

FEBRUAR

Vital

2025

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

TEMA

Frivillighed: Det vi gør for hinanden

SIDE 10

Mød Birna Ballisager:

“En af mine
største drivkræfter
er at give tilbage.”

SIDE 12

+

VÆR MED

FIND FÆLLESSKABER OG
AKTIVITETER NÆR DIG

SIDE 6

SOCIAL SUNDHED

FÅ HJÆLP TIL
DINE AFTALER I

SUNDHEDSVÆSENET

SIDE 44



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Alle kan være frivillig

Hvert år engagerer hundredtusindvis af danskere sig i deres lokalsamfund som frivillig på den ene eller anden måde, og i Aarhus er det omtrent 40 % af os. Det er flot! Aarhus rummer mangfoldige muligheder, uanset hvor ofte vi ønsker at engagere os, med hvad vi gerne vil engagere os i og for hvilke grunde, vi ønsker at gøre det. Det er bare om at gribe mulighederne, hvis og når man har lysten og mulighederne for at engagere sig frivilligt, for selvsagt vil der være perioder, hvor man hverken har tiden eller overskuddet.

Mange er frivillige ene og alene, fordi de nyder det. De synes, det er fedt at være frivillige! For frivilligheden giver livsglæde, og det bekræfter os i, at vi er en del af noget større end os selv; et fællesskab, hvor vi skaber bånd til andre mennesker. Relationen til andre øger vores trivsel, men faktisk får manges fysiske sundhed også et nøk opad. Vi holder os simpelthen i gang både mentalt og fysisk, når vi indgår i frivillige fællesskaber.

Mange er også frivillige, fordi de gerne vil gøre en forskel for andre eller for et område. Jeg ser hver dag, hvordan frivillige er med til at løfte vores samfund, fordi de interesserer sig for andre, og hvordan vi skaber positive muligheder for og sammen med hinanden.

Nogle vil sige, at vi som velfærdssamfund ikke har råd til at lade være med at være frivillige, men for mig er det vigtigt, at vi ikke

sætter frivilligheden for meget på formel. Når mennesker vælger at give deres tid, evner eller ressourcer, så skal det først og fremmest være livsbekræftende og det skal give dem energi, mere end at indsatsen skal skabe et bestemt endemål – for det kan dræbe det frivillige engagement fuldkommen. Jeg ynder i højere grad at slå ørerne ud og lytte til de frivillige, jeg møder, for de ser tit og ofte noget, vi som kommune kan være blind overfor, men som kan være med til at gentænke vores arbejde i kommunen.

Derfor bliver jeg altid inspireret af den kreativitet, hvormed mange løfter kvaliteten i byen for en gruppe af mennesker, som ikke nødvendigvis har lige let ved at gøre det selv. Der sker også noget helt særligt, når mennesker på tværs af generationer skaber mærkbare forskelle for hinanden.

Det er også vigtigt for mig at slå fast, at frivillighed ikke kun er for dem med flest ressourcer; alle kan være frivillige, og tit og ofte møder jeg fællesskaber, der rummer og giver styrke til dem, som måske ikke troede, at de kan være frivillige.

Er du ikke frivillig i dag, men har du lyst til at være det, så kan du i den grad lade dig inspirere af de mange frivillige ildsjæle i dette nummer af Vital. Magasinet er også en mulighed for dig til at læse om din by på den anden måde – og måske få indblik i fællesskaber og aktiviteter, du ikke vidste fandtes.

De bedste hilsner



Otto Ohrt

Sundhedschef, Sundhed og Omsorg



Vital

Redaktion

Maria Fast Lindegaard (redaktør)
Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane
og Maria Fast Lindegaard
Ansvarshavende red.: Svend Aage Mogensen

Henvendelse om redaktionelt stof:
Sundhed og Omsorg, Vital,
Rådhuset, 8000 Aarhus C,
Tlf. 23 60 25 56, mail: vital@mso.aarhus.dk

Henvendelse om annoncer:
Liselotte Rask Stounberg, tlf. 43 24 53 11,
mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

Magasinet Vital er udgivet af
Sundhed og Omsorg, Aarhus
Kommune.

Magasinet udkommer seks
gange årligt til byens seniorer og
førtidspensionister: Medio februar,
april, juni, august, oktober og
december.

Du kan læse magasinet online
og finde flere historier på
vital.aarhus.dk

Vital

Tryk: Bording A/S
Oplag: 63.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen



Sådan scanner du en QR-kode



1. Åbn dit kamera på din smartphone.
2. Hold det over QR-koden.
3. Klik på koden, som åbner et link.

TEMA

Frivillighed: Det vi gør for hinanden

- 10 **Temaintro**
- 12 **Birna Ballisager:**
"Lysten til at give tilbage for alt jeg selv har fået"
- 20 **Frivillighed i tal:** Hvad betyder det at være frivillig?
- 22 **Plads til alle:** "Genbrugen har reddet mit liv og min forstand"
- 25 **Guide:** Veje til frivillighed
- 26 **Fotoreportage:**
Øl- og ostemagning på Plejehjemmet Abildgården
- 30 **Dilemma:** Er frivillighed bare af et godt hjerte?
- 33 **Miniportræt:** "Det er let at sætte rammerne selv"
- 34 **Velfærdsfrivillig:**
"Kald mig morfar"
- 36 **ReThinker:**
"Jeg har fundet min plads"
- 38 **Bydelsmor:** "Det handler om at give det videre, jeg selv fik"



SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 42 **Åreforkalkning:**
Fra vindueskigger til vandrestave
- 44 **Få hjælp til dine aftaler i sundhedsvæsenet**
- 48 **Folkehuse:** Mød tre frivillige i folkehuse
- 50 **Folkehuse**
- 51 **Frivilligkonsulenter**

ANDET GODT

- 04 **Leder**
- 05 **Indholdsfortegnelse og kolofon**
- 06 **Vær med:** Aktiviteter nær dig
- 09 **Budde og borgerne**
- 18 **Borgerservice**
- 40 **Teknologi til din hverdag**
- 46 **Dine gamle pengesedler bliver ugyldige i 2025**
- 52 **Kurt kommer forbi...**
Birthe og Aage Kaiser
- 56 **Bibliotekerne anbefaler**

Bestil/afbestil Vital-magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, og ønsker du at til/afmelde Vital, kan du gøre det via vital.aarhus.dk, sende en mail på vital@mso.aarhus.dk eller ringe på tlf. 23 60 25 56. Det er også her, du kan give besked, hvis magasinet udebliver.


FÆLLESSKAB I FOLKEHUSENE

Klassiske koncerter med Aarhus Symfoniorkester

Kom med, når folkehuse inviterer til gratis eftermiddagskoncerter med værker fra nogle af de største komponister. Symfoniorkestret skaber hyggelige intimkoncerter i folkehuse, hvor stemningen er afslappet og alle kan være med:

- 25. marts kl. 14.00 i Folkehuset Skødstrup
- 26. marts kl. 14.00 i Folkehuset Brabrand
- 27. marts kl. 14.00 i Folkehuset Viby
- 28. marts kl. 14.00 i Folkehuset Skejby

Gratis

Læs mere om koncerterne på [folkhuse.aarhus.dk/det-sker](https://www.folkhuse.aarhus.dk/det-sker)

Hold kroppen frisk i folkehuse

I folkehuse finder du selvtræningsforeninger, naturtræning, yoga, bordtennis, dans, cykelhold, krolf, hensyntagende gymnastik og meget mere. Der er noget for alle niveauer og interesser, og savner du et tilbud i dit lokale folkehus, er det muligt at starte nye hold op.

Find motionstilbud under de enkelte folkehuse på [folkhuse.aarhus.dk/find-folkehus](https://www.folkhuse.aarhus.dk/find-folkehus)

Start på din egen livshistorie

Hvorfor er vores livshistorie så vigtig? Hvad får man ud af at fortælle sin livshistorie, og hvad får ens børn og børnebørn ud af at høre den? Jan Rasmussen vil inspirere dig til at starte din egen livshistorie.

Dato: 17. februar kl. 16.00-18.00
 Sted: Folkehuset Ankersgade, Ankersgade 21, Aarhus C
 Pris: Gratis

Læs mere og tilmeld dig her:

www.aarhus.dk/livshistorie


Da Aarhus blev moderne

Foredrag: Fotografen Aage Fredslund Andersen kom til Aarhus i 1932 og tog 15.000 fotografier frem til den 9. april 1940, der viser de store ændringer, industrialiseringen medførte. Ingen anden fotograf har så omfattende dokumenteret 1930'ernes hverdagsliv, hvilket gør ham til en ener i international fotografi. Se og hør om dengang, Aarhus blev moderne.

Dato: 27. februar kl. 14.00-16.30
 Sted: Folkehuset Tranbjerg, Torvænget 3A, Tranbjerg
 Pris: 50 kr.

Læs mere og tilmeld dig her:

www.aarhus.dk/moderne


Vi lytter til Fleetwood Mac - Rumours

Musikforedrag: Albummet Rumours viser alt det, Fleetwood Mac er bedst til. Der er kæmpe hits som Don't Stop, udødelige klassikere som Dreams og smukke ballader som Songbird. Vi udforsker albummet og dykker ned i Fleetwood Macs betydning i musikhistorien.

Dato: 3. marts kl. 19.00-21.00
 Sted: Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, Aarhus C
 Pris: Fra 75 kr.

Læs mere og tilmeld dig her:

www.aarhus.dk/musikforedrag



VÆR MED

Aktiviteter nær dig

Psst ... læs også om Aarhus Kommunes folkehuse
S. 50

Banko for alle

Kunne du tænke dig at mødes med andre til et hyggeligt spil banko? Mange folkehuse har banko i deres faste program, for eksempel Folkehuset Vejlbj, der åbner dørene til banko fredage i lige uger. Alle er velkomne.

Dato: Hver fredag i lige uger kl. 14.00-16.30

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikær Toften 6, Risskov

Pris: Plader koster 10 kr.

Læs mere her:

aarhus.dk/bankovejlby



Åbent træværksted

Kan du lide duften af savsmuld, og bliver du glad af at gøre en idé til virkelighed? Mange folkehuse har træværksteder, hvor du kan blive en del af et fællesskab med værktøj og mandesnak, for eksempel hver tirsdag i Folkehuset Solbjerg. Alle er velkomne.

Dato: Hver tirsdag kl. 10.00-12.00

Sted: Folkehuset Solbjerg,

Bøgevangen 28, Solbjerg

Pris: Gratis

Læs mere her:

aarhus.dk/traevaerkstedsolbjerg



SUNDHED

Har du svært ved at holde på luft eller afføring?

Det anslås, at mellem

100.000-200.000

danskere har problemer med at holde på luft og/eller afføring kaldet analinkontinens.

Det er kun en tredjedel

der søger hjælp. Men der findes gode muligheder for at bedre hverdagen med små tips og tricks samt træning.

Kontinensklubben i Aarhus Kommune tilbyder dig, der har problemer med at holde på luft og/eller afføring, et undervisningsforløb, hvor du:

- Får viden, konkrete værktøjer og øvelser, som kan gøre hverdagen lettere.
- Mødes med andre i samme situation.
- Modtager undervisning af en kontinenssygeplejerske og en fysioterapeut.

Kontakt continensklubben

Tlf.: 41 85 73 21

Man.-ons. + fre. kl. 9.00-12.00

Tors. kl. 9.30-12.30

Mail: kontinensklubben@mso.aarhus.dk

Læs mere her:

folkesundhed.aarhus.dk/kontinensklubben

Vil du være med til at gøre en forskel for ældre i Aarhus?

Den 18. november 2025 er der valg til Ældrerådet i Aarhus Kommune - samtidig med kommunal- og regionsrådsvalget. Ældrerådet spiller en vigtig rolle i Aarhus Kommune og er med til at forme fremtiden for kommunens ældre ved at rådgive byrådet om ældrepolitiske emner og sikre, at ældres stemme bliver hørt.

Stil op til Ældrerådet eller bliv frivillig til valget

Er du engageret i ældres vilkår, eller ønsker du at gøre en positiv forskel i kommunen? Alle over 60 år kan stille op som kandidat til Ældrerådet samt stemme til valget.

Du kan også melde dig som frivillig og hjælpe til ved valget.

Læs mere om, hvordan du kan deltage, på
aarhus.dk/aeldreraadsvalg

I de kommende udgivelser af Vital kan du læse mere om valget, og hvordan du kan være med.



aeldreraad.aarhus.dk

Kontakt: jasoc@aarhus.dk • 41 87 33 95

FRIVILLIG

Sunde seniorer med gig

Giftforeningens fællesskab 'Sunde seniorer med gig' hjælper dig, der har lyst til at komme ud og være aktiv i fællesskab med andre. Du kan komme på et cykelhold eller deltage i SMART træning nær dig.

Du kan også gratis få en frivilliguddannelse og komme med ud i naturen, få frisk luft og gøre en forskel for andre som cykelvært, gåvært eller SMART Trainer.

Kontakt

Tlf.: 20 91 99 05

Mail: sundeseniorer@gigtforeningen.dk

Læs mere her:

bit.ly/gigtforening



Gør en forskel for børn og unge

Kom til 'Smag på en sag' og hør, hvordan du kan være med til at gøre en forskel for børn og unge i Aarhus. Mød engagerede mennesker, der brænder for deres sag, nyd kaffe og kage og få et unikt indblik i elevernes hverdag på en af Danmarks mest moderne skoler. Det er naturligvis helt frivilligt, om du melder dig til en sag efterfølgende.

