

AT BINDE EN SLØJFE

Hjælp til at fortælle om sit liv kan være en stor lindring

Af Karen Lumholt, journalist, underviser og seniorkonsulent med speciale i narrative processer

I 2009 døde min far på Hospice Djursland. Hver eneste dag, han var på stedet, var han dybt taknemmelig – for omgivelserne og for det dygtige personale. Professionelle engle, kaldte han dem. Jeg husker dem også som næsten overnaturligt nærværende og dejlige mennesker. Hospice, sagde vi til hinanden, var et stort krydstogtskib, der flot, værdigt og majestætisk sejlede ham direkte ind i døden – til tonerne af Mozart, som han foretrak at lytte til den allersidste tid.

De sidste måneder, han levede, hjalp jeg ham med at få fortalt om sit liv. Det var en gave – både for ham og for mig, at få gjort dette. Jeg var glad for at han bad mig om at hjælpe. Og han var glad. For hver eneste gang han fortalte, forsvandt hans stor del af hans smerter og hans ubehag. Mere om dette nedenfor.

Min interesse for erindringsfortælling går langt tilbage. Som journalist har jeg altid været optaget af hvad det gør ved mennesker at fortælle sin historie.

Før jeg bevæger mig ind i skønheden ved at hjælpe et andet menneske med at fortælle om sit liv, vil jeg komme lidt ind på en anden begivenhed, der for et par år siden overbeviste mig om at det kan være en stor gave for et menneske at få lov at fortælle – inden det er for sent.

AT BESKIKKE SIT BO

I 2007 døde min elskede veninde, Kirsten. Hun og jeg havde børn i samme alder og hun efterlod sig en datter på 7 år. Hendes sidste korte tid bestod af en intens stræben efter at få orden i sit liv – at beskikke sit bo. Især var hun optaget af at få orden i fortællingen om sit liv, så hun kunne viderebringe den til datteren Liv. På den palliative afdeling, hvor hun lå, stod papkasser med billeder og dagbøger. Og her sad hun med sin søster – afkræftet - og forsøgte at gå igennem det vigtigste.

Kirsten selv var god til at skrive - men fordi hun var så syg og fik morfin, som sløvede hende, var det søsteren, der måtte. Det var en tung proces for dem begge. Kirsten kom ustandseligt til at græde, når hun skulle fortælle om noget, der direkte eller indirekte handlede om de børn, hun snart skulle forlade. Det at det var søsteren hun skulle fortælle til, gjorde sorgen næsten uoverkommelig, betroede Kirsten mig en dag. Måske fordi aftalen var, at hvis faderen også faldt bort – og han var en del ældre end Kirsten - skulle datteren være hos søsteren.

For Kirsten ville det have været lettere at fortælle sin historie til én, hun var glad for at tale med, men som ikke selv var involveret i hendes historie.

MIN FARS EKSEMPEL

Da min far skulle dø, gik han i gang med at skrive på sin levnedsskildring, men mærkede hurtigt at kræfterne ikke slog til. Han skrev de første afsnit af sin historie, men blev hurtigt for sløj og for medicineret til at skrive. Han kunne ikke holde sig vågen, når han sad ved computeren. Når jeg sad sammen med ham og stillede interesserede spørgsmål, som understøttede hans erindring, kunne han bedre holde sig vågen. Det var også nemmere at huske det hele, når han havde nogen at fortælle til.

Det var tydeligt, at fortællingen lindrede hans smerter og hans ubehag ved at være i sin syge og svækkede krop. Når han fortalte, kom han på en rejse – til tiden, hvor han endnu kunne løbe, cykle, sanse, elske, rejse, arbejde... Det virkede smertelindrende på ham i tankerne at begive sig bagud og ind i sin lange og frodige historie. Hans stemme ændrede sig og blev lysere, hans kropssprog blev yngre, når han fortalte. Han kunne pludselig igen synge uden grøde i stemmen, når han mindedes en

glad studentervise eller en højskolesang. Fortællingen flyttede ham ud af sin forpinte tilstand og ind i sit tidligere, raske liv. Sin tidligere identitet.

