

1

Vi kommer med hjertet først

Eden Alternative er en international bevægelse, som arbejder for en grundlæggende ændring af plejehjemskulturen. Eden Alternative vil erstatte den medicinske omsorgsmodel, hvor plejehjemsbeboerne er defineret ved diagnoser, med en helhedstænkning, hvor det enkelte menneske og relationerne mennesker imellem kommer i første række

»Her kommer vi med hjertet først«. Sådan sagde en af de første plejehjemsledere, som blev interviewet til denne bog: »Vi kommer med hjertet før kitlen.«

At komme med hjertet før kitlen er et poetisk udtryk for, at man både er en professionel person og et medmenneske på samme tid, men at medmenneskeligheden har første prioritet. Det betyder, at hvis valget står mellem at vaske gulv og sidde og holde en beboer i hånden, når hun har brug for det, så vinder beboerens behov altid over gulvasken på den korte bane. Gulvet kan vente til senere.

Det betyder også, at det er helt i orden at tage følelserne med på arbejde. Faktisk er noget af det vigtigste ved at være medarbejder i et Eden-hjem at kunne møde beboerne med varme og nærvær, menneske til menneske i gensidige relationer, hvor det ikke længere hedder dem og os, men vi. Den gode Eden-medarbejder er både menneske og fagperson og ser også beboerne som hele mennesker, ikke som omvandrede diagnoser.

Eden Alternative står for en personcentret omsorg, der tager afsæt i det enkelte menneske og hans eller hendes behov – ikke kun for fysisk pleje, men i mindst lige så høj grad i de følelsesmæssige behov for nære og kærlige relationer, meningsfuldt livsindhold, personlig værdighed og integritet. Grundtanken er, at størstedelen af lidelse for beboerne på moderne plejehjem skyldes følelserne ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed. De tre følelser kaldes inden for Eden for omsorgslidelser. Mod

dem hjælper ingen piller. Det, der kan lindre omsorgslidelserne, er derimod et hverdagsliv båret af fællesskab, nærvær og mulighed for spontanitet. En hverdag, hvor man har følelsen af selv at bestemme over sit liv og også har reel indflydelse, hvor det sted man bor er et hjem og ikke en institution, og hvor man har en ligeværdig, gensidig relation til de mennesker, der er ansat for at hjælpe en med det, man ikke længere kan selv. Det er også en hverdag, hvor børn, dyr og grønne planter ude og inde er med til at bevare livsgnisten og glæden hos de mennesker, der bor i hjemmet. Børn, dyr og planter kaldes »Eden-hjælpere,« og de spiller en vigtig rolle i de fleste Eden-hjem.

I de senere år er en del almindelige danske plejehjem også begyndt at invitere dyr og børn indenfor og gøre mere ud af hyggelige omgivelser med private møbler og grønne planter på gange og i fællesrum. Men et plejehjem bliver ikke automatisk et Eden-hjem, bare fordi SFO-børn går luciaoptog i december, eller en besøghund fra Trygfonden kommer en gang imellem. Der skal mere til. Eden-hjælperne skal bruges bevidst til at styrke relationer og skabe meningsfuldt indhold i hverdagen.

Eden i Danmark

Eden Alternative er en plejehjemsfilosofi, som oprindeligt er udviklet af lægen Bill Thomas og hans medarbejdere på plejehjemmet Chase Memorial Nursing Home i staten New York, USA.

Siden starten af 1990'erne er Eden vokset til en international bevægelse, som nu er udbredt i mange lande. I 2008 blev Eden Denmark stiftet af ergoterapeut Aase Porsmose og sygeplejerske Karin Dahl som en kursus- og rådgivningsvirksomhed, der uddanner og støtter medarbejdere og ledere i de danske Eden-hjem i processen med at forandre plejehjemskulturen.

De to traf hinanden på det første Eden-kursus, som blev afholdt i Danmark på Sørup Herregård i 2004 med Bill Thomas og den dansk-australske ergoterapeut Jane Verity som undervisere. Lige som de fleste andre deltagere på kurset blev de begge begejstrede for tankerne bag Eden, de gik med i en gruppe, som med støtte fra organisationen LederForum arbejdede for at få afprøvet Eden i Danmark, og siden fik de et tæt samarbejde:

Aase Porsmose var dengang lærer ved social- og sundhedsuddannelsen på SOSU Syd og Karin Dahl var demenskoordinator i Frederiksborg Amt og i gang med en MA i rehabilitering. Takket være en bevilling på 4,1 millioner kroner fra Ældrepuljen kunne de i 2007-2009 introducere og afprøve Eden-principperne i tre danske kommuner: Åbenrå, Herlev og Assens. I alt 350 medarbejdere og ledere fra 26 plejehjem kom i den forbindelse på Eden-kursus, og den positive evaluering »26 hoveddøre« ansporede de to landskoordinatorer til at gå videre med samarbejdet.