Dato: 27. marts kl. 15.30-17.30

Sted: Frederiksbjerg Skole,
Ingerslevs Blvd. 2, 8000 Aarhus

Læs mere og tilmeld her:



DIGITAL HJÆLP

Ny åbningstid i AppsCafé

AppsCafé ændrer åbningstid og er nu åben én gang om ugen hver onsdag kl. 10.00-12.00.

Tilbuddet er til dig, der godt kan bruge lidt hjælp til alt det digitale. Du finder AppsCafé i DokkX-mødelokalet på Dokk1, niveau 2.2.

Læs mere her:

dokkx.aarhus.dk

Gaven, der bliver ved med at give

Frivillighed er for mig lidt som gaven, der bliver ved med at give. Da min søn var mindre, var jeg træner i den lokale fodboldklub, hvor han spillede. Da han stoppede med at spille fodbold, stoppede jeg også som træner. Men jeg mødes stadig med dem, jeg var træner sammen med, ind imellem.

Mange frivillige engagerer sig i deres lokalområde, og det handler om langt mere end "blot" at være frivillig. Man får meget ud af det selv også. Et kendskab til, hvad der sker, der hvor man bor, et netværk; både med andre børn, forældre og de mennesker, man deler nærområde med. Man kan vel godt sige det lidt som: "Herfra min verden går..."

Det er meget dansk og unikt det med at være et foreningsland. At så mange frivilligt vil gøre noget for fællesskabet. Det skal vi virkelig værne om og påskynde.

Her i Aarhus er der rigtig mange, som gør et stort stykke frivilligt arbejde både for børn, ældre, udsatte og mange andre. Den indsats er helt uundværlig.

Samtidig er der et dilemma i ikke at træde ansatte over tærne rent fagligt i frivillighe-

dens navn. For vi skal altid sikre den faglige kvalitet, og den kan ikke erstattes af frivillighed. Det er to forskellige ting, som kan supplere hinanden. Vi skal tale åbent om, hvad det er, vi hver især kan bidrage med ind i fællesskabet og samfundet.

Med ældreformen kommer vi til at tale meget mere om forventninger til hinanden, som kommune, ansat, borger og pårørende. Hvad kan og skal vi forvente af hinanden, og hvor kan vi hjælpe og supplere hinanden?

Men noget af det allervigtigste, når vi taler om frivillighed, er anerkendelsen. Det er så vigtigt et arbejde, de frivillige gør, hvor end de gør det, og det skal vi huske at sige tak for. Når man er frivillig, er det jo ikke lønnen, der gør, at man møder op, men lysten, engagementet og ansvarsfølelsen - og den anerkendelse, man får for det. Man er stolt over den indsats, man yder, og med rette.

Frivillighed er vel lidt som en gnist, der tænder en flamme i en, som ikke rigtig kan slukkes igen; man bliver bidt af det, fordi det ikke bare giver en masse til andre, men også så meget til en selv.



De bedste hilsner

Christian Budde

Sundhedsrådmand





Frivillighed:

Det vi gør for hinanden

Hvad er frivillighed? Er det, når du handler ind for din nabo, hjælper til på det lokale plejehjem eller træner børn på basketballbanen? Frivillighed er rigtig mange ting; fra små, spontane handlinger til faste, organiserede opgaver. Fælles for frivillighedens mange udtryk er, at vi skaber værdi; for andre og for os selv. I dette tema udforsker vi frivillighedens mange facetter; glæderne, udfordringerne og de forskelle, vi kan gøre i både små og store fællesskaber. For de fleste, der engagerer sig, er gevinsten stor, og det giver ofte mere, end det kræver.

**“Lysten
til at give
tilbage
for alt jeg
selv har
fået”**





Birna Ballisager har været frivillig, siden hun var 13 år. Opvokset i idrætshallen lærte hun tidligt at hjælpe andre, mens hun ambitiøst jagtede en professionel basketballkarriere. Et kræftforløb ændrede alt i hendes liv, men Birna insisterer stadig på at gøre en forskel for andre. I december blev hun kåret som årets frivillige i Aarhus i 2024.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Michael Drost-Hansen

En 7-årig pige står med sin basketball i hænderne foran kurven. Hun justerer sit greb, tager et hop og skyder. Bolden rammer kanten af ringen og hopper væk. Ufortrødent samler hun den op. Skyder igen. Brænder. Og igen. Brænder. Fra sidelinjen ser træneren til; 'prøv at sigte mod den lille firkant'. Pigen nikker, fokuserer og skyder endnu en gang. Bolden går i. Et øjeblik stilhed bliver til et bredt smil. Hun kaster armene i vejret, som om hun lige har vundet verdensmesterskabet.

Dét er øjeblikke, Birna Ballisager aldrig bliver træt af at opleve.

Arven fra forældrene

Opvokset i gymnastikfamilien Ballisager kravlede Birna fra hun var helt lille rundt på redskaberne i alverdens haller hver eneste weekend. Fra sidelinjen lærte hun udenad forældrenes gymnastikopvisninger, men hun lærte også, hvad det vil sige at give noget til andre:

“Mine forældre har altid været frivillige. De har været i hallen dag

ind og dag ud; det har været så indgroet en del af mit og mine brødres liv at se dem være frivillige for andre, at jeg selv har været frivillig, næsten siden jeg kunne kravle.”

Deres arv er kernen i hendes eget livslange engagement som frivillig. Som 13-årig var Birna således frivillig både i gymnastiksalen og i svømmehallen i Hørning, og da hun som 14-årig begyndte til basket i byen, gik der ikke længe, før hun også var frivillig basketballtræner. Det har hun været lige siden.

Kender man den gymnastiske familie Ballisager, er det de færreste, der laver koblingen til Birna.

“Jeg var tidligt en af de højeste i familien, og så er jeg jo halv sort halv hvid modsat mine brødre. Jeg er født i Nebraska, USA, men jeg var helt spæd, da jeg blev adopteret af min islandske mor og danske far, der var derovre og undervise på universitetet.”

Mens hendes brødre forfulgte gymnastikken, gik Birna i stedet boldspilsvejen. Kun få år efter, hun første gang havde en basketball i hånden, kom hun på det danske



Basketballspilleren Birna Ballisager

Birna Ballisager trådte sine første basketballskridt hjemme i Hørning Basket som 14-årig. Allerede som 17-årig blev hun tilbudt en plads på det danske kvindelandshold, men hendes forældre sagde nej; 'Hvis du kan komme på nu, så kan du også komme på igen', sagde de. Ét år senere fik hun lov, og hun blev den yngste spiller på det danske kvindelandshold i basketball, mens hun har spillet i både USA, Portugal, Slovenien og Østrig.

Hvad er dine største højdepunkter fra din professionelle tid?

“Der er så mange! Bare det at komme på landsholdet første gang. Jeg sprang i vejret og jublede, da jeg som den der 18-årige pige fik lov. Det var så stort, og også bare alle de oplevelser og venskaber, jeg har fået undervejs.”

“Det var også stort at være i USA og spille. Mit hold kom med til national tournament appearance, hvor de bedste collegehold på tværs af hele USA bliver samlet og spiller mod hinanden; det er kun ganske få hold, der får lov at gøre det.”

“Jeg husker særligt at komme hjem fra USA for at spille en landskamp i stadionhallen i AGF. Jeg havde ikke hørt den danske nationalmelodi i et helt år. I USA hører man jo den amerikanske hver eneste gang. Jeg brød fuldstændig sammen, for jeg var så rørt og stolt over at få lov til at bære de rød-hvide farver. Det betød virkelig meget.”

“Jeg husker også en helt særlig kamp med landsholdet. Der var kun få sekunder tilbage, og jeg skulle skyde de sidste to straffekast. Scorede jeg, ville vi vinde kampen, og vi ville rangere op i en bedre pulje. Jeg kunne se alle stå og tænke: 'Kom nu! Kom nu!', mens min træner måtte vende ryggen til. Men jeg satte dem begge iskoldt, og alle kom løbende ind på banen og jublede. Det var stort!”



For Birna findes der ikke noget bedre end at se børn lære, blive bedre og mestre noget, de ikke kunne før. Visheden om, at hun hjalp dem på vej til den succes.

kvindelandshold, mens hun spillede professionelt i både USA og Europa – men ikke før, at hun både havde gået til gymnastik, svømning og havde lært et musikalt instrument.

“Det skulle vi bare, mente mine forældre; det var en del af det at være ung, at vi lærte at bruge kroppen på alle mulige forskellige måder. Det var helt klart gymnastikken, der lærte mig at hoppe, da jeg begyndte at spille basket. Den atletiske udvikling er jeg virkelig taknemmelig for, selvom jeg dengang ikke syntes, det var sjovt; jeg var jo ikke ligefrem en lille sylfide, og jeg blev aldrig god på gymnastikgulvet.”

Frirum til at blomstre

Hver dag starter Birna bilen og kører mod enten Horsens, Harlev, Hadsten eller Skovbakken for frivilligt at træne børn og unge i basketball. På den ugentlige tur mod Skovbakken tager hun en omvej over Trige og henter en dreng, hvis forældre ikke har mulighed for at køre ham. Han elsker basket ligesom hun, så selvfølgelig skal han med. Bagefter kører Birna ham hjem igen. I weekenderne står den på kampe, og ved siden af de faste hold, laver Birna også skoleforløb på folkeskoler og hjælper idrætsforeninger, der gerne vil starte en basket-afdeling op.

“Jeg vil virkelig gerne. Det holder mig i gang; det er mit drive. Det er lysten til at give tilbage for



“Jeg har et svagt hjerte for børn, som har det svært, om det så er i skolen, eller fordi de har nogle særlige behov.”

alt det, jeg selv har fået, og den glæde jeg selv har oplevet gennem sporten.”

Det er fuldkommen lige meget, hvilken sport børn og unge går til, mener Birna, bare de går til noget. Selvom hun ikke er bleg for at indrømme, at hun mener, at basket er verdens bedste sport. Fællesskabet kan noget helt særligt. Det ser hun hver evig eneste dag, som når de unge drenge i Harlev helle vil mødes en fredag aften for at spille og spise pizza i stedet for at gå i byen. Det handler bare om at give dem mulighederne.

“Man begynder jo at tælle fra den dag som en ny fødselsdag; dag 1, dag 2, dag 3, mens vi afventede, hvornår vi kunne begynde at se, at det virkede. Der gik lang tid. Rigtig lang tid.”

Blå bog

Birna er født i 1972 i Nebraska, USA, men blev som spæd adopteret af sin islandske mor og danske far. Hun har en store- og en lillebror.

Hun har en kandidat i Idræt og Sundhed og har i mange år arbejdet som integrationskonsulent hos DGI for at fremme idrætsforeningsdeltagelsen hos børn, unge og familier.

Som frivillig har hun i mange år blandt andet hjulpet Børnebasket og DGI, mens hun for Special Sport Aarhus har været med til at igangsætte initiativer for børn med særlige behov rundt om i Midtjylland.

Birna modtog prisen som Årets Frivillige i Aarhus 2024 i december af Aarhus Håndbold Fonden for sit store, frivillige engagement.

“Jeg har et svagt hjerte for børn, som har det svært, om det så er i skolen, eller fordi de har nogle særlige behov. For dem skal basket være et frirum, et sted hvor de får en kæmpe succes og blomstrer.”

Birnas svage hjerte stammer fra hendes egne erfaringer. Selv var hun ikke særlig god i skolen, og med en hudfarve, der skilte sig ud, oplevede hun også at blive mobbet. Men hun havde basket.

Flere af Birnas baskethold er målrettet børn med særlige behov. Hun formår dog også at skabe plads til børn med udfordringer på sine almindelige hold. Når forældre gerne vil fortælle om deres børns diagnoser eller udfordringer, understreger Birna, at det ikke er nødvendigt. Hun ser børnene, som de er, og fokuserer på fællesskabet.

“Jeg ser børn, hvor de er. Jeg kan udmærket godt se, at Oliver har et problem, men jeg vil hellere se ham, som han er. Vi er jo sammen om et positivt fællesskab, en glæde, og det sammenhold er noget helt særligt.”

For Birna findes der ikke noget bedre end at se børn lære, blive bedre og mestre noget, de ikke kunne før. Visheden om, at hun hjalp dem på vej til den succes. Men tiden hun i dag har til at give andre er på bekostning af alt det, hun ikke længere selv kan.

En stædig kæmper

I 2012 fik Birna konstateret akut leukæmi. Hun var alenemor til to små drenge, og hun elskede

sit job i DGI, hvor hun arbejdede med integration og at få flere børn og deres forældre til at blive en del af foreningslivet. Men mens hendes eget liv ranglede sammen, oplevede hun, hvordan familie, venner, gamle holdkammerater og trænere trådte til, mens hun først lå i isolation på Rigshospitalet og efterfølgende gennemgik et langt og nedslidende behandlingsforløb med knoglemarvstransplantation og daglig strålebehandling langt væk fra hendes børn og familie:

“Vi krydsede alle fingre, da jeg fik min nye knoglemarv. Man begynder jo at tælle fra den dag som en ny fødselsdag; dag 1, dag 2, dag 3, mens vi afventede, hvornår vi kunne begynde at se, at det virkede. Der gik lang tid. Rigtig lang tid. Men det lykkedes.”

Men sygdommen var ikke uden mén, og Birna kunne ikke komme tilbage til arbejdet. Det var et kæmpe slag, der sendte hende ud i en svær proces for at finde ud af, hvad hun nu skulle med sin tid, og hvad hendes identitet var.