Siden har jeg interviewet mange mennesker, der af den ene eller anden grund ønsker at fortælle om deres liv. Mange af dem har været ældre og har aldrig før haft chancen for at fortælle. Nogle har skullet fortælle om deres bedrifter til en lidt større kreds, men dette er ikke afgørende. Uanset om publikum har været større eller ganske lille, har det været en berigende oplevelse, at hjælpe et menneske med at få fortalt sin historie. En glæde, der nok kan minde om den en jordemoder oplever, når hun hjælper et barn til verden.

HVAD SKER DER FOR DEN, DER FORTÆLLER?

Som journalist har jeg, som nævnt, altid været optaget af hvad det gør ved mennesker at fortælle om sig selv. Jeg registrerer fx de ydre forandringer:

Personen smiler og ser tydeligvis en masse for sig på sin indre billedskærm. Personen bliver hastigere i bevægelserne og taler hurtigere og i et lettere og lysere toneleje. Når personen taler om noget svært eller bevægende, er adgangen til gråd meget umiddelbar. Det er som om hun genoplever de sekvenser, hun beretter om. Forbindelsen er meget nærværende.

Især personer, som er ekstroverte – som umiddelbart har mere behov for at udtrykke sig end andre – oplever tydeligvis en enorm tilfredsstillelse og forløsning idet de fortæller. (Ekstroverte mennesker har det i højere grad sådan, at oplevelsen af en begivenhed forstærkes kraftigt, når de genfortæller den). Også for den introverte kan det være en stor oplevelse at fortælle, men af en anden grund. Den introverte giver som regel ikke selv udtryk for at ville fortælle, men skal inviteres og opmuntres til at fortælle. Det er ikke den måde, han foretrækker at bearbejde oplevelser på. Men når først han kommer i gang, er det en stor tilfredsstillelse også for ham, netop fordi han ofte aldrig før har haft anledning til at sætte ord på de helt almindelige oplevelser fra sit liv – livet med ægtefællen, med børnene, jobbet... Jeg hører ofte introverte sige: ”Det her har jeg aldrig før fortalt nogen!”. ”Hvordan kan det være?”. ”Fordi der aldrig er nogen der har spurgt”.

Nogle fortæller af sig selv og elsker det. Nogen mennesker skal spørges, før de siger noget. Men også de vil faktisk rigtig gerne spørges, hvis der er ro, respekt og rum til at svare.

AT VÆVE ET TÆPPE AF MENING

Australieren Michael White, der er foregangsmand inden for narrativ teori og praksis, siger det sådan, at vi mennesker helt naturligt udtrykker os via plots. Et plot er fx ”Min mor var rystet den dag, og gik ud foran en bil i bare befinde”. Ingen ved om det også hang sådan sammen. Sandsynligheden for at ulykken skete helt tilfældigt er stor. Men vi har et behov for at finde sandsynlige forklaringer og vi gør det helt automatisk. Hver gang vi fortæller et brudstykke af vores historie, forsøger vi at danne en forklaring, en mening. ”Min far var en håndværker i byen, som alle kendte, så jeg havde brug for at lægge afstand - jeg skulle i hvert fald ikke være smed som ham”. Historien kunne lige så godt have været ”Min far var smed, derfor var det nemt for mig at forestille mig at jeg også skulle være det, og nemt at få en læreplads - så jeg blev smed”.

Vi danner hele tiden mønstre af mening ud af mængden af ret tilfældige begivenheder, som vores liv består af. Og hver gang vi fortæller eller genfortæller stumper af vores liv, har vi muligheden for at ændre lidt, at danne en ny mening – et nyt plot. Det er som om vi får en chance til for at genfortolke en smule af vores liv hver gang vi fortæller.

MAN HUSKER DET MAN VIL HUSKE

”Man husker det man vil huske”, siger man. Ja, eller: Man husker det, man har fortalt. Efterhånden som vi kommer op i årene er det meget ofte ikke længere selve oplevelsen, vi husker, men det vi har

gengivet, fortalt om den. Også derfor er det vigtigt at fortælle. Det vi fortæller, husker vi. Det bliver oplevelsen. Derfor er det heller ikke ligeegyldigt hvad det er, vi fortæller. ”Det man siger er man selv” – eller bliver man.

