til syne. Her fortalte de én for én om deres liv til lyttere med lignende oplevelser, der kunne gen- og anerkende historierne. Med begrebet definerende ceremoni forsøgte Myerhoff at beskrive den historie- og identitetsstyrkende proces, som fandt sted i hendes fortællekredse og ved andre sociale begivenheder på centret, hvor de ældre jøder havde mulighed for gensidig social bekræftelse (Myerhoff, 1980).

Narrativ ensomhed

Fortællingen af historier fra livet fordrer, at der er en platform at fortælle fra og nogen, der lytter til og validerer det fortalte. Fortællinger uden publikum kan forgå – og med dem i en vis forstand fortællerens følelse af at være set, kendt og til stede, som Myerhoff erfarede det blandt de gamle jøder. Deres situation var ekstrem, men peger på noget alment gældende for ældre mennesker; antallet af nære relationer, der kender og måske har taget del i de betydningsfulde episoder i ens livshistorie, svinder med alderen.

Ens partner, venner, søskende, naboer, kollegaer og sommetider børn kan dø, eller

"Alle bærer rundt på hver deres byrde. Det gør det egentlig lidt lettere, når man skal tale om det." Deltager i Fortæl for Livet gruppe.

Projektets udvikling

Fortæl for Livet er udviklet af denne artikels forfattere cand.psych. Andreas Niko-lajsen og cand.psych. Morten Hedelund. Idéen til projektet opstod ved foreningen af vores fælles interesser i ældres sociale liv, samt den narrative terapies tilgang til menneskers livshistorier (White, 2008). Via studiejobs i hjemmeplejen og geronto- og socialpsykiatrien erfarede vi, at det sociale liv i alderdommen for nogle lod meget tilbage at ønske. Vi var nysgerrige efter, om det at bringe gamle sammen om livshistoriefortælling kunne udgøre et positivt bidrag. Sideløbende med psykologistudierne begyndte vi, i samarbejde med lokale partnere på aktivitetscentre og i sociale boligbyggerier, at samle grupper af ældre og invitere dem til at fortælle og

bor og færdes, på pleje- og aktivitetscentre, i Sundhedshuse og på væresteder, i ældreboligområder og sociale boligbyggerier. De ældre, der deltager, er generelt kognitivt velfungerende, men mennesker med lettere grader af demens har også vist sig at kunne indgå i en Fortæl for Livet gruppe. I sidste halvdel af 2015 skrives en praksisanvisende håndbog i Fortæl for Livet metoden, samt en forskningsrapport med de opsamlede erfaringer fra udviklingsprojektet.

Inspirationskilder

Fortæl for Livets tænkning og praksis er særligt inspireret af konceptet *definerende ceremoni*, som den australske narrative terapeut Michael White overtog og videreudviklede fra den jødisk-amerikanske kul-



være alvorligt syge og svækkede. Man kan miste de mennesker, der har *bevidnet* ens liv, *vidnerne* til ens livshistorier. Og gamle kan dermed blive alene med historierne om dem selv, uden nogen at fortælle dem til.

Er der ikke længere nogen at fortælle de betydningsfulde historier fra livet til, nogen at få dem fortalt af eller tale med dem om, opstår en risiko for, at historierne glemmes, og at identitetsoplevelsen svækkes. En kvinde i Fortæl for Livet kunne således berette, hvordan hun oplevede en form for selvopløsning, fordi hun havde mistet de mennesker, der hjalp hende med at huske sit liv: *"Jamen altså, det er ligesom om, jeg er ved at fordampe eller sådan noget, fordi der er ingen, der kan huske mit liv. Jeg kan ikke tale med nogen."*

Oplevelsen af at blive alene med de betydningsfulde historier fra livet kalder vi narrativ ensomhed. Med dette begreb ønsker vi at artikulere en forståelse af ensomhed, der skærper opmærksomheden på livshistoriers funktion for identitet, samt peger på behovet for andre menneskers kendskab hertil. For via gensidigt kendskab til betydningsfulde livshistorier kan vi bestyrke og validere hinandens identitet (White, 2008) samt opleve forbundethed, en følelse som mennesker, der oplever ensomhed savner (Hedelund et al., 2014).