“Det kan stadig være pinligt at være til fx en fest og blive spurgt; ‘hvad laver du?’. Det var ikke dette liv, jeg havde forestillet mig; at jeg skulle sidde som 52-årig førtidspensionist. Jeg tror, det er derfor, at jeg er nødt til at prøve at finde noget positivt, noget jeg kan gå op i, noget jeg kan give tilbage. At livet ikke behøver at stoppe, fordi jeg er blevet ramt så hårdt.”

I dag er Birna stadigvæk indlagt én-to gange om året. Immun-



forsvaret er ikke længere, hvad det har været, og selv en maveinfektion kan få hende ned med nakken.

Morgen og aften får Birna hjælp af sundhedspersonale til at tage sin medicin og få støttestrømper på, og hver uge hjælper en bostøtte med at strukturere kalenderen.

“Det er svært at indrømme, hvordan jeg har det på hjemmefronten, for i hallen er der ingen, der ser den side af mig. Basketball ligger så dybt i mig; lige så nemt, jeg har det ved at undervise i basket, lige så svært har jeg ved

at huske at tage mine piller. De kan stå foran mig, men vender jeg mig rundt, så har jeg glemt dem.”

I stedet bimler telefonen i omegnen af 10 gange om dagen for at minde Birna om aftaler eller ting, hun skal gøre.

“Men glæden ved at komme i hallen og blive mødt af ‘Hej Birna!’. Det giver mig følelsen af, at der stadig er brug for mig, min situation til trods. Der er stadig noget, jeg kan. Det har vi alle jo brug for; at andre sætter pris på, at man er der.”

Et aftryk i andres liv

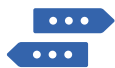
Den frivillige gerning er ikke uden udfordringer. Ungdommen er unge, det skal de være, mener Birna. Der vil opstå konflikter, og hun finder sig ikke i rullende teenageøjne, men de løser sig som oftest. De største udfordringer oplever hun dog oftest med forældrene, der ikke altid er nemme at tilfredsstille. Det kan være hårdt, men det overskygger ikke alt det, Birna tager med sig hjem:

“Jeg mødte engang en mor, der sagde til mig: ‘Du har ingen anelse om, hvad du gjorde for min søn, dengang du var træner for ham. Jeg tør ikke tænke på, hvor han var endt’. Det betyder meget, at jeg kan have så stor en indflydelse på nogens børn.”

Hun kender det fra sig selv. Hun husker selv sine første trænere tilbage i hallen i Hørning. Hun husker den træner, der troede på hende, dengang hun første gang trådte sine skridt på landsholdet. Hun husker, hvordan han formede hende som spiller. Som person. Derfor rører det også Birna, når mennesker, hun trænede for 10-20 år siden eller helt tilbage i Hørning-hallen som 14-årig, stopper hende op i dag.

“Når jeg møder folk, og de kommer til mig og siger; ‘Ej Birna, er du klar over, at dengang jeg havde dig, var du den bedste træner. Det var den bedste tid’. Det er fantastisk, når vi sætter aftryk i hinanden; det gør det hele værd. Så det er nok en af mine største drivkræfter. At give tilbage.” ■

Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Folkehusenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler
- Boligindretning
- Børnehjælpemidler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgstandpleje

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgntelefonen på 86 12 10 21.

Hvis du har spørgsmål om hjemmepleje, har brug for at aflyse / ændre et besøg eller høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket kan du kontakte hjemmeplejen i lokalområdet.

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:
www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb.

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

Tlf.: 87 13 16 00 / www.aarhus.dk

Sundplejen

Tlf.: 22 97 04 10 /
www.sundplejen.dk

Svane Pleje

Tlf.: 87 70 60 10 /
www.svanepleje.dk

Kærfuld

Tlf.: 61 74 84 50 / www.kaerfuld.dk

Praktisk hjælp

DS Rengøring

Telefon: 22 82 83 21
<https://dsrengoring.dk/>

Madservice

Det Danske Madhus

Tlf.: 70 70 26 46 /
www.detdanskemadhus.dk

Indkøb

Letkøb

Tlf.: 86 14 54 32 / 86 14 01 79

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69
www.k-smedegaard.dk

Tøjvask

Textilia

Tlf.: 44 22 07 07 / www.textilia.dk

Elis

Tlf.: 35 85 32 83 / www.Elis.dk



Hjælp og støtte

Har du eller en ældre, du kender, akut brug for hjælp i hverdagen?

Det kan være et tryghedsopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

Ældre og pårørende, som står i en svær livssituation, kan få hjælp i en række frivillige organisationers netværk for støtte til ældre og pårørende.

→ Læs mere i pjecen 'Sammen om et bedre liv', som du blandt andet finder på:
www.aarhus.dk/bedreliv



FRIVILLIGHED I TAL

Hvad betyder det at være frivillig?

Hvert år engagerer hundredtusindvis af danskere sig i deres lokalsamfund. Men hvornår er man egentlig frivillig? og hvornår giver man bare en hjælpende hånd? På de næste sider forsøger vi at komme til bunds i definitionen af frivillighed, dens fordomme, udvikling og nogle fun facts.

Tekst: Christoffer Møller

Hvis du er vært for den lokale bogklub, er det så frivilligt arbejde? Og hvad hvis du donerer blod? Mange vil nok opdage, at de engagerer sig frivilligt fra tid til anden uden nødvendigvis at bruge det ord til at beskrive det.

Frivillighed er ikke længere en entydig størrelse, hvis den da nogensinde har været det. De traditionelle forestillinger om frivilligt arbejde – træneren i den lokale idrætsforening, nødhjælpsindsamleren eller bestyrelsesmedlemmet i andelsforeningen – bliver hele tiden udfordret af nye begreber, der forsøger at indfange de mange måder, vi ulønnet engagerer os i samfundet og skaber værdi i fællesskaber.

Frivillighed på formel

Hvad nogle vil beskrive som aktivt medborgerskab, aktivisme eller episodisk frivillighed vil andre måske blot kalde at give en hjælpende hånd.

Det kan hurtigt blive et gråt område, om det man laver, er frivilligt arbejde eller noget andet.

Opfattelsen af, hvad det vil sige at være frivillig, kan betyde, at man måske ikke genkender sig selv i den. Så lad os prøve at blive klogere på, hvad det er, som definerer frivilligt arbejde.

Den definition af frivillighed, der er størst tilslutning til ifølge Center For Frivilligt Socialt Arbejde, indeholder fem kriterier:

- Det skal være ulønnet.
- Du skal møde op af fri vilje.
- Det skal være til gavn for andre end dig selv og dine nærmeste.
- Det skal være organiseret.
- Det skal være aktivt.

Jeg er frivillig fordi...

Epinion lavede i 2023 en undersøgelse for Aarhus Kommune med den mundrette titel 'Civilsamfundsengagement i Aarhus Kommune'. Den gjorde det klart, at mennesker der dyrker frivilligheden, gør det for at gøre en forskel for andre, indgå i et fællesskab, eller af interesse.

I Aarhus svarede 43%, at de havde udført frivilligt arbejde de seneste 12 måneder.

At være frivillig kan bero på mange motivationer. Ønsket om at hjælpe andre, det sociale fællesskab, taknemmelighed igennem tilbagebetaling eller blot som en fritidsaktivitet. ■

3 FORDOMME OM FRIVILLIGHED

1

DET ER TIDSKRÆVENDE

I gennemsnit bruger aarhusianerne

12 TIMER

om måneden på frivilligt arbejde

2

DET ER UDFORDRENDE

45% af aarhusianerne siger, det er nemt

54% af aarhusianerne siger, det er sjovt

48% af aarhusianerne siger, det er let og tilgængeligt at engagere sig

3

DET KRÆVER SÆRLIGE KOMPETENCER

“

“I foreninger får man mulighed for at udvikle kompetencer. Der er rum for at prøve ting af, selvom man ikke har kompetencerne.”

- frivillig

“Man har virkelig mulighed for at udvikle sig. At alle har forskellige kompetencer betyder, at man kan få hjælp af dygtige mennesker, selvom man laver noget helt nyt.”

- frivillig

I 2023 BIDROG

250.000
danskere



med knap
27 MIO.
frivillige timer

til en
anslået værdi på
8,6 MIA. KR.
på social- og
sundhedsområdet



HVORDAN KAN DIT FRIVILLIGE ARBEJDE BEDST BESKRIVES?

51%

Lejlighedsvis
indsats

Eksempelvis til
sportsbegivenheder
eller festivaler

42%

Regelmæssig
indsats

Eksempelvis miniput-
ternes fodboldtræner
eller andelsforenings-
medlemmet.



“Genbrugen har *reddet* mit liv og min forstand”

Allerede som ung pige i København snuste Ursula Kasler til rollen som frivillig i Maria Tjenesten, og senere på et krisecenter i Holstebro. Men at det en dag skulle blive et bærende element i hendes hverdag, havde hun ikke regnet med. For livet har ikke altid været lige nemt, og Ursula har til tider selv søgt hjælp. Så nu er det “payback time”, som hun siger.

Tekst og foto: Henrik Olesen

Genbrugsbutikken, madlavning til fællesspisning i kirken og suppleant i boligforeningens afdelingsbestyrelse. De mange frivillige kasketter er på sin vis en afspejling af Ursulas tidligere arbejdsliv. En bred palet af brancher og funktioner som skibskok, tjener, kassedame, fabriksarbejder og socialrådgiver er bare nogle af de titler, hun har båret gennem tiden.

Det har dog ikke altid været lige nemt for Ursula at navigere i sin egen tilværelse. Efter et længere forløb med psykiske udfordringer, kulminerede det i flere sammenbrud og indlæggelser på den psykiatriske afdeling i Risskov. Den hjælpende hånd kom i første omgang i form af en bostøtte og senere hjemmeplejen.

“Hjemmeplejen reddede mit liv. De hjælper mig med at administrere min medicin, og det gode ved dem, der kommer her, er også den professionelle relation, vi opbygger. De tager en del af mine skuldre, så jeg har overskuddet til at involvere mig i alt det andet, jeg går og laver.”

Fra meningsløst til meningsfyldt

Ursula gik gennem en længere periode, hvor hun skiftevis var indlagt, og samtidig skulle forsøge

at finde et nyt ståsted i tilværelsen. Det blev til nogle lange gåture med hunden, og hver dag kom hun forbi en genbrugsbutik i Kalmargade, som var drevet af Folkekirkens Nødhjælp. Pludselig var hun indlemmet i folden og tildelt en ny rolle.

“Det startede med, at en af de frivillige damer rakte ud, og derefter blev det til, at jeg kom i butikken. Jeg lavede ikke noget, jeg var der bare.”

Ursula blev hurtigt en del af Nødhjælps team af frivillige, og fik vagter i forskellige butikker rundt omkring i byen. Det er dog ikke altid lige nemt at træde ind i rammer, der på forhånd er defineret:

“Jeg har prøvet en del butikker, men nogle af stederne er meget hierarkisk inddelt. Man skal ikke stikke snuden for langt frem,

for så risikerer man at få et hak i den. Det kan også være meget indspist, hvor alle kender hinanden i forvejen, fordi de også går til gymnastik, bridge og edb sammen. Det kan være nogle svære grupper at komme ind i.”

Anerkendelse er lønnen i sig selv

Folkekirkens Nødhjælp er med årene blevet skiftet ud med en lignende funktion ved Frelsens Hær. Butikken adskiller sig ved at have en lønnet chef. En chef, som Ursula hurtigt følte, mødte hende med gensidig respekt:

“Hun er typen, man fortæller alting til, og det fantastiske er, at alle ens forskellige kompetencer og ekspertiser bliver anerkendt. Min chef sætter ikke spørgsmålstegn ved det, jeg siger, medmindre hun opdager, det er forkert.”

Det, at nogen er opmærksom på den indsats, man gør som frivillig, betyder alverden for engagementet, mener Ursula:

”Det gør, at man bliver glad for at komme. Anerkendelsen betyder utrolig meget, for vi får jo ikke løn. Det er fedt, når jeg kan få lov at tage nogle ting med hjem for at vurdere dem, og der så bliver lyttet til det, jeg finder ud af.”

Den frivillige involvering har også en bonuseffekt. For Ursula indeholder arbejdet i høj grad et socialt aspekt, og det er som at træde ind i et helt bestemt rum. →



Ursula har altid været god til mennesker. Om det er narkomanen på gaden, eller ambassadøren på de bonede gulve. Den evne bruger hun tit i mødet med kunder og andre frivillige.



“Genbrugen har både reddet mit liv og min forstand. Godt hjulpet af hjemmeplejen.”

“Jeg beskriver nogle gange det at være frivillig i en butik som at være i en gammeldags togkupé med seks sæder. Hvor man fra Aarhus til København kunne komme rundt om alle emner. Når turen var overstået, var det farvel, og så sås man ikke mere. Så der var frit lejde til at tale om det, man havde lyst til. Et specielt rum, hvor der er konsensus om, at det er ok at dele både det negative og det positive.”