Som lytter kan man hjælpe en person, ved at interessere sig at spørge til måske glemte detaljer, så erindringen folder sig ud og ikke stivner i en kliché, en karikatur eller forvrængning. Den spørgende kan også hjælpe fortælleren ud af en negativ antagelse om sig selv, som har sat sig fast og skader personen. Den kan nok ikke helt fjernes, hvis vi har at gøre med meget modne mennesker, men den kan løsnes vældig meget i løbet af fortælleprocessen. Hvordan vil jeg uddybe nedenfor.

Er man kommet dertil i livet, hvor man snart skal dø, er der ikke tid til at gå på opdagelse og finde nye komplekse sandheder og sider af de begivenheder, der har fundet sted. Det er for sent at være forsker og opdagelsesrejsende. Men det er ikke for sent at danne meningsfulde helheder og mønstre. Behovet for at finde helhed og mening, at finde den røde tråd, er måske mere påtrængende end nogen sinde: At få styr på kronologien, rækkefølgen, årsagssammenhænge. At efterlade en samlet fortælling, som løfter de små og tilfældige livshændelser op i en større, meningsfuld sammenhæng. At væve et tæppe af de mange små livstråde, de mange små fortællinger, og skabe et samlet billede.

DET ER ALDRIG FOR SENT AT FÅ EN GOD BARNDOM

Hvor vigtigt er det om det, der fortælles er sandt? For mig er det ikke afgørende om fortællingen er sandhed i objektiv forstand. Men fortælleren selv må være sand imod sig selv og sine omgivelser. Det er fortælleren, hvis hun er tryk. Al beretning er subjektiv - det skal den også være. Jo tydeligere det er, hvem subjektet er, des mere fair. Der er altid et point of view. Al beretning, også historieskrivning, er forsøg på at tolke hændelser, som uden denne tolkning ville være alt for komplekse og detaljerige at gengive. Så vi slipper ikke for tolkningen.

Den måde fortælleren tolker hændelser på, er farvet af, hvad det er for en overordnet historie om sig selv, hun mere eller mindre bevidst er i færd med at fortælle. Nogen har en tendens til at fortælle om deres liv som en tragedie – fortælle historien om alt det, der ikke gik som det skulle: ”Jeg var en dårlig mor. Jeg var et svageligt barn. Jeg har ikke været nogen succes på arbejdsmarkedet...”. Det gør de måske for at bede om tilgivelse. Eller for at angive en årsag til hvorfor meget af det, de har drømt om, ikke er lykkedes.

Men det er muligt at ændre sin fortælling. Som man siger: ”Det er aldrig for sent at få en god barndom!”. Vi er mange, der fortæller om vores barndom i kritiske vendinger mens vi er yngre. Senere, når vi selv får børn og skal have alle enderne til at mødes, bliver vi mere forsonlige. Vi ændrer fortælling om vores barndom og vores forældre; ofte sker dette når det går op for os, hvor svært det er altid at være de gode forældre.

På samme måde kan historien om meget andet end forældrene ændre sig undervejs. Historien om hvad der var hårdt i livet bliver fx sat i et nyt perspektiv af kriser eller sygdom, som får tidligere småproblemer til at blegne. ”Vi havde det godt dengang – før jeg blev syg”.

DE SVAGE HISTORIER LYTTER FRA

Australieren Michael White har i sit arbejde med familiegrupper brugt udtrykket STÆRKE og SVAGE historier.

De stærke historier forstår han som alle de grundlæggende antagelser – små og store – som vi har bygget op gennem tiden og som dominerer vores syn på os selv. Fx var jeg, da jeg var ung, domineret af den historie om mig selv, at jeg var en stridbar person. Jeg var sådan en, der delte vandene, mente jeg selv. Den historie forklarede mange oplevelser, som jeg havde været ude for, syntes jeg selv, situationer hvor jeg havde haft den bedste hensigt, men var blevet opfattet som truende. Da jeg mødte min mand, har han fortalt mig, var det slet ikke dette billede han havde. Han så en imødekommende

og empatisk person. Det billede kolliderede med mit selvbillede, men efterhånden som omgivelserne i stigende grad så mig som han gjorde, forsvandt mit hårde ydre. Jeg ændrede min historie. Jeg var jo ikke så stridbar. Jeg havde bare haft brug for at være hård i en periode.