De livslange vidner, gamle mennesker gradvis mister, vil aldrig kunne erstattes, ligesom samme styrke af forbundethedsfølelse måske ikke igen vil kunne opnås med nye. Narrativ ensomhed kan være med til at tydeliggøre netop dette forhold og forklare den ensomhed, mange ældre kan opleve både alene og sammen med andre (Nikolajsen et al., 2014). Begrebet muliggør en dybere og mere nuanceret forståelse af ensomhed i alderdommen, og hvorfor den ikke nødvendigvis afhjælpes ved omgang med overfladiske kontakter i det store tilbud af aktiviteter målrettet ældre.

cirka seks deltagere

I stedet må der arbejdes mere direkte med etablering af forbundethed.

Praksis

Skal fortællinger fra livet føles virkelige og være definerende for vores oplevelse af, hvem vi er, skal de forankres socialt i mellem menneskelige relationer. Inspireret af Myerhoff åbnede White derfor sit terapeutiske rum og inviterede mennesker fra klientens liv, eller tidligere klienter med lignende historier, indenfor. Han satte den definerende ceremoni på form i en struktureret, styret proces med retningslinjer for, hvem der taler hvornår, til hvem og hvordan. Fortæl for Livets gruppepraksis er udviklet med udgangspunkt heri.

Et Fortæl for Livet møde kan variere i længde og indhold afhængig af den lokale kontekst, samt deltageres kognitive og fysiske funktionsniveau. Typisk varer et møde mellem halvanden til to timer, og en gruppe mødes op til ti gange, men kan i princippet fortsætte i længere tid. En gruppe består af cirka seks deltagere, og én til to gruppeledere. Man samles i et hyggeligt rum tilgængeligt for også gangbesværede deltagere. Deltagerne findes som oftest af en aktivitetsmedarbejder eller social vicevært i lokalområdet, som kender de ældre og har en fornemmelse af, hvem der vil have glæde af at være med i Fortæl for Livet.

Gruppens lille størrelse er afgørende for etableringen af tryghed og tillid, hvilket tavshedspligten som gruppen aftaler, ligeledes har til hensigt at sikre. Ved deltagerens ankomst bydes de personligt velkommen af gruppelederen, som – efter den indledende smalltalk – giver et kort resumé af sidste mødes fortællinger. Resuméet har til formål at rammesætte gruppens samvær samt at minde deltagerne om, hvad de selv og andre fortalte sidst. Resuméet fungerer også som en form for bevidning, hvor gruppelederen gengiver

Fortæl for Livet arbejder med guidet livshistoriefortælling i grupper som en metode til at skabe nære møder mellem gamle mennesker. Metoden rummer mulighed for, at den enkelte ældre kan behandle svære oplevelser fra livet, som der måske tidligere hverken har været tid, tillid, eller parathed til at tale om. Foregår denne proces i fællesskab med andre, kan bearbejdning blive lettere og medvirke til at knytte forbindelser mellem mennesker, der har ført, og fortsat fører, vidt forskellige liv, da de herigennem kan opdage at have noget til fælles. Fortællingen af livshistorier kan ligeledes styrke ældres identitetsoplevelse, deres oplevelse af, hvem de er som mennesker, som ud fra en socialkonstruktionistisk forståelse kan svækkes ved frafaldet af de mennesker, livet er levet med.

I artiklen præsenteres Fortæl for Livets baggrund og formål, dets udvikling og fremtid, den konkrete metode og de teoretiske tanker bag.

Morten Hedelund og Andreas Nikolajsen er begge cand.psych. og arbejder i den humanitære forskningsfond Ensomme Gamles Værn med forskellige praksis- og forskningsprojekter omkring ensomhed. fortaelforlivet@gmail.com, www.egv.dk.

centrale ord og episoder fra hver enkelt deltagers fortælling. At nogle husker, hvad man har sagt, kan være betydningsfuldt i sig selv, ligesom positionen som lytter til ens egen historie muliggør en distance, hvorfra fortællingen kan få andre betydninger, fx ved gruppelederens fremhævelser og forslag til forståelser. Efter resuméet vil deltagere måske have korrektioner eller være kommet i tanke om mere relateret til fortællingerne. Herudfra kan nye fortællinger udfolde sig, eller et på forhånd aftalt tema måske udgøre startpunktet for mødets videre fortællinger.