Midlertidig standby

Det frivillige engagement er dog beklageligvis blevet sat på midlertidig standby af en temmelig omfattende rygoperation. Udsigten til at skulle igennem et længere

genoptræningsforløb er da heller ikke noget, Ursula ser frem til. Ikke mindst fordi hun savner at kunne bidrage til fællesskabet:

“De ritualer, der er forbundet med at skulle afsted til forretningen eller kirken, giver mig stor glæde. At klæde sig ordentligt på og sætte håret, komme ned i forretningen og de rutiner, der er forbundet med arbejdet. Jeg trænger til at hænge nogle bøjler på plads og snakke med nogle andre mennesker. Genbrugen har både reddet mit liv og min forstand. Godt hjulpet af hjemmeplejen. Jeg tænker på det hver dag, og lige så snart jeg kan, så skal jeg tilbage.” ■



Går du med
tanker om at
engagere dig
frivilligt?

Veje til frivillighed

Der er mange grunde til, at mange engagerer sig frivilligt på forskellige tidspunkter. For nogle er sagen i sig selv det vigtigste, for andre er det fællesskabet, der følger med. Nogle savner at bruge en bestemt evne i en ny sammenhæng, mens andre vil tilegne sig ny viden. Uanset din motivation er mulighederne mange.

Her er et par eksempler på, hvor du kan gøre en forskel:

Hjælp andre hjemmefra

Vil du være frivillig hjemmefra? Mange organisationer tilbyder muligheder som chatrådgivning, besøgstjenester og telefonrådgivning. Bliv fx brevven, hjælp flygtninge med at lære dansk eller meld dig som telefonven. Hjælp til administrative opgaver som vagtplanlægning, fondssøgning og kassererarbejde er også guld værd for mange foreninger og organisationer.

Se dig om i dit lokalområde


Det lokale folkehus, børnehave, plejehjem, skole eller kirke byder ofte frivillige velkommen med åbne arme. Du kan fx være skoleonkel, lektiehjælper, højt læser eller udflugtsmakker i børnehave og vuggestue, bisidder, chauffør eller syngende besøgsven på plejehjem.

Bliv frivillig i en idrætsforening

Mulighederne er mange, hvis du ønsker at blive en del af det frivillige liv i en idrætsforening. Er du i tvivl, hvordan du kommer i gang som frivillig i en forening, så kontakt Marie Madsen, Bevæg dig for livet Aarhus på madmari@aarhus.dk

ReHelper.dk – ReThinkernes platform

ReHelper.dk forbinder dig med lokale eventarrangører, der søger frivillige til kulturelle initiativer. Opretter du en bruger, kan du nemt melde dig som frivillig og samtidigt få en kulturel oplevelse. Flexibiliteten er i top, og det er en god mulighed for at møde andre frivillige.

 rehelper.dk/portal/rethinker-aarhus

Hjælp andre til en lettere hverdag med velfærdsteknologi

I Ældre Sagens korps af frivillige seniorer kan du være med til vejlede og støtte andre seniorer i at anvende enkle hjælpemidler og digitale løsninger, der gør hverdagen lettere. Kontakt Louise Sand og hør mere på losac@aarhus.dk eller telefon 23 39 92 34.

Book en frivilligsamtale med FrivilligCenter Aarhus

Vil du være frivillig, men er i tvivl om hvor og hvordan? Frivilligcentret tilbyder en uforpligtende samtale, hvor I sammen kan afklare dine ønsker og finde muligheder. Efter samtalen er det op til dig at tage kontakt til foreninger, der matcher dine interesser.

Find flere veje til frivillighed på frivillig.aarhus.dk

Øl- og ostesmagning på Plejehjemmet Abildgården

Tekst: Maria Bach Ekermann Foto: Marie Skovgaard



En gang om ugen møder 78-årige Anni Linger og 72-årige Aase Olesen op på Plejehjemmet Abildgården i Aarhus-bydelen Christiansbjerg. Begge bor de i lokalområdet, og i godt og vel 10 år har de været en del af en mindre gruppe frivillige, som ugentligt er med til at skabe aktiviteter for plejehjemmets beboere. I denne reportage inviteres du med til den månedlige øl- og ostesmagning - en fast og højt værdsat begivenhed blandt husets beboere.

11.30

Anni og Aase mødes kl. 11.30 i den lokale dagligvarebutik for at finde de øl og oste, som beboerne skal smage på. Til spørgsmålet om, hvad de især sætter pris på ved at være frivillige på Abildgården, fremhæver de begge to ting. For det første er det en fordel, at plejehjemmet ligger tæt på deres hjem. For det andet værdsætter de, at det frivillige arbejde på plejehjemmet både er forpligtende og fleksibelt, hvilket giver plads til alt det, som livet som pensionist også byder på.



11.45

Anni og Aase kendte ikke hinanden, inden de blev frivillige. Historien om, hvordan de blev frivillige på Abildgården, er dog den samme: En nær bekendt, som selv var frivillig på plejehjemmet, tog dem under armen.

“Vi får mindst lige så meget tilbage, som vi giver.”

- Aase Olesen



12.00

Tilbage på plejehjemmet bruger de to frivillige en times tid på at anrette fadde med oste og friskbagte boller, som husets køkkenpersonale har bagt. Anni og Aase fremhæver især de mange gode samtaler med beboerne som en stor glæde ved det frivillige arbejde.





13.00

Anni og Aase byder velkommen til øl- og ostesmagning. Stemningen er god, og det er tydeligt at mærke, at beboerne har glædet sig til den fælles aktivitet.



12.50

Snakken går lystigt om det ovale bord i den fælles dagligstue, mens de sidste beboere finder plads ved bordet.



14.00

En hyggelig time er fløjet afsted. mens øl og oste er blevet smagt og bedømt. De to frivillige tager afsked med et "på gensyn" i næste uge, hvor de skal hjælpe til med stolegymnastik og fællessang fra Seniorsangbogen.

Vær med som frivillig

Som frivillig på et plejehjem er du med til at skabe liv, samvær og aktiviteter i hverdagen til stor glæde for dem, der bor på plejehjem. Du bliver en del af et fællesskab, får nye kompetencer og mange gode oplevelser.

Du er selv med til at bestemme, hvilke frivilligopgaver, du vil varetage. Du bestemmer også selv, hvor mange timer og kræfter, du vil bruge på dit frivillige engagement.

Har du lyst til at blive frivillig eller høre mere om det at være frivillig på et plejehjem, kan plejehjemmets forstander fortælle dig meget mere.

Du kan finde alle plejehjem og kontaktoplysninger på forstandere på Aarhus Kommunes hjemmeside:

 plejehjem.aarhus.dk

DILEMMA

Er frivillighed bare af et godt hjerte?

Vi praler gerne af Danmark som et forenings- og frivillighedens land. Men er det i virkeligheden så enkelt og smukt, som det lyder i fodboldklubben, kunstforeningen, genbrugsbutikken eller bestyrelsen?

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard

Det frivillige lever af lyst, og det dør af pligt.” Sådan lægger filosof og forfatter Preben Astrup lidt provokerende ud. Han har i flere årtier forsket, skrevet om, undervist i og holdt et utal af foredrag om frivillighed.

“Lad os lege med tanken: Der står 14 fodbold drenge klar til at træne i den lokale klub, hvor jeg træner, men jeg er der ikke. ‘Kommer Preben ikke i dag?’ spørger de. Men det havde jeg ikke lige lyst til den dag. ‘Hvad gør vi så?’ Det er jo ikke mit problem, kunne jeg jo sige.”

“Stærke fællesskaber får først værdi for den enkelte såvel som samfundet, når der er et hav af frivillige, der dagligt tager pligten på sig – også den sure pligt – og ikke bare, når lysten er der. Vi er så fokuserede på, hvad vi har lyst til i dag. Og det er simpelthen noget

vrøvl. Vi kan ikke bare gøre, hvad vi har lyst til. Jeg er ikke fodboldtræner af sur pligt, jeg er ikke fodboldtræner for spillernes skyld, jeg er det for at være sammen med mine egne børn, som også går på holdet. Mine børn har altid fået at vide, at de skulle gå til fodbold; det var ikke et valg, om de havde lyst. De skulle lære at være en del af et fællesskab, at tabe, vinde, slå sig og rejse sig igen. Og de erfaringer er nogen, de kan tage med sig videre i livet, nu som voksne.”

Anerkendelse

“Frivillighed handler først og fremmest om fællesskab og om anerkendelse.”

“Jeg har sagt det mange gange som træner gennem årene til de unger, jeg trænede. ‘I må gerne stoppe, men I må ikke sætte jer hen i hjørnet og vente på, at der kommer nogen og siger: Hvor er det fantastisk, bare det at I er her. Anerkendelse vindes igennem indsats og bidrag.’”

“Det gælder jo i alle livets forhold. Oplevelsen af, at ens tilstedeværelse og indsats faktisk bliver værdsat. Det er motiverende.”

“Frivillighed giver mere frivillighed. Det viser alt forskning. Det kan godt være, at de unge i lektiecaféen ikke nødvendigvis klarer sig meget bedre i skolen, eller at de hjemløse, de udsatte eller hvem det nu er får det markant anderledes, men dem som er frivillige de her steder, de er generelt mere generøse med deres tid og penge end folk, der ikke er frivillige. Så det nytter noget. Frivillighed kommer os alle sammen til gavn.”

Frivillighed til salg

“Jeg har holdt mange oplæg for blandt andre Kirkens Korshær, Røde Kors og nødhjælpsorganisationer af

“Det er ikke den frivillige verdens opgave at løfte tunge sociale udfordringer. Den frivillige verden er særligt god til at lave fællesskaber.”



Blå bog

- Preben Astrup er cand.mag. i filosofi og idræt og ansat som ekstern lektor på Aarhus Universitet og SDU siden 1994 samt konsulent i DIF, Danmarks største frivillige organisation.
- Han er forfatter til flere bøger og har desuden bidraget til et væld af tidsskrifter og fagbøger, herunder bogen: Frivillighed.
- I 2016 modtog Preben Astrup Gerlev-prisen som anerkendelse for sin mangeårige indsats for at fremme og støtte integration.



den slags. De har alle de her genbrugsbutikker. Der kan jeg godt lide at drille dem med, at ledelsen er lidt meget optaget af, at der skal tjenes penge. Jeg mener jo, at opdraget må være at tjene de folk, som kommer i butikken. Altså, at vi skal tjene hinanden. Ikke på hinanden. Der kommer folk ind med relativt få penge med mulighed for at købe et stykke tøj til 20 kr., som kan gøre en forskel i deres liv. Det er det, der tjener.”

“I Aarhus er der flere genbrugsbutikker, hvor man bare kan lukke sig ind med sit MitID. Man møder ingen mennesker. Der står sjældent nogen ved kassen. Så står jeg helt af. De her hjælpeorganisationer er ikke sat i verden for at sælge tøj, men for at byde folk velkomne, smile til dem og vise omsorg. Og det er det samme ude i foreningerne. Der står ikke en halbestyrer i hallen længere, og du får bare en brik til svømmehallen. Vi kan komme og gå, som vi vil, men vi mister den sociale kapital ved at fjerne menneskerne fra de steder. Jeg har en bekymring for det, som går tabt. Den frivillige verden er et civilt rum, det er ikke et marked.”

Et magtfuldt fællesskab

“For 10-15 år siden lavede man i England det, der hedder Big Society, fordi man ikke syntes, man havde råd til velfærdssektoren på samme måde længere. Noget lignende kan man se i Danmark.”

“Vi ønsker, at langt flere civile aktører skal spille en rolle. Gå en tur med de ældre, foretage indkøb, være besøgsven, tage over når de offentligt ansatte går hjem. Sådan noget ser jeg som et forsøg på at fastholde et velfærdssamfund med gratis arbejdskraft. Men det er ikke den frivillige verdens opgave at løfte tunge sociale udfordringer. Den frivillige verden er særligt god til at lave fællesskaber. For alle. Rig som fattig. Veluddannet og uuddannet. Høj som lav. Og hvis flere folk har fodfæstet i sådan et fællesskab, så hjælper vi også i forhold til de sociale udfordringer, vi har som samfund.”

“Fællesskabet i frivilligheden kan gøre en stor forskel, hvis man rotter sig sammen og står op mod det, man synes er galt. Vi lever i et demokratisk samfund, det skal vi gøre brug af. Jeg kalder det at drive fortalervirksomhed. Mange patientforeninger er gode til det. Kræftens Bekæmpelse er for eksempel rigtig gode til det, og de får meget ud af det i form af både penge og omtale. Det er det, som skal være i fokus, mener jeg. Demokrati er for mig retten til at rotte sig sammen og gøre sin indflydelse gældende.”

“I fremtiden tror jeg stadig, der vil være et stærkt civilt engagement, men om det bliver i nødhjælpsorganisationer, den lokale idrætsforening, eller noget helt tredje, har jeg ingen idé om.” ■



Kirsten Kristensen

Frivillig i en genbrugsbutik

DILEMMA

“Jeg føler ansvar for, at tingene fungerer”

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard

Jeg har været frivillig i en genbrugsbutik i over 10 år. Jeg startede samme år, som jeg gik på efterløn. Det var blandt andet med ønsket om stadig at have noget andet at stå op til, nu hvor jeg ikke længere gik på arbejde. Og så var et nyt fællesskab også vigtigt for mig.”

“På et tidspunkt var der en i butikken, som spurgte, om jeg gerne ville have eftermiddagsvagter i stedet for mine formiddagsvagter, men jeg kan godt lide fornemmelsen af at sige 'godmorgen', når jeg møder ind.”

“Man gør noget godt, og der er mening med det arbejde, vi laver. Vi samler ind til mennesker, som har det svært. Tanken om, at jeg er med til at give en familie mulighed for fx at komme på sommerferie, hjælpe med at børnene får en madpakke med i skolen og sådanne ting, det betyder noget for mig.”