Mit syn på min mor var i mange år, at hun var en travl kvinde, som kørte os børn hårdt og som tænkte mest på sig selv. Efterhånden som jeg blev ældre så jeg den "svage" historie: Hun var alenemor, men vi kom ofte på museer, til koncerter og til spændende feriesteder. Hun indrettede sit liv efter at vi kunne gå på en særlig friskole. Hun var en skrap og bister kvinde – men det var hun, fordi hun stred så hårdt for os børn.

Den svage historie kom frem i lyset. Da jeg begyndte at øjne den, ville jeg have hende til at tale den større og tydeligere. Derfor spurgte jeg hende: "Hvordan overkom du det egentlig...?", "Hvad tænkte du på sådan en aften efter en lang dag...?", "Hvor fik du kræfterne fra...?".

Efterhånden blev den svage historie til den stærke. Det blev den af at blive spurgt til, lyttet til, fortalt og genfortalt. Vi børn ændrede vort syn på hende. Men hun ændrede også sit eget syn.

DE NEGATIVE HISTORIER SOM AFSÆT

Et samfund kan på samme måde som et menneske have historier, som alt for sjældent bliver fortalt. Historier, som kan tale samfundet eller grupper i samfundet op - i stedet for at tale dem ned. Det gælder eksempelvis historier om flygtningefamilier, som rent faktisk gør det rigtig godt i Danmark, hvor alle børnene har fået en uddannelse og klarer sig godt. Og det kan være historien om den lille havneby på Lolland, som rent faktisk blevet et paradis for en bestemt gruppe af ressourcestærke ældre, som styrer imod en høj livskvalitet. Historierne skal findes, for at kunne fortælles. Det er så let at tale et samfund – eller et menneske – ned.

Men det er vigtigt samtidig aldrig at negligere de negative historier. Ignorerer du den negative historie, som er blevet så stærk, mister du kontakten til personen. Når personen siger: "Jeg blev jo aldrig rigtig til noget", er det vigtigt at anerkende dette selvbillede, men samtidig stille spørgsmål, der åbner for sprækker i det negative billede: "Du blev aldrig til noget? Hvad var det egentlig du beskæftigede dig med ... Hvordan gjorde du...?" Osv. Tag altid det personen siger for gode varer – men vis med din interesse, at der er mere at hente end det, personen måske troede.

På den måde kan de negative, stærke historier, være et godt udgangspunkt når du med udgangspunkt i en flig eller en bisætning, der peger frem mod en anden og mere konstruktiv historie, taler de svage historier frem.

VI ER OMSORGSFULDE AF NATUR

Den grundlæggende interesse mellem mennesker – den grundlæggende empati og medfødte omsorg for det andet menneske – er fundamentet for samfundet. Det mente Martin Luther King, Desmond Tutu og Vaclav Havel, som hver især var inspireret af personalismen, som beskriver vores indbyrdes afhængighed og relationerne mellem mennesker som det grundlæggende i samfundet.

Ifølge personalismen er interessen for det andet menneske det, som definerer os som art. Vi kan ikke lade være med at kere os om hinanden. Ganske få mennesker - kun ualmindeligt afstumpede personer - ville for eksempel lade et menneske, som var blevet påkørt af en bil, ligge. Ni ud af ti ville hjælpe. Et meget grundigt studie har vist, at spørger en person om vej, gør ni ud af ti hvad de kan for at hjælpe.

Vi er omsorgsfulde og empathiske af natur.

Hvis vi bor i et lille bysamfund, følger vi med i hvordan det går med de forskellige familier. Bor vi i et større samfund, er det måske mest familie, venner og kolleger, vi følger tæt. Uanset hvad, ligger

interessen for vores medmenneske som noget helt grundlæggende hos os. Har vi ingen at kere os om, bliver vi oftere syge.