"Jamen altså, det er ligesom om, jeg er ved at fordampe eller sådan noget, fordi der er ingen, der kan huske mit liv. Jeg kan ikke tale med nogen." Deltager i Fortæl for Livet gruppe om tabet af de mennesker, der hjalp hende med at huske hendes liv.

Gruppelederen understøtter ved mødet hver enkelt deltager i at fortælle fra et udsnit eller tema i deres livshistorie, som de har lyst til at tale om. Det kan, som det har været tilfældet, fx handle om søskendskab, den første kærlighed, krigsoplevelser, forældreskab, arbejdsliv, tab, opvæksthjem, ægteskab, tro, død. Mødets første fortælling udvikler sig ofte ud af en deltagers respons på resuméet, og hvem der herefter overtager, afgør gruppelederen på baggrund af deltagernes interesse i

historien, som bl.a. ses udtrykt ved direkte spørgsmål eller kommentarer. Gruppelederen spørger en deltager, som synes særligt optaget af den forudgående fortælling, hvad hun hæftede sig ved i historien, og hvad den mindede hende om i hendes eget liv. Og herfra vil en ny fortælling udfolde sig – uden skelen til livsløbskronologi. Som gruppelederen lærer deltagere at kende, får han også en viden at trække på i forhold til hvilke deltagers fortællinger, der rummer mulige fælles forbindelser, og hvad der hos den enkelte ældre kan vække resonans.

Ved nogle gruppemøder vil alle deltagere nå at fortælle, mens det andre gange kun bliver til én eller to. Alle deltagere skal dog ved hvert møde have mulighed for at komme kort til orde, og de som ikke når at fortælle, prioriteres ved efterfølgende møde.

Gruppelederens rolle og guidelines

I sammenligning med andre praksisinitiativer med fokus på erindring og fortælling af livshistorier, er Fortæl for Livet forholdsvis stramt styret og gruppelederens rolle relativt centreret. Deltagerne fortæller til gruppelederen, der guider historierne på vej med spørgsmål og stikord og forsøger at forbinde fortællingerne med hinanden i ambitionen om deltagernes oplevelse af fællesskab og forbundethed. Der kan naturligvis forekomme samtaler mellem deltagere på kryds og tværs, hvilket der er et vist rum for, men det er gruppelederens ansvar og mål at genetablere strukturen. Dette format beror på antagelsen om, at historiefortælling aldrig er passiv formidling af erindring, men en *rekonstruktiv* proces, der kan føre til nye forståelser og selvindsigter (Horsdal, 1999; Blaakilde, 2006), hvorfor det bliver afgørende, hvordan der fortælles, herunder hvilke spørgsmål, der guider fortællingen på vej.

Måden hvorpå gruppelederen forsøger

at understøtte deltagernes fortællinger, er inspireret af opmærksomheder fra narrativ terapi. Først og fremmest ser vi deltagerne i Fortæl for Livet som eksperter på deres egne liv. Fortælleren kender sin egen historie bedst – og det er ikke behageligt at blive mødt med bedrevidenhed i forhold til ens egen fortælling. Derfor faciliterer og kvalificerer vi deltagernes responser ift. hinandens historier, således at de får en anerkendende karakter. Samtidig opererer vi – ud fra en forståelse af identitetens multiplicitet (Russel & Carey, 2007) – med en accept af flertydige fortællinger, og problematiserer derfor ikke de modsigelser, der kan forekomme i menneskers historier. I stedet forstås de som tegn på den rekonstruktive proces samt fortællerens forsøg på at efterkomme flere identitetskonklusioner (Thorsen, 2002). Med vores spørgsmål ind i en livshistorie søger vi ligeledes at fremme fortællerens fornemmelse af agens ved bl.a. at spørge til de handlinger, fortælleren har foretaget, færdighederne forbundet hermed samt hvilke værdier, håb og drømme, historien kan siges at være udtryk for. Hvad fortælleren har stået for og fortsat gør. Hvis dette spørges til og tales frem, er det med til at positionere fortælleren som aktør, som frue eller herre i eget liv, som én, der har taget ansvar for og haft en intention med sin tilværelses begivenheder.