“Vi er mange kvinder i butikken, og det kan godt give nogle konflikter. Mange vil gerne be-

stemme og give deres mening til kende. Vi har et butiksudvalg, men vi har valgt ikke at have en formand i butiksudvalget for at gøre det ligeværdigt. Det betyder samtidig, at det så er alle, som kan bestemme, når alle har lige meget at skulle have sagt. Så uofficielt er der alligevel en slags formand, der tager nogle beslutninger eller forsøger at mægle, hvis der opstår konflikter.”

Svært at få nye frivillige

“Jeg engagerer mig i arbejdet i butikken og føler et ansvar for, at tingene fungerer. At der ser pænt ud. At de ting, vi sælger, er i orden. Dilemmaet er jo, at vi, som arbejder her, alle bliver ældre. Vi har ikke de samme kræfter, som da vi var yngre, og hvis der ikke kommer nye til, så er det svært at få til at løbe rundt. Samtidig så kommer der hele tiden nye regler fra både organisationen og regeringen om affaldssortering, mærkning af tøj osv. Det vanskeliggør arbejdet og kan gøre det uoverskueligt, når så meget af tiden kommer til at gå med sortering, mærkning og sætte sig ind i nye regler.”

“Det kan godt være svært at få nye frivillige, da mange ikke vil binde sig til faste dage, men det er man nødt til her, ellers kan butikken ikke fungere. Det fungerer jo ikke, at der den ene dag måske er 10 på arbejde og den næste kun to. Måske synes mange, at når de nu er blevet pensionister, så vil de ikke binde sig til noget fast, men for mig er det netop det faste, som giver mening. Det, at jeg har noget, jeg ved, jeg skal, hvor det gør en forskel for nogen, at jeg kommer, og jeg er en del af et fællesskab. Hvis vi ikke havde et godt fællesskab, og det ikke var hyggeligt og sjovt de fleste dage, så blev jeg ikke ved med at komme.” ■

**Artiklens hovedperson, Kirsten Kristensen, er journalistens mor.*



“DET ER LET AT SÆTTE RAMMERNE SELV”

Bruger af Genlyd Aarhus

● Sonja Madsen

Tekst og foto: Christoffer Møller

Da Sonja Madsen ønskede at møde nye mennesker, lavede hun et opslag på den digitale opslagstavle Genlyd, hvor hun efterlyste andre at spille kort med. Det har udviklet sig til en Whist-kortklub med fællesskab, nye venskaber og lyst til at lave flere ting sammen end “bare” kortspil.

“Det er lettere at forsøge at sætte rammerne selv end at skulle lede efter de rammer, man passer ind i. Når man selv arrangerer noget, synes jeg, der er større mulighed for at finde nogle, man er på bølgelængde med. Der fungerer Genlyd godt.”

“Jeg lavede opslaget, fordi jeg har gået på et kreaehold om tirsdagen i Folkehuset Ankersgade, der desværre døde lidt ud. Så i stedet tænkte jeg, at jeg ville samle en kortklub, fordi det var længe siden, jeg havde spillet.”

“Opslaget var egentlig mest for min egen skyld. Det lå i mit baghoved, at der her kunne være nogle mennesker, der kunne blive en del af min omgangskreds. Lysten til at lære nye mennesker at kende er også en drivkraft; når det kommer til stykket, er det nok fællesskabet, der er det vigtigste. Til vores første kortaften var vi tre, og kemien var rigtig god.”

“Jeg håber, at vi kan spille i mange år i det her nye fællesskab. At vi lærer hinanden godt at kende. Edith, en af de andre som er med, skrev, at vi måske også kunne lave nogle andre ting sammen. Det tror jeg absolut, der er potentiale for.” ■

Mød nye mennesker på genlydaarhus.dk

“Kald mig morfar”

To gange om ugen cykler Henrik Breyen til Mårslet Skole. Egentlig blev han pensioneret for tre år siden, men da skolen rakte ud for at få frivillige hænder, der kunne bidrage til elevernes læring og trivsel i klasselokalerne, sprang han til.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

Jeg har fået 48 børnebørn ud over de fire, jeg havde i forvejen,” fortæller Henrik Breyen eller ‘morfar’, som børnene kalder ham.

To dage om ugen nyder eleverne i to klasser på Mårslet Skole det sæt ekstra hænder i klassen, som Henrik bidrager med, når de har historie. Men i endnu højere grad nyder de, når han levende og anskueligt fortæller om alt fra livet som stenaldermand til romersk konsul.

“Jeg er en historienørd. Lige siden jeg var en lille dreng, har jeg været optaget af historie, og den samme interesse ser jeg i dag i nogle af ‘mine’ børn i skolen. Så når jeg fortæller om stenaldermennesket, romerne eller vikingerne, og jeg ser, at nogle af dem sidder med åben mund, store øjne og siger ‘hold da op, var det virkelig sådan?’, så har jeg fuldendt min mission. Så har jeg opnået det, jeg ville, nemlig at vække min egen interesse for historie hos børnene.”

Da Henrik blev pensioneret for tre år siden, blev han først frivillig i et projekt om at skabe 300 hektar ny natur syd for Aarhus. Men han manglede noget mere. Så da Mårslet Skole efterlyste skolefrivillige, så han en mulighed for at dele sin passion for historie til gavn for børnene:



Henrik har fuldført sin mission, når han oplever at vække sin egen interesse for historie hos børnene.



**Vil du gøre
en forskel for
børn og unge?**

læs mere på
side 8

Henrik og klassens historielærer kompletterer hinanden rigtig godt, og sammen gør de historie levende for børnene.

“Jeg er uddannet historiker, men jeg har aldrig undervist børn. Så min indstilling var, at hvis det ikke duede, så måtte jeg stoppe. Men hvis jeg lykkedes, så troede jeg på, at det kunne give mig noget særligt. Og det gør det.”

I pauserne er han med på fodboldbanen med ungerne. Det er en del af fællesskabet, han ikke vil gå glip af.

Sten fra stenalderen

I begyndelsen var Henrik blot til stede i klassen og hjalp eleverne og deres historielærer, hvor han kunne. Men efter et par uger spurgte han, om han ikke måtte tage ordet – det måtte han, og han fangede straks elevernes interesse:

“Jeg ville gerne fortælle dem om stenalderfolket. Hvordan de fandt ud af at bruge ilden, så de kunne varme sig i de kolde nætter på savannen. Hvordan de lærte at sprætte dyr op og bruge pelsen til tøj og tilberede kødet over ilden. Hvordan de lavede redskaber. Det blev til historien om Sten og Stine, der hjalp hinanden til at udvikle samfundet gennem tusinder af år, og dét fangede børnene, for historien blev pludselig personlig.”

På samme måde har Henrik gjort Romerrigets storhed nærværende, da eleverne skulle lege romere. To stillede op til valget som konsul af Rom, som folket skulle stemme om. Med spørgsmål, argumentation og tæft legede eleverne sig ind i historien, og den kom under huden på dem. Han tror på, at det er med til at gøre eleverne selvstændigt tænkende.

1+1=3

På Mårslet Skole giver de frivillige som Henrik og deres bidrag værdi ud over det sædvanlige, og derfor giver én plus én ikke længere kun to.

“Jeg har jo ikke selv gået i skole i 55 år, så jeg kender ikke den danske folkeskole, som den er i dag. Jeg ved ikke, hvorfor der er uro i nogle klasser, trivselsproblemer i andre eller hvordan lærerne takler de udfordringer: men jeg ved til gengæld, at alle de 48 børn jeg har, er superdejlige og kloge!”

“Men det geniale i at inddrage frivillige i undervisningen er, at jeg kommer med en helt anden vinkel end lærerne. Jeg kan gå ned i detaljen, fordi jeg har en anden ballast, så vi kompletterer hinanden rigtig godt, og sammen gør vi historie levende for børnene.”

Hvor mange timer, han bidrager med, er op til Henrik. Det første år hjalp han kun i én klasse, i år hjælper han i to. Det er overkommeligt, vurderer Henrik selv, til gengæld bruger han usigeligt meget tid på at forberede sig:

“Jeg er af gode grunde mere nørd, end børnene er, så jeg skal finde de detaljer, hvor de siger ‘aha! Det var lige godt interessant, det vidste jeg ikke’. Gør de det, så kan jeg ikke forlange mere.”

For ham er alene den tætte tilknytning til børnene, al tiden i klasselokalet værd.

“Når jeg møder nogle af børnene i byen, og de siger: ‘Hej morfar, vi ses i morgen’, så er det al tiden værd.” ■



En fransk kolibri landede i Aarhus

“Jeg har fundet min plads”

Da Michele Lissau flyttede fra Sjælland til Aarhus, var det ikke kun hendes kalender, der var tom. Efter tabet af sin mand havde hun brug for at udfylde tomheden med noget meningsfuldt; både for at kunne hjælpe andre, men ikke mindst for at hjælpe sig selv. Frivilligt arbejde blev Micheles redning, og i dag er hendes hverdag fuld af liv, mennesker og mening.

Tekst: Lene Dalgaard Andersen Foto: Per Bille

På en strand ved det franske middelhav i 1974 mødte Michele sit livs kærlighed. En viking fra Nordsjælland stjal hendes hjerte med hjem til Danmark, hvor de to slog rødder og fik en datter. Men da hendes mand gik bort, mistede Michele ikke bare kærligheden, men også følelsen af formål i tilværelsen.

“Jeg havde brug for at genfinde mig selv. Vores datter studerede i Aarhus, så det var naturligt at flytte hen til hende. Jeg havde det ikke så godt, så jeg var nødt til at finde noget, der kunne gøre mig glad igen. Heldigvis ligger det i mit DNA at knokle og tænke positivt, også i modvind, så jeg meldte mig som frivillig, og det har jeg ikke fortrudt.”

Som enke og pensionist kan dagene hurtigt blive ensformige og ensomme. Sådan var det også for Michele, indtil hun gradvist fandt sin plads med frivilligt arbejde og fællesskab i Smilets By.

“Jeg møder mange nye mennesker fra alle samfundslag, og hvert møde beriger min verden.”

At give og modtage

Hver uge ifører Michele sig en orange jakke fra frivilligorganisationen ReThinker. Arbejdet som frivillig er fleksibelt og fuld af muligheder for at vælge de opgaver, der både passer til hendes kalender og temperament.

“Jeg bærer jakken med stolthed, og folk kan mærke min begejstring. Som frivillig kan jeg bruge min erfaring fra turistbranchen til at gøre en forskel for andre mennesker, men jeg gør det også for min egen

skyld. Jeg tager glad afsted, men kommer altid endnu gladere hjem.”

For Michele er det vigtigt at kunne bidrage med noget til samfundet. Derfor har hun hjulpet til med mange typer af frivillige opgaver. Alt fra sportsarrangementer og The Ocean Race til Aarhus Festuge og julemarkeder.

“Det er en win-win-situation, hvor gevinsten ikke er penge, men noget, der er meget mere værd. Det giver mig noget at stå op til om morgenen, og så kan jeg ovenikøbet selv bestemme, hvad jeg vil lave og hvornår.”

Kolibriens vej til Aarhus

Micheles accent bærer tydeligt præg af hendes franske aner, men det er ikke det eneste, hun har bragt med sig fra det sydlige hjemland. En gammel fransk fortælling om en kolibri var med i kufferten:

“Historien handler om en kolibri, der prøver at slukke en skovbrand med de få vanddråber, som den lille fugl kan samle. Et bæltedyr fra skoven siger skeptisk, at det ikke nytter noget. Til det svarer kolibrien: ‘Det ved jeg, men jeg gør det, jeg kan.’ Jeg føler mig på mange måder som den kolibri.”

For Michele har det frivillige arbejde ændret hendes hverdag fra at være grå og trist til at være lys og varm.

“Jeg tror fuldt og fast på, at alle kan få glæde af frivilligt arbejde. Bare spring ud i det, også selvom du ikke kender nogen, for det kommer du helt sikkert til. Både et nyt netværk og gode venner venter derude.” ■

“Det handler om at give det videre, jeg selv fik”

Nogle mennesker tager tønnen som fodboldtræner for deres barns fodboldhold, mens andre samler ind til dem i nød. Og så er der Ilham Mohamed, der utrætteligt hjælper dem, som har dårlige vilkår for at integrere sig i det danske samfund.

Tekst og foto: Christoffer Møller

For nogle er frivillighed en livsstil, ikke en hobby. Det er nok sådan, man bedst betegner Ilham Mohamed. Hun er Bydelsmor og arbejder frivilligt som brobygger i sit lokalområde i Gellerup. Her hjælper hun udsatte familier, ensomme ældre og isolerede kvinder, som kan have svært ved at navigere i det danske samfund. Det kan være med at forstå breve, indkaldelser eller andre informationer fra det offentlige.

“Vi samarbejder både med kommunen, virksomheder og afholder arbejdsmarkedskurser. Vi giver kvinderne viden om samfundet, men det er også hjælp til selvhjælp,” fortæller Ilham.

For hende er indsatsen som Bydelsmor todelt.

“Det er både et netværk, hvor man får et fællesskab, men det er også et koncept, hvor man kan

“Jeg vidste jo heller ikke, hvordan systemet virkede, da jeg kom hertil. Da jeg kom til Danmark, var det en frivillig, der hjalp mig med at lære sproget.”