Det er svært at forestille sig hvis man kunne vågne op en morgen og pludselig ikke interessere sig for andre end sig selv. Så ville man ikke længere være et menneske.

NYSGERRIGHED ELLER INTERESSE

Det er klart, at skal man hjælpe et menneske med at fortælle sine erindringer, skal interessen være ægte. Men der er en delikat balance. Interessen må altid være koblet med omsorg. Den skal ikke være for MIN nyfigheds skyld. Den skal være til den andens bedste.

Jeg oplever ofte at folk er bange for at spørge et andet menneske om begivenheder i dette menneskes liv, af skræk for at overskride personens grænser. Enkelte mennesker, som stiller mange spørgsmål, kan føles grænseoverskridende. Men jeg er ret sikker på at følelsen opstår, når man bliver usikker på, om personen spørger af ægte interesse for mig – eller for at få noget at vide, som personen selv kan bruge efter forgodtbefindende.

De allerfleste har dog det modsatte problem – de bliver spurgt for lidt. De vil gerne fortælle, hvis der spørges med empati, medleven og ægte interesse. Om hvordan de klarede livet som enlig mor. Hvordan det var at sidde i Sognerådet dengang for 50 år siden. Hvordan det var at være sygeplejerske i Rumænien lige efter murens fald. Hvordan man kunne lave nye dæk til cykler af gamle bildæk. Osv. osv. ”Det er der aldrig før nogen, der har spurgt mig om”, siger folk og smiler - og fortæller.

Det er lidt af en balance. På den ene side skal interessen være lige så spontan og ægte som vores nysgerrighed - på den anden side må omsorgen, omtanken og respekten hele tiden holde os fra nysgerrighed for vor egen skyld.

TILLID SOM FORUDSÆTNING

De fleste ved spontant om den anden person viser dem omsorg og respekt. Man kan mærke det på den andens kropssprog. Mennesker der kan lide hinanden, spejler ofte hinanden - og følger sig blidt efter hinanden, som mennesker i en langsom dans. Samtale er som den dejligste kunst, når den foregår i tillid.

Omvendt hvis tilliden er væk. Hvis man kan mærke at den anden person ikke vil mig, ikke rigtig har lyst til at være sammen med mig og bruge tid på mig, er det svært at fortælle. Følelsen af at der er tid nok og ro nok – at vi ikke har travlt med at komme videre - er vigtig, når du skal motivere fortælleren til at tage sin plads.

At skabe tillid er tæt sammenhørende med den anerkendende tilgang - at vi går efter personens styrker og ressourcer. Kernen er at lægge mærke til - at se - den anden, forfra. Vi tager udgangspunkt i at vores medmenneske har en positiv hensigt, så en optagethed af fejl og mangler ikke skal stille sig i vejen. Respekt betyder at se den anden igen. Forfra. Anerkendelse og respekt er to sider af samme sag.

ANERKENDEDE SPØRGSMÅL

Men anerkendelse er ikke det samme som at rose. Ros er hvidt sukker: En belønning - men virkningen fortager sig hurtigt. Anerkendelse derimod er at blive set og dermed tilhøre fællesskabet. ”Det jeg gør har en betydning og bliver tillagt værdi”. Det er et fundamentalt behov hos mennesket at være en del af en flok og at gøre nytte. Den dybe trang til at tilhøre et fællesskab, er årsagen til at anerkendelse er så vigtig.

Hvis historielytteren roser i høje toner, kan det virke forstyrrende på beretningen. Men anerkendende spørgsmål holder fortælleren på sporet og inviterer til uddybelse: ”Gjorde du virkelig det?”, ”Hold da

op!”. ”Hvordan overkom du det?”. Spørg ind til det der fungerede. Til det personen overkom - måske på trods af modgang. ”Hvordan klarede du det i dagligdagen?”, ”Hvad var det for en styrke i dig, der gjorde at du kunne klare dette?”.

Anerkendende spørgsmål hjælper også til at forbinde historien til noget større - større end det, fortælleren måske lige selv havde tænkt på. ”Så du tog altså en uddannelse, som den første i din familie?”, ”Så du var altså en af de handlende i byen, der virkelig betød noget for området?”.