Dette kan være en vigtig erfaring og påmindelse for ældre, der sommetider kan opleve en magtesløshed over for deres livssituation og fremtid.

Erfaringsfællesskab og eksistentiel ensomhed

Ældre kan engagere sig i Fortæl for Livet på mange forskellige måder, hvilket afspejles i deres oplevelser og udbytte. For nogle er der blot tale om hyggeligt samvær, mens andre drager paralleller til terapi og, via spejlingen i andre deltagers

"Oplevelsen af at blive alene med de betydningsfulde historier fra livet kalder vi narrativ ensomhed. De livslange vidner, gamle mennesker gradvis mister, vil aldrig kunne erstattes, ligesom samme styrke af forbundethedsfølelse måske ikke igen vil kunne opnås med nye. *Narrativ ensomhed* kan være med til at tydeliggøre netop dette forhold."

fortællinger, kan opleve at blive en del af et styrkende erfaringsfællesskab. Fx sagde en kvinde: "Det er også godt at lære, at det jo ikke kun er mig, der har haft det svært. Alle bærer rundt på hver deres byrde. Det gør det egentlig lidt lettere, når man skal tale om det. Også hvis man har været udsat for svigt på den ene eller anden måde. Det er lidt lettere at se, jamen, vi er jo reelt i samme båd. Vi tackler det bare på hver vores måde. Man får både mod og en trykthed ved, at andre har prøvet det."

Deltagelse i Fortæl for Livet garanterer ikke fortsatte relationer efter gruppens ophør, og ensomhed vil for nogle måske fortsat udgøre et eksistentielt vilkår. Men medlemmernes forhold til hinanden vil uvægerligt forandres, om hvilket en deltager siger: "Når man har delt sine ømme punkter, fortalt om noget, der har været svært, så rykker man lidt tættere sammen. Det er ikke, fordi vi render hinanden på dørene, men hvis vi mødes, hilser vi mere hjerteligt."

Fortæl for Livet er et forsøg på at tilbyde en platform og et alternativt publikum til de gamle, der har mistet vidnerne til deres livshistorier, og de der er i risiko herfor. Via historiedelingen og samværet kan ældre i Fortæl for Livet opleve at komme til syne og forbinde sig med hinanden, hvilket kan virke som et værn mod fornemmelser af selvopløsning, social usynlighed og -isolation.

Referencer

Blaakilde, A. L. (2006) Lad livets fortællinger blomstre – om livshistorie som genre og som nødvendighed. I: Havelund, J. & Jensen, A. M. (red.). *Reminiscens og livshistorie – Lad livets fortællinger blomstre*. København: Munksgaard Danmark. Pp. 122-146.

Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C. E. (2014) *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*. København: Ensomme Gamles Værn/Mary Fonden.

Horsdal, M. (1999) *Livets fortællinger*. København: Borgen.

Myerhoff, B. (1980) *Number Our Days*. New York: Touchstone book, Simon & Schuster Inc.

Myerhoff, B. (1982) Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. I: Ruby, J. (ed.). *A Crack in the Mirror. Reflective perspectives in anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. Pp. 231-247.

Nikolajsen, A., Hedelund, M. & Swane, C. E. (2014) *"Palle alene i verden" – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet*. København: Ensomme Gamles Værn.

Russel, S. & Carey, M. (2007) *Narrativ*

terapi. Spørgsmål og svar. København: Hans Reitzels Forlag.

Thorsen, K. (2002). Aldring og alderdom i sin tid. I: Thorsen, K. & Toverud, R. (eds.). *Kulturpsykologi. Bevegelser i livsløb*. Oslo: Universitetsforlaget. Pp. 152-183.

White, M. (2008). *Kort over narrative landskaber*. København: Hans Reitzels Forlag.