Bydelsmødrene

Bydelsmødre er brobyggere, der hjælper mennesker i deres lokalområder og sikrer, at information fra myndigheder når udsatte familier, ensomme ældre og isolerede kvinder, som det etablerede system har svært ved at nå.

Det kan være kvinder, der lever i social isolation, mangler netværk, har udfordringer i familien, udfordringer med det danske sprog, eller som har mistillid til det offentlige system.

Bydelsmødrene gennemfører en grunduddannelse, hvor de lærer at støtte andre med viden til at komme videre i livet og blive en del af samfundet. De lærer også principper for frivilligt arbejde og bliver forberedt på det opsøgende arbejde som brobygger mellem familier og lokale myndigheder.

Størstedelen af Bydelsmødrene har etnisk minoritetsbaggrund.

hjælpe nogle mennesker, der ikke har et talerør selv. Det, der motiverer mig, er at hjælpe kvinder, som ikke selv har overskuddet eller ressourcerne.”

De fleste af Bydelsmødrene har ligesom Ilham etnisk minoritetsbaggrund.

“At vi taler samme sprog, som de kvinder vi møder, øger muligheden for, at de kan spejle sig i den person, der kommer og tilbyder hjælp. Det styrker tilliden, når der er en fælles forståelse; både sprogligt og kulturelt. Når vi kommer, ved de, at vores intention er at hjælpe dem.”

Og Ilham kan ofte også selv spejle sig i de kvinder, hun hjælper.

“Jeg vidste jo heller ikke, hvordan systemet virkede, da jeg kom hertil. Da jeg kom til Danmark, var det en frivillig, der hjalp mig med at lære sproget. Det handler om at give det videre, som jeg selv fik.”

Frivillighed i DNA'et

Da Ilham startede som Bydelsmor, var det en frivillig indsats. Siden er de mange erfaringer og det netværk, hun har skabt, blevet en stor ressource i hendes arbejde som familiemedarbejder i Brabrand Boligforening:

“Jeg har altid været frivillig. Jeg tror, det er i mit DNA at hjælpe mennesker. Jeg kan ikke sige nej, når nogen har brug for min hjælp.”

Hendes netværk har igennem årene forgrenet sig langt ud over Gellerups grænser. Hun hjælper alle dem, hun kan. Noget, hun må erkende, også har sine ulemper.

“Hvis jeg skal holde fri eller skal på ferie, så skal jeg væk fra Danmark.”

Et særligt samarbejde

Når Bydelsmødrene har brug for særlig viden, opsøger de den ofte selv.

“Jeg har mødt mange, der ikke ved, hvad demens er, og som sidder alene med følelsen af at miste en person. Vi kendte også nogle i området, der blev ramt af demens. Det fik os til at snakke om, at vi havde brug for at blive klogere på det.”

Derfor kontaktede Bydelsmødrene DemensHjørnet, der gerne ville komme og dele deres viden. Det er nu blevet til et fast samarbejde, hvor DemensHjørnet et par gange om året tilbyder en miniuddannelse til interesserede Bydelsmødre. ■

DemensHjørnet

Har du demens, venter på udredning, er pårørende eller har spørgsmål om sygdommen? Så kan du få hjælp hos DemensHjørnet, hvor demensfaglige rådgivere står klar til at rådgive, vejlede og støtte.

 Demenshoernet.aarhus.dk

PLADS TIL PAUSETID

Mange kan opleve, at seniorlivet føles lidt tomt, når arbejdslivet begynder at fylde mindre. Nogle fylder kalenderen helt op og glemmer næsten at nyde friheden og glæden ved ikke altid at have travlt. Her kommer tre løsninger til en rolig stund og velfortjent pause.

Tekst: DokkX Foto: Produktbilleder

FIND ROEN IGEN MED TYNGDEDYNE

KerneRo

KerneRo tynggedynen fra RestfulBlanket er en organisk tyngdedyne, som kan give dig en behagelig og tryk følelse. Dynen er fyldt med rapsfrø, der er sansestimulerende, og som tilpasser sig kroppens bevægelser. Dynen kan være særligt egnet, hvis du oplever uro, søvnløshed eller har brug for ekstra tryghed.



AFSTRESSENDE FUGLEKVIDDER

Zwitscherbox

På denne tid af året kan man nemt savne forår og fuglekvidder. Det lille fuglehus Zwitscherbox er indrettet med bevægelsessensor, så fuglesang begynder, så snart du går forbi boksen, hvilket kan skabe en afslappende lydoplevelse.

HJÆLP TIL SMERTER

Nordic Heat

Har du ondt? Lændebæltet fra Nordic Heat har indbygget varmeteknologi, som kan lindre lændesmerter, muskelspændinger og -stivhed. Bæltet kan bruges i din daglige rutine, hvor det varmer og giver komfort i løbet af dagen.



GÅ PÅ OPDAGELSE I DOKKX

Aarhus Kommunes oplevelsesrum med velfærdsteknologi og hjælpemidler

DU FINDER DOKKX PÅ NIVEAU 2.2 I DOKKI

Åbningstider:

Mandag: Lukket

Tirsdag: 10.00-15.00

Onsdag: 10.00-15.00

Torsdag: 13.00-17.00

Fredag: 10.00-15.00

Lukket weekend/helligdage

 dokkx.aarhus.dk

NY UDSTILLING I DOKKX

27. marts kl. 13.00 åbner en ny DokkX-udstilling med temaet Omsorgsfuld Teknologi. Glæd dig til at opleve alverdens smarte løsninger, som kan forstærke din livskvalitet og gøre hverdagen nemmere, sjovere og mere aktiv.

**Udstillingen løber
til december 2025.**

Vi har ikke priser på produkterne i DokkX-udstillingen, da en del produkter kan fås i forskellige varianter og have forskellige forhandlere. Har du spørgsmål til pris, eller hvor du kan købe et produkt, så står DokkXs faglige personale altid klar til at hjælpe.

dokkX

Centrum for velfærds-
og frihedsteknologi



Fra vindueskigger til VANDRESTAVE

I en stille gade i Risskov bor Aage Schmidt, en mand med en historie, der kombinerer livsmod, udfordringer og håb. Aage, der har 'vindueskiggerben', blev frataget sin bevægelsesfrihed for seks år siden. Men nu har han fået den tilbage.

Tekst og foto: Beatrice Gamborg

Aage er født og opvokset i Aarhus, hvor han har haft en aktiv karriere som selvstændig bogtrykker. I sit arbejdsliv rejste han meget.

"På engelsk kan man simpelt hen ikke sige Aage. Derfor brugte jeg Aksel, når jeg rejste. Det hedder jeg til mellemnavn og er opkaldt efter min mors favoritbror."

Selvom han for længst har sagt farvel til arbejdsmarkedet, er Aage stadig et engageret menneske, der synger i kor og er med i sociale klubber. Men for nogle år siden begyndte livet at bremse op. Aages gang blev besværlig, og han måtte stoppe efter blot 100 meters gang.

"Mine ben syrede til, og jeg fattede ikke hvorfor," fortæller han.

Hos lægen fik Aage besked: han havde åreforkalkning i benene, hvilket begrænser blodtilførslen

til benenes muskler og giver smerter i benene, når man går.

"Det bliver bare værre"

Aages udfordringer blev kun større og større. Selv daglige ture i kort afstand fra hjemmet blev umulige uden stop.

"Det er faktisk ret pinligt, at man ikke kan gå mere end 100 meter."

Og netop deraf kommer betegnelsen 'vindueskiggerben'.

"Det er pinligt at stoppe op, når man er ude at gå, så derfor kigger man på udstillingsvinduer. Jeg har også før ladet som om, jeg skulle se efter en fugl på himlen, eller at jeg fik en SMS, jeg måtte tjekke," siger Aage med et smil, men også med et blik, der afslører, hvor ærgerlig han var over det.

Håbet om friheden og lange gåture blev dog tændt igen, da Aage fik en ballonudvidelse af blod-

årerne i sit ben. Det forbedrede hans gangfunktion betydeligt.

"Men det er træning, der gør forskellen," understreger han.

Ondt før det kan blive godt

Aage blev introduceret til et træningsforløb målrettet personer med åreforkalkning i benene. Forløbet var et vendepunkt:

"Jeg lærte, hvordan jeg skulle træne op til smertetærskel fire. Det gør ondt, men det er nødvendigt," fortæller han.

Træningen handlede ikke kun om fysisk forbedring. Den inkluderede også viden om kroppens fysiologi.

"De forklarede alt, så jeg forstod, hvad der skete i mine ben. Det motiverede mig til at fortsætte."

Efter bare 12 ugers forløb kan Aage gå dobbelt så langt som før. Træningen har også givet

“Man kan forlænge tiden, hvor man kan bevæge sig uden store smerter, og det gør en kæmpe forskel i hverdagen.”

- Aage Schmidt

TILBUD TIL DIG MED ÅREFORKALKNING

Folkesundhed Aarhus tilbyder kursusforløb for dig, uanset om du har nyopdagede åreforkalkninger eller har levet med det i længere tid.

Forløbet består af både fysisk træning og informationsmøder på hold, der skal hjælpe dig til den bedste mulige hverdag med åreforkalkning i dine ben.


KOM TIL TEMA-EFTERMIDDAG

Kom og bliv klogere på hverdagen med årekalkning i benene, hvad det er, og hvad du selv kan gøre.

Dato: Onsdag d. 23. april 2025 kl. 13.00-16.00

Sted: MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 9, 8000 Aarhus C.

Læs mere og tilmeld dig arrangementet her

 folkesundhed.aarhus.dk/aareforkalkning



Efter bare 12 ugers forløb hos Folkesundhed Aarhus kan Aage gå dobbelt så langt som før. På forløbet træner deltagerne både ude og indendørs, fx på gangbånd.

ham mod på mere. Han fortæller stolt, hvordan han nu planlægger vandreture i lokalområdet og rundt om Egå Engsø med sine vandrestave, som hjælper ham til at gå længere og holde balancen. Men vigtigst af alt er friheden.

“Min kone og jeg elsker storbyferier, og nu kan jeg igen drømme om at gå rundt i Rom eller Dublin uden at måtte stoppe hele tiden.”

Drømme om nye eventyr

Aages historie kan være en inspiration for andre med åreforkalkning i benene. Han opfordrer alle med lignende udfordringer til at tage

imod hjælp og komme i gang med træningen:

“Det er det eneste, der virkelig virker,” siger han bestemt.

“Man kan forlænge tiden, hvor man kan bevæge sig uden store smerter, og det gør en kæmpe forskel i hverdagen.”

For Aage Schmidt ser fremtiden lysere ud end for bare ét år siden.

“Jeg har fået redskaberne til at vedligeholde min gangfunktion, og det betyder alt. Drømmene om nye eventyr lever videre – nu med stærkere ben.” ■



Få hjælp

TIL DINE AFTALER I SUNDHEDSVÆSENET

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: Social Sundhed

Efter et fald i foråret 2023 fik Birgitte problemer med balancen, som gjorde det umuligt for hende at færdes udenfor på egen hånd. Men med hjælp fra Social Sundhed og brobyggerordningen blev det muligt for hende at passe sine aftaler i sundhedsvæsenet.

Jeg skulle skifte fra NemID til MitID, men da jeg var faldet et halvt år tidligere og ikke kunne færdes udenfor på egen hånd, kom Borgerservice hjem til mig og hjalp med at få det ordnet. Under besøget spurgte de mig, om jeg var klar over, at der findes noget, som hedder Social Sundhed? Det var jeg ikke, så de gav mig deres telefonnummer,” fortæller Birgitte, og på den måde kom hun i kontakt med Social Sundhed og deres brobyggerordning:

“Det var lige præcis det, jeg havde brug for,” fortæller Birgitte.

Med frivillige kræfter ledsager og støtter Social Sundhed mennesker i sårbare og udsatte livssituationer til deres aftaler i sundhedsvæsenet.

“Vi tilbyder, at man kan få en person med til sine aftaler hos lægen, på hospitalet og i sundhedsvæsenet i øvrigt. Vi kommer hjem til den enkelte. Vi følges ad i bussen, går med ind til lægen, tager noter, runder af og følger op: forstod du, hvad lægen sagde? Og så følges vi ad hjem igen. Vi følges ad hele vejen, før, under og efter,” siger Maria Redsted, der er daglig leder af Social Sundhed i Aarhus.

Man kan regne med dem

Birgitte har benyttet brobyggerordningen adskillige gange og understreger, at det er nødvendigt for hende at få den hjælp, som Social Sundhed tilbyder.

“Jeg ringer og aftaler en tid fx hos lægen, så ringer jeg til Social Sundhed og spørger, om de kan finde en brobygger, som har tid den aftalte dag. Vi aftaler tidspunktet og sørger for, at der også er indlagt tid i aftalen, så vi kan

komme her fra min bopæl og hen til den pågældende aftale,” fortæller hun.

“Brobyggeren kommer altid på det tidspunkt, vi har aftalt. De er meget præcise. Man kan virkelig regne med, at de er der,” fortsætter Birgitte.

Når brobyggeren, som typisk er en yngre studerende indenfor sundhedsområdet, er kommet indenfor døren, så tager Birgitte og brobyggeren en kort snak om, hvad der skal ske:

“Det er vigtigt, at de også ved, hvad vi skal. Og mange af dem fortæller mig, at vi også hjælper dem, for det er jo vigtigt for dem at få den her praksiserfaring,” fortæller Birgitte.