Ja, det var jeg måske.

RESPEKT FOR DET SOM DEN ANDEN SER SOM GODT

At spørge anerkendende er ikke at gå bagover i næsegrus beundring. Karikaturen er forældrene, der ligegyldigt hvad barnet har tegnet, siger: ”Neej hvor flot!”.

Anerkendelse er at respektere det, som den anden har syntes var værdifuldt – og at spørge ind til netop dette, for at den anden kan folde netop dette ud.

Jeg skulle engang skrive en livshistorie for en popsangerinde, som havde været aktiv i Fremskridtspartiet og senere i Dansk Folkeparti. Det lå i luften, at det kunne blive svært at være sympatisk indstillet over for hendes liv og historie, for jeg er selv politisk interesseret og aktiv et helt andet sted. Men det viste sig slet ikke at være svært. Hendes samfundsengagement var jo på hendes præmisser lige så ægte som mit. Hun var et indigneret og socialt engageret menneske. Hun syntes lige som jeg at folk skulle være bedre til at tage ansvar for deres eget liv og ikke bare forvente, at andre kunne redde kastanjerne ud af ilden for dem.

Hun var også vred over at den brede befolknings sprog og erfaring ikke bliver værdsat i samfundets højere luftlag. Den vrede kunne jeg sagtens leve mig ind i. Hele hendes liv havde hun sunget sange om de mennesker, som hun syntes der blev talt ned til. Jeg kom naturligvis til at holde rigtig meget af hende. Der var et mønster af medfølelse med andre mennesker i alt, hun fortalte om sit liv. Hvis ikke jeg som udgangspunkt havde anerkendt hendes indstilling og værdier, havde jeg aldrig set dette mønster, som jo i sidste ende gav mening både for hende og for mig.

Anerkendelse betyder to ting – at den jeg taler med, føler sig tryk og værdsat. Og at jeg, der lytter, har et sind, der er åbent for meningsfulde og konstruktive betydninger.

STRUKTUREN I HISTORIEN

Det er ikke nok at anerkende, der skal mere til for at få en erindringsfortælling godt i hus. Der skal struktur til. Nogle er gode fortællere – de har naturlige anlæg for at strukturere en historie. De fleste har lidt af en historiefortæller i sig. Andre skal hjælpes lidt på vej. Det er som om det ligger i vores DNA at fortælle efter denne skabelon:

- 1) Overskriften: Det var dengang da.... (da jeg flyttede til Randers – da jeg fik mine børn – da jeg mødte min mand - da jeg blev enke...)
- 2) Så skete der det.....(og det – og det...), dvs. kronologiske forløb, årsager, forklaringer, resultater.
- 3) Afrundende og sammenfattende: Så det var altså.... (en hård tid - en meget lykkelig tid - en tid, hvor jeg lærte noget om.....)

Dette er så at sige en organisk eller naturlig måde at fortælle på. Sådan har mennesker fortalt i årtusinder.

På samme måde er vores lytten og spørgen organisk, når den fungerer bedst. Hvis fortsættelsen på en historie mangler, spørger vi: ”Og hvad skete der så med din datter - kom hun så hjem fra sit au pair

ophold eller blev hun dernede?”. Vores spørgsmål bringer fortælleren videre og viser fortælleren, at vi er med.

Hvis afrundingen mangler, spørger vi til en opsummering: ”Så det var en vigtig periode?”, ”Så det var en periode hvor du lærte meget nyt?”. Vi kan nærmest ikke lade være.

En opsummering er altid en tolkning. Så hvis det er dig, der opsummerer på fortællerens vegne, må det ske i form af spørgsmål, for din tolkning vil jo være en indblanding i fortællerens historie: ”Var det sådan?”. Det er vigtigt at indhente en form for accept af den intervention, din opsummering udgør.

AT BLIVE FÆRDIG – ELLER BARE TAGE HUL

Alvorligt syge mennesker skal ikke have for store planer. Min erfaring er, at hver enkelt lille fortælling har en værdi i sig selv. Lad være at have en forventning om at den syge når at fortælle hele sin historie fra A-z. Et godt greb er at invitere den syge til at fortælle episoder, der har betydet meget.