Når Birgitte og brobyggeren er klar til at komme ud ad døren, sørger Birgitte for at ringe efter en taxa, som de tager hen til den pågældende aftale, og efter besøget bliver hun fulgt hjem igen:

“Det er en utrolig stor hjælp. Jeg kunne slet ikke komme afsted, hvis jeg ikke fik den hjælp. Det fungerer så fint!”

176 frivillige

Lige nu har Social Sundhed 176 brobyggere tilknyttet i Aarhus, og for Maria Redsted er det afgørende, at alle brobyggere er frivillige:

“Sammen med vores brobyggere kan du ikke sige noget forkert. Du risikerer ikke at sige noget, som betyder, at du for eksempel bliver trukket i en ydelse eller frakendt en ordning. Vi har ikke krav på noget. Vi er der ægte, fordi vi har lyst, og fordi vi selv lærer noget af det. Det skaber en særlig relation,” slutter Maria Redsted. ■

**Birgitte er et opdigtet navn, da hun ønsker at være ukendt. Navnet er kendt af redaktionen.*



VORES
SUNDHED

“Det var lige præcis det, jeg havde brug for”

Social Sundhed

Når man ringer, får man fat i rådgivningen og aftaler, hvad det er, man vil have hjælp til. Alle kan ringe ind. Man skal ikke visiteres.

Man kan ringe ind som pårørende, nabo eller ven.

Ring til Social Sundhed på 91 55 06 36 eller læs mere på www.socialsundhed.org

Social Sundhed har eksisteret siden 2013 og i 2022 modtog organisationen Kronprinsparrets Sociale Stjernedryspris for at være “nytænkende inden for socialt arbejde”.

Pengesedler, der bliver **ugyldige**

efter 31. maj 2025



2009

Broer og oldtidskunst

Kun 1000-kronesedlen



1997

Portrætter og kirkekunst

Alle sedler



1972

Portrætter og dyr

Alle sedler



1952

Portrætter og landskaber

Alle sedler



1944

Ombytningsserien

Alle sedler

Gyldige pengesedler

efter 31. maj 2025

2009

Broer og oldtidskunst

Alle sedler, undtagen 1000-kronesedlen



Dine gamle pengesedler bliver **ugyldige** i 2025

En række ældre pengesedler og den nuværende 1000-kroneseddel bliver ugyldige efter 31. maj 2025.

Hvad gør du?

Du har forskellige muligheder for at indløse eller bruge de ældre sedler og den nuværende 1000-kroneseddel til og med 31. maj 2025:

- Du kan betale med dine sedler som normalt i butikker.
- Du kan sætte sedlerne ind på din bankkonto.
- Har du sedler fra før 1997, kan du se på din banks hjemmeside eller kontakte banken for at høre, hvordan den tilbyder at tage imod sedlerne.
- På grund af hvidvasklovens regler kan du opleve, at banken spørger til, hvor sedlerne kommer fra.
- Du kan beholde sedlerne som samleobjekt.

Du har god tid

Efter 31. maj 2025 har du yderligere ét år, til og med 31. maj 2026, til at indløse de pengesedler, der bliver ugyldige. Det kan du gøre direkte til Nationalbanken på et af tre indleveringsteder i henholdsvis Aarhus, Odense og København.

Læs mere her

bit.ly/ugyldigesedler



MØD TRE FRIVILLIGE I FOLKEHUSENE

Mød Lene Larsen, Jørgen Juul Pedersen og Lillian Godsk, der på forskellig vis dyrker deres interesser som frivillige i folkehusene.

Tekst og foto: Camilla Steskow



“FOLKEHUSENE ER EN HELT NY VERDEN FOR MIG”

ARRANGEMENTSFRIVILLIG

ET PENSIONISTLIV PÅ 1. KLASSE

“Jeg var skrækslagen for at blive ensom. Jeg havde min sport, men ville det være nok til at fylde min tid ud? Og ville mit liv give mening?”

Lene Larsen sagde i 2024 farvel til arbejdsmarkedet. Inden da spurgte hendes pensionsrådgiver, hvad hun kunne tænke sig at lave, når hun blev pensionist. Hun troede, at svaret var nemt, men blev i tvivl.

“Jeg tog et A4-ark og skrev, hvad der betyder noget for mig, og hvad jeg gerne ville snuse til af nye ting. Efter en samtale

med en frivilligkoordinator besøgte jeg Folkehuset Brabrand og blev frivillig vært ved arrangementer som broderikursus, sykursus og foredrag. I år kommer der blandt andet et foredrag om Bob Dylan. Jeg er videbegærlig og synes, det er fedt at opleve en masse forskelligt, samtidig med, at jeg møder søde mennesker i forskellige aldre. Det giver virkelig mening for mig,” fortæller Lene, der ikke længere er nervøs for at ende på sofaen og se TV hele dagen.

“Folkehusene er en helt ny verden for mig, og der er meget mere bag murene, end jeg anede. Jeg vil anbefale alle, der får mere tid mellem hænderne, at tænke over, hvad de vil, og træffe nogle valg for at sikre sig en pensionisttilværelse på 1. klasse. Det føler jeg selv, at jeg har fået. Jeg tror, folkehusene kan være svaret på en meningsfuld pensionisttilværelse for rigtig mange, uanset om man vil være frivillig eller deltager. Her har jeg i hvert fald fundet den helt rette hylde for mig.”



FRIVILLIG I ET FOLKEHUS

Er du nysgerrig efter at høre mere om mulighederne for at blive frivillig? Måske med fokus på motion, arrangementer, krea, træarbejde, caféhjælp, chauffør eller noget helt andet? Tag fat i en frivilligkonsulent og hør mere om mulighederne. Du finder kontaktoplysningerne på side 51.



“JEG HAR EN BODYAGE PÅ 68, SELVOM DÅBSATTESTEN SIGER 83”

FORMAND FOR SELVTRÆNING

MOTION OG FRIVILLIGHED HOLDER MIG FRISK

“Motion er godt for os alle, men tredje halvleg med hygge er mindst lige så vigtig. Det er det, der skaber relationerne og hjælper med, at man kommer afsted,” fortæller Jørgen Juul Pedersen, der har været frivillig i Folkehuset Skæring i over 18 år og formand for Idrætsforeningen Selvtrænerfitness Område Nord i 10 år.

“Som medlem må man træne lige så meget, man vil. Jeg træner selv hver dag; nogle dage i naturen og andre dage i træningslokalet. Og det virker. Jeg har en bodyage på 68, selvom dåbsattesten siger 83 og jeg for et par år siden mistede 90 procent af mit syn.

Hovedet holder jeg blandt andet i gang ved at være formand for foreningen, medlem af folkehusets brugerråd og medlem af Aarhus Kommunes Ældreråd. Jeg nyder at tage en tørn og gøre noget, der giver mig energi og kommer andre til gavn. I selvtrænerforeningen laver jeg for eksempel personlige træningsprogrammer til de nye medlemmer, jeg instruerer, og efter noget tid kan man se, at det hjælper på deres fysik. Det er fantastisk at bidrage til. Den glæde, sammen med glæden ved at være en del af det netværk, der opstår i bestyrelsen og blandt instruktørerne, gør det sjovt at fortsætte som frivillig år efter år. Det er limen i det hele for mig.”



“JEG HAR FÅET VENNER FOR LIVET HER”

RÅDSMEDLEM

FRIVILLIGT FÆLLESSKAB MED HUMOR OG HYGGE

“Jeg blev lokket med af Hannelis i netcaféen. Hun spurgte, om jeg ville være med i Brugerrådet, selvom hun ikke kendte mig, og jeg ikke kendte huset. Og jeg sagde nej; det var ikke lige noget for mig. Men hun fik alligevel mine kontaktoplysninger på en seddel, så jeg kunne høre mere. Inden jeg så mig om, var jeg med i rådet – og jeg blev tilmed formand. Det har jeg været i ni år nu,” fortæller Lillian Godsk fra Folkehuset Tranbjerg med et smil, der viser, at det var et dejligt puf dengang.

“Vores fælles mission blev at få mere gang i huset, og det er vi lykkedes med. I årenes løb har vi blandt andet haft fastelavnsfest for voksne og Lucia-optog, hvor alle i rådet – mænd som damer – trækker i hvide kjoler og går optog med Luciabrud, lys og det hele. Det giver huset liv med lidt fis og ballade. En af flere gengangere er blevet vores velbesøgte julemarked, hvor jeg har været Nisseemor og delt godteposer ud sammen med Nissefar, når børnene har gennemført



vores nissejagt. Det er vigtigt for mig at have det sjovt med det, jeg laver, og med dem, jeg laver det med. Vi laver gas med hinanden og fejrer hinandens fødselsdage. Sidste år blev jeg overrasket til vores Diamantbryllup, hvor rådet troppede op sammen med venner og familie. Det gør mig glad.”

Den seneste tid har været hård ved Lillians helbred, og hun har lovet sin familie, at hun i år takker af som formand for at samle kræfter.

“Det er ikke en nem beslutning. Jeg elsker arbejdet og fællesskabet og vil altid mindes disse år med glæde. Jeg har fået venner for livet her. Derfor bliver det heldigvis heller ikke et rigtigt farvel, men et på gensyn i andre sammenhænge.”

FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

Du finder **gymnastikhold, værksteder, yoga, strikke- og hæklegupper, mandegrupper, madlavningshold, krolf, litteraturgrupper, damefrokoster, fællesspisning, koncerter** og meget, meget mere i de mange folkehuse i Aarhus og omegn. Folkehuse er de tidligere lokalcentre, og her er plads til alle.

Mød naboer eller nye bekendtskaber

Dit lokale folkehus er et samlingssted, hvor du kan mødes med naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde. Du kan også låne lokaler til klubaktiviteter, foreningsmøder og lignende. Mulighederne er mange, og du kan selv være med til at skabe dem.

Gå på opdagelse i dit lokale folkehus og se, hvad det har at byde på. Der gemmer sig masser af fællesskaber, gode oplevelser og muligheder for at starte nye aktiviteter op.

God fornøjelse!





FRIVILLIG- KONSULENTER

Alle folkehuse har en frivilligkonsulent tilknyttet,
der hjælper fællesskaber og frivillige på vej.

Frivilligkonsulenterne støtter og rådgiver dig, der gerne vil finde
et lokalt fællesskab eller starte en ny aktivitet op i dit lokale folkehus.

Find information på hjemmesiden

På folkehuses hjemmesiden kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus




Muligheden for at blive frivillig i folkehuses KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner

Kontaktoplysninger i de enkelte huse

AARHUS NORD

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby
- Folkehuset Toftegården
- Folkehuset Vejlbj

 Anne Skyum
 41 85 42 05
 ans@aarhus.dk

- Folkehuset Hjortshøj
- Folkehuset Lystrup
- Folkehuset Risskov
- Folkehuset Skæring
- Folkehuset Skødstrup
- Folkehuset Trige

 Marianne Keiser
 24 78 29 10
 mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS SYD

- Folkehuset Beder
- Folkehuset Kolt-Hasselager
- Folkehuset Mårslet
- Folkehuset Solbjerg
- Folkehuset Tranbjerg

 Sarah Hassing
 21 99 85 31
 sauh@aarhus.dk

- Folkehuset Harlev
- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

 Peter Fritz Tofft
 51 57 69 08
 tpf@aarhus.dk

AARHUS MIDT




- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Åbyhøj

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk



- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang

 Elin Hedegaard
 23 36 29 46
 lhel@aarhus.dk

- Folkehuset Ankersgade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis

 Helle Randlev
 41 85 86 66
 rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

 Anna Holm, Røde Kors
 61 16 00 90
 anhrj@rodekors.dk





Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Vital-læser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier.

"Jeg glæder mig til at lave artikler med og for 'det modne publikum'. Jeg er jo ikke selv nogen årsunge mere," siger Kurt Leth.

Kurt Leth har kone og to voksne døtre med i alt fire børnebørn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger han en pæn del af tiden på løb, golf og tennis. Kurt Leth drager også land og rige rundt og holder foredrag med titlen: "Om krøllede typer, originaler og fantasten".

BIRTHE OG AAGE KAISER

Birthe og Aage Kaiser er en stærk og personlig fortælling, som rummer den største sorg, men også håb og lys. Ægteparrets datter blev brutalt slået ihjel en kold januarnat, men i den mørkeste stund oplevede Birthe og Aage en kæmpe støtte fra venner, familie og professionelle. En støtte, de stadig mærker, og som sammen med et fokus på de lyse minder, er med til at føre dem videre i livet.

Tekst og foto: Kurt Leth

Birthe og Aage med deres datter Britt.



Birthe og Aages datter, Britt Kaiser Palmgren, blev dræbt af sin samlever en januarnat i 2022. Ved halvtotiden den nat stod der pludselig to betjente og ringede på Birthe og Aages dør med den rædselsfulde besked: Jeres datter er død.

"Det var fuldstændig uvirkeligt," fortæller Birthe Kaiser.

"Lige da vi hørte beskeden, troede vi først, at Britt var kørt galt. At hun var blevet dræbt af sin samlever, kom som et kæmpe chok. Vi vidste ikke, hvad vi skulle gøre af os selv."

"Ingen kan forestille sig, hvordan det er for os at miste vores datter. Og så på en så tragisk baggrund som et brutalt overfald. Det er noget, der kun sker for naboer. Og så blev det virkelighed for os," siger Aage Kaiser.

Nogle få timer efter Britt var blevet slået ihjel, kom to betjente og afleverede Britts tre børn på 13, 17 og 21 år. Lidt senere dukkede yderligere to Falck-folk op med Britts tre hunde.

"Som vi stod dér i nattens mulm og mørke og tog imod børn og hunde, var alt håbløst. Vi befandt os i et uvirkeligt kaos. Jeg håbede, at det blot var et mare-ridt, men nej, det var den barske virkelighed. Som en gyserfilm af den værste slags. Vi var ikke seere eller tilhørere. Jeg kan ikke sætte ord på vores forfærdelse og vores fortabthed," fortæller Birthe.

"Vi kunne ikke bare lægge os ned og skribe af afmagt. Vi måtte jo tage os af vores børnebørn og



I Birthe og Aages stue er der en reol med et lille mindehjørne, der bringer de gode erindringer om Britt frem.

“VI PRØVER AT LEVE VIDERE, SELV OM DET UNÆGTEG ER SVÆRT. VISSE DAGE ER LIVET MØRKT OG TRIST, MEN HELDIGVIS ER DER OGSÅ DAGE, HVOR DET LYSNER.”



Birthe og Aage foran deres hjem.

hundene,” fortæller Aage. “Vi skulle mande os op, selv om det næsten var umuligt.”

Stor støtte

Men tidligt den morgen oplevede Birthe og Aage også, at de ikke stod alene i verden med deres tragedie.

“Allerede i de tidlige morgentimer dukkede familie og venner op. Det var i øvrigt den dag, vores yngste barnebarn havde 14-års fødselsdag. Og så havde hun lige mistet sin mor. En rå og vild situation. Vi var alle blevet ramt af en tragedie. At hendes fødselsdag skulle markeres på den måde, følte som uvirkeligt. Men sådan var det.”

Den første, Birthe ringede til om morgenen, var hendes gode veninde Bibbi.

“Straks stod hun ude hos os. Og Bibbi har været der for os lige siden. En kæmpe støtte i nødens stund.”

Birthes veninde Bibbi ved selv, hvordan det er at miste en datter. For 28 år siden omkom hendes datter i en trafikulykke i New Zealand, mens hun var på rejse der.

“Dengang var jeg der for Bibbi. Når hun ringer til mig i dag, spørger hun altid, om det er noget, vi kan klare på telefon, eller om hun skal komme med det samme. Vi er mere end taknemmelige for den støtte, vi får fra hende og i øvrigt fra andre venner og familie.”

Ægteparret har fået tilbudt psykologhjælp, og Birthe havde i den første tid en del samtaler, hvor hun blandt andet fik hjælp til at håndtere de grusomme billeder, der blev ved med at dukke op hos hende.

“Jeg lærte at skifte de dårlige tanker om selve mordet ud med de gode oplevelser, vi har haft med Britt,” fortæller hun.

Aage takkede nej, da han som tidligere Falckredder har været

vant til at tale dramatiske hændelser på arbejdet igennem med kolleger. For ham var det vigtigt, at hans yngste barnebarn fik noget hjælp:

“Hun fik psykologstøtte gennem Falck, da hun var hårdt ramt.”

De lyse stunder

De tre børnebørn boede hos deres bedsteforældre i de første par måneder efter mordet på deres mor. Og i lang tid efter hjalp de dem med praktiske gøremål som at køre dem til psykolog, tandlæge og til møder omkring det hele.

“I nødens stund er der også oplivende momenter,” fortæller Birthe. “Som da ét af børnebørnene sagde til os, om vi ikke syntes, at det var godt, at deres mor fik tre børn. Det kan vi kun sige ja til. Vi er lykkelige for dem. Og selv om vi begge er omkring de 80 år, håber vi, at vi kan følge dem lang tid endnu.”

For Birthe og Aage er det vigtigt, at de finder de gode minder, som de har haft med deres datter. Samstemmende siger de:

“Vi prøver at leve videre, selv om det unægtelig er svært. Visse dage er livet mørkt og trist, men heldigvis er der også dage, hvor det lysner.”

Det er godt for Birthe og Aage, når de tager familiealbummet frem og ser på nogle af billederne med Britt og oplever, hvor meget Britt har betydet for dem.

“Da sender jeg tanker til hende. Om hvor glad, frisk og frejdig hun var som barn og ung. Da hun som 18-årig blev vinder af frøken Aarhus-konkurrencen i 1989. Det var startskuddet til et liv som model i Paris i en kortere periode. Ligesom da hun uddannede sig til designer og senere blev indehaver af en modebutik i Silkeborg,” fortæller Birthe.



“Når vi står her ved Britts gravsted, mindes vi hende for den, hun var. Og vi siger tak for det, hun gav os.”



Britt som ung

“Og så er der også de gode billeder, som vi har inde i vores hoveder. De åbner for lys i vores sindsstemning.”

“Britt var altid god til at få os med ind i hendes liv. Som når turen gik til Lalandia, Legoland eller Skagen. Da var vi ofte med. Og hun var også flink til at besøge os her i Aaby, ligesom vi altid holdt jul og nytår sammen.”

Ud af håbløsheden

Birthe og Aage finder også trøst i nogle af de ord, som præsten udtrykte ved begravelsen i Domkirken.

“Selvom Britt blev født en novemberdag, dukkede solen op over mark og hav. Hun var så smuk med klare blå øjne. I vores datter mærkede vi, efterhånden som hun voksede op, viljen til livet, til kærligheden og fællesskab.”

I Birthe og Aages stue er der en reol med et lille mindehjørne. Her står der et billede af Britt prydet med to kors. Lige ved siden af er der en behagelig lænestol.

“Når jeg så sidder dér og kigger på det lille mindehjørne, kommer de gode erindringer om Britt frem. Det hjælper mig,” fortæller Birthe.

Som et andet smukt minde bærer Birthe en halskæde med to hjerter med tre sten, som symboliserer Britts tre børn.

“Den bærer jeg hver dag. Sammen med mindehjørnet i stuen giver den mig en styrke, som momentvis frembringer de lyse minder, og jeg kommer lidt ud af håbløsheden.”

“Minderne har vi, og dem kan ingen tage fra os. Selvom det er vanvittigt hårdt, hvad der er hendt vores børnebørn og os som forældre.”

Farverig datter

Når Aage og Birthe taler om de gode minder med deres datter, går tanker også meget på, at Britt var en farverig kvinde. Hun var sin egen. Foruden, at hun var smuk, kunne hun handle. Hun var iværksætteren, der kunne sætte ting i gang.

Da hun droppede sin modeforretning i Silkeborg, gik hun i gang med at etablere et rengørings-selskab med hovedsæde i Risskov. Det voksede, og hun fik flere og flere kunder, så der i dag er omkring 100 ansatte. Et firma, som børnene, efterhånden som de bliver ældre, skal drive videre sammen med Britts nære venner – firmaets tidligere revisor og firmaets driftsleder.

Et særligt sted

Som afslutning på mit møde med Birthe og Aage tager vi fra deres hjem hen til kirkegården ved Aaby Kirke. En tur på nogle få hundrede meter.

Aaby Kirke dannede i øvrigt rammen om Birthe og Aages bryllup for 38 år siden. På kirkegården ligger deres datter begravet. Et smukt pyntet gravsted.

“Her går vi tit hen for at mindes alt det gode, som Britt gav os og hendes børn. At det hele skulle ende så ulykkeligt, er vores allesammens store sorg.”

“Når vi står her ved Britts gravsted, mindes vi hende for den, hun var. Og vi siger tak for det, hun gav os. Det sker, at vi beder en stille bøn med håbet om, at Britt har det godt, dér hvor hun er. Med et spinkelt håb om, at vi en dag skal mødes med vores datter igen,” slutter Birthe. ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

vital.aarhus.dk/
portraetter

Frivillighed i litteraturen

Frivillighed handler om medmenneskelighed og gode moraler. Temaet hører til i de store heltefortællinger om selvopofrelse for en større sags tjeneste. Modsat er der også ofte en stor portion frivillighed i fortællinger om hverdagens små, gode gerninger; dem, der skaber lykkesmomenter og en følelse af fællesskab.

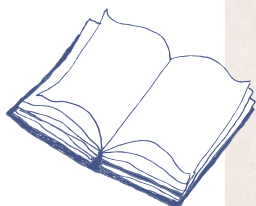
Frivilligt arbejde er en genkendelig og konkret måde at udleve nogle humanistiske værdier på. Verden er fuld af kriser og konflikter, og man kan let sidde med en følelse af hjælpeløshed. Frivilligt arbejde findes også i litteraturen; her bearbejdes både det medmenneskelige og mere selviske aspekt af filantropien.

I forlængelse af de gode moraler ligger også en vis systemkritik. Frivilligt arbejde er per definition ikke-kapitalistisk og et udtryk for en form for omsorg, velfærdsstaten ikke rummer. Der er en tendens lige nu, bl.a. i litteraturen, til at diskutere omsorgsarbejde og reproduktivt arbejde; noget der spejler 70'ernes feministiske samfundskampe.

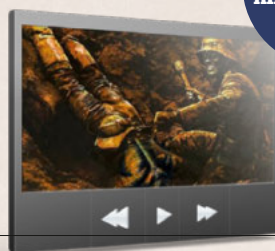
Der er noget storladent over den frivillige selvopofrelse. Vi kender selvfølgelig motiverne fra krigshistorier og heltefortællinger i alle afskygninger. Denne slags frivillighed gør sig godt som medrivende underholdning – og det tilbyder bibliotekerne selvfølgelig masser af! Her er bibliotekernes anbefalinger af de bedste bøger og film, der tematiserer emnet fra forskellige vinkler.

Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Se filmen på
filmstriben.dk



Film



Intet nyt fra vestfronten

Af Delbert Mann (1979)

DVD, 2 t., 3 min

En flok store drenge fra en tysk skoleklasse melder sig til krigen for at kæmpe for fædrelandet; en kamp der bliver alt andet end glørværdig. Fortælleren Paul Bäumer mister de fleste af sine kammerater og oplever, hvordan omverdenen ikke forstår krigens meningsløshed.

Filmen er baseret på bogen af Erich Maria Remarque fra 1928.



Digte



Alt hvad du ejer

Af Caspar Eric (2018)

Bog, e-bog og lydbog, 294 sider

Caspar Eric er kendt for at appellere til det gode i mennesket og styrken i fællesskaberne på trods af kriser og forskelligheder. Langdigtet *Alt hvad du ejer* er en beretning om et jeg, hvis kæreste aborterer spontant i 11. uge. Dette giver anledning til refleksioner om sorg; en sorg over en tabt drøm om en kernefamilie, som knytter sig til en mere global sorgerfaring, som jeget bl.a. konfronteres med på en rejse til Grækenland, hvor han er frivillig i en flygtningelejr. Næstekærligheden bliver et motiv, der kan findes frem og aktiveres i vores tab, og det lille, private sorgrum kan pege ud på de større bevægelser, der er i gang i verden.



Erindringer



Et åbent øjeblik – da mine mødre gjorde noget nyt

Af Pernille Ipsen (2022)

Bog, e-bog og lydbog, 463 sider

Et åbent øjeblik er en levende og dokumentarisk fortælling om syv rødstrømper, som i sommeren 1971 ad forskellige veje mødtes på den første kvindelejr på Femø – og tog deres nye fællesskab med sig hjem til hverdagen. Sammen satte de sig for at finde ud af, hvad kvinder ville og kunne, hvis de ikke skulle relatere sig til mænd. De besatte et hus i centrum af København og fandt nye måder at være kvinder på. Det er en beretning, der handler om Rødstrømpebevægelsen, Lesbisk Bevægelse, køn, seksualitet, feminisme – og hvor livgivende og svært det er at frigøre sig fra det gamle og gøre noget nyt.

Vinterbørn

Af Dea Trier Mørch (1976)

Bog, e-bog og lydbog, 291 sider

Vinterbørn foregår på fødeafdelingen på Rigshospitalet omkring nytår 1975. Her flettes vidt forskellige kvindeskæbner sammen. Kvinderne kommer fra forskellige dele af samfundet, fra forskellige familieforhold og med forskellige værdigrundlag. Men på hospitalet ophæves forskellene, de bliver klædt i ens hospitalsskjorter og har alle lige svært ved at sove i den kølige hospitalsnat.

Vinterbørn er en bog, som fortæller om et bestemt sted på et bestemt tidspunkt; Rigshospitalet i vinteren 1975-1976, men den fortæller også om noget almenmenneskeligt og vigtigheden i fællesskaber og den omsorg, vi har for hinanden.



Roman



Så længe citrontræerne gror

Af Zoufa Katouh (2022)

Bog, e-bog og lydbog, 421 sider

Før krigen brød ud i Syrien, levede Salama et helt almindeligt ungdomsliv i Homs. Nu er alt forandret. Salama arbejder som frivillig på et hospital, hvor hun hjælper de mange sårede, der dagligt strømmer ind. Hun har mistet det meste af sin familie. Det eneste, hun har tilbage, er sin bedste veninde og svigerinde, Layla, der er højgravid, og Salama er i hemmelighed i gang med at planlægge deres flugt. Men så møder hun Kenan, der vil blive i landet, og Salama må vælge mellem kærligheden eller udsigten til tryghed i et nyt land. *Så længe citrontræerne gror* er en barsk, smuk og velskrevet young adult-roman.

Podcast udvid din horisont



Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Du kan søge på podcasts på
www.aakb.dk

Husk...

Kig ind på eReolen efter ny inspiration på
www.ereolen.dk

@Reolen

Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på
vital.aarhus.dk/anbefalerfebruar