”Vil du fortælle om hvad du var gladest for ved dit arbejde?”

”Har du lyst til at fortælle om dine børn, om nogle af de episoder, som har sat sig stærkest i din erindreng, når du tænker på dem?”

”Vil du fortælle om det sted du har boet længst? Du nævnte for mig, at du havde haft sådan nogle gode naboer?”

”Vil du fortælle om noget af det, du og din ægtefælle har klaret og overkommet sammen? Du nævnte at du syntes I altid havde været gode til at klare modgang sammen....”

Sørg for at holde korte seancer. Det skal være en frihed og en fornøjelse at fortælle. Og sørg for at gribe situationen, når lysten til at fortælle opstår.

AT HJÆLPE MED AT FASTHOLDE HISTORIEN

Nogle fortæller deres historie bare for at få sjælefred – andre for at formidle den til de nærmeste eller lidt fjernere pårørende. I det sidste tilfælde, er der en masse aftaler og praktik, som er værd at overveje.

Rent praktisk vil jeg anbefale, at man bruger diktafon – de fleste smartphones i dag har en indbygget diktafon. Det har de fleste nye computere også. Man kan også bruge video, men da mange alvorligt syge har mistet både huld og hår og hud og ansigtsudtryk er forandret, er stemmen nok bedre at have alene. Stemmen forandrer sig ikke så meget som krop og ansigt.

Det er et stort arbejde at transskribere optagelserne fra diktafonen. Jeg vil anbefale at de pårørende opfordres til at skaffe sig hjælp til dette. Måske er der et barnebarn i familien, der kan få lidt lommepenge for at gøre det. Det vil også være en oplevelse for det unge menneske.

Der findes billige forlag, hvor man kan udgive sine egne bøger. Hvis man har billedmateriale dertil, skal det blot sendes, så scanner de billederne ind og sætter det hele op. Man angiver så i sin tekst, hvor billederne skal sættes ind. Et forlag som Skriveforlaget.dk laver 100 eksemplarer af en erindringsbog for 12.000 kr.

Det er vigtigt at holde pause. En fortæller der er syg, kan måske tale i 20 minutter af gangen. Hold en pause, og fortsæt så når den syge er klar til det. Fx 3 gange 20 minutter på en dag. I et værelse, hvor der er fred og ro og ingen afbrydelser.

Der findes andre løsninger, for eksempel print din egen bog-løsninger, som dog kræver at man har lidt IT-snilde selv. Der findes også særlige tekstbehandlingsprogrammer, der laver flot bogdesign, så det kun er printet, der skal finansieres.

Ejerskabet til produktet – hvad enten lydfilen bevares som den er, videooptagelser eller tekst – er naturligvis nærmeste pårørendes.

SAMARBEJDET MED DE PÅRØRENDE

Samarbejdet med den eller de nærmeste pårørende er naturligvis vigtigt, når erindringsfortælling påbegyndes. Der er flere led i dette: Nærmeste pårørende spørges om det er en ide at understøtte den syges fortælling. Nærmeste pårørende spørges, om han/hun vil være den, der gør det – eller om det er dig, der skal gøre det. Nærmeste pårørende spørges, om han/hun vil tale med den pårørende om denne mulighed. Nærmeste pårørende spørges, om der efter hans/hendes mening er andre, der skal inddrages, spørges eller vil hjælpe? Det skal være helt klart, at produktet naturligvis tilhører den nærmeste pårørende.

I den første tid efter den syges død, vil det sikkert langt fra være aktuelt at forholde sig til produktet, men derefter kan den pårørende selv tage kontakten og gå videre med produktet.

TIL SIDST

Mange flere burde have et tilbud om at binde sit livs sløjfe. At beskikke sit bo. At riste en rune, eller to.

Selv ville jeg føle stor taknemmelighed, hvis jeg, når jeg skal herfra, fik muligheden for at fortælle om mit liv. Som det ville se ud i tilbageblik. Når jeg når så vidt.

Jeg ønsker at så mange som muligt får denne chance og at du vil finde glæde ved at være den, der gør det muligt.