I dag arbejder en lang række danske plejehjem takket være Aase Porsmose og Karin Dahls undervisning og rådgivning med Eden. 17 af dem er registrerede Eden-hjem. Der er ikke tale om en egentlig certificering, men om en frivillig registrering, hvor hjemmets leder og medarbejdere selv tager ansvar for den dybere udviklingsproces med vejledning fra de to landskoordinatorer. Flertallet af de 17 registrerede Eden-hjem er kommunale plejehjem, mens et enkelt er med i Danske Diakonhjem. Nogle af hjemmene er specialiserede demensplejehjem, andre er almene plejehjem med en mere blandet beboergruppe.

I Assens Kommune er der som det eneste sted i Danmark truffet en politisk beslutning om, at alle plejehjem skal være Eden-registrerede. I Aarhus er der også en kommunal målsætning om, at plejehjemmene i den sydlige del af kommunen, Område Syd, skal arbejde med Eden, men andre steder i landet er det enkeltstående plejehjem, som også har ladet sig registrere.

En kulturtransformation

Eden er et alternativ forstået på den måde, at bevægelsen forsøger at forandre selve kulturen på plejehjemmet grundlæggende. Denne »kulturtransformation« bliver ofte sammenlignet med det, der sker med sommerfuglen, der bryder ud af puppen. Når den først har foldet sine vinger ud, kan den ikke krybe tilbage i puppen og blive larve igen. På samme måde kan den kulturtransformation, et plejehjem gennemgår for at blive Eden-hjem, heller ikke uden videre ruller tilbage, fordi der er tale om grundlæggende forandringer hos de ansatte. De kommer til at tænke og tale på nye måder om beboerne, om selve plejehjemmet, om arbejdet og formålet med det, lige

Hvad er et registreret Eden-hjem?

Eden Danmarks registrering er en frivillig ordning, som plejehjem kan tilslutte sig, hvis de vil forpligte sig til vedvarende at arbejde med Eden-filosofien. Det er ikke en certificering.

Plejehjemmet registrerer sig hos Eden Denmark og modtager derefter rådgivning og materialer, som understøtter forandringsprocessen.

For at være registreret Eden-hjem kræver det eksplicit opbakning fra både plejehjemmets ledelse, medarbejdere, beboerne og deres familier samt fra den kommunale forvaltning og kommunalpolitikere.

Eden Denmark kan inddrage registreringen, hvis opbakningen forsvinder.

som de kommer til at ændre opfattelse af sig selv og deres egen faglighed.

Grundlæggende er forandringen et opgør med plejehjemmet som institution og med den hospitalsskulptur, som stadig hersker på mange plejehjem og præger sprog, indretning, arbejdets tilrettelæggelse, opfattelsen af de gamle og selve forståelsen af, hvad omsorg er. At de moderne plejehjem tit virker hospitalsagtige skyldes blandt andet, at mange medarbejdere på plejehjemmene traditionelt har en sundhedsfaglig baggrund. Hospitalspræget forstærkes desuden af, at samfundets krav om sikkerhed og dokumentation også har rod i den sundhedsfaglige tænkning.

De mennesker, som bor i plejebolig, er naturligvis i mange tilfælde syge og skrøbelige, for ellers ville de ikke være blevet visiteret til en plejebolig, men det er ikke ensbetydende med, at deres hjem behøver at minde om et hospital. Plejehjemmet er det sted, beboerne lever deres liv – altså et *hjem*. I et hjem er dagsrytmen ikke styret af medicineringsplaner eller af medarbejderen arbejdsplaner. Der står heller ikke linnedvogne og bækkenstole uden for hoveddøren. Når man kommer ind i et rigtigt Eden-hjem, ser man derfor straks forskellen:

Fællesrummene minder tit om private stuer. Der er behagelige bløde stole, billeder på væggene, blomster og grønne planter. Der er måske et fuglebur ved vinduet, et akvarium med fisk, en kælen kat i sofaen og en veltilfreds hund på gulvtæppet. På gangen lyder der måske børnestemmer, fordi en medarbejder har sine børn med på job, eller fordi børn fra skolen eller børnehaven er på besøg. Eden-hjemmet skal være som det gode hjem med en hyggelig og rar atmosfære, og det skal være et sted, hvor mennesker i flere generationer har et fælleskab på tværs af alder.

Fald i medicinforbrug

Når et plejehjem bygger på hospitalskulturens normer og tankegang, er det sjældent en hyggelig atmosfære, der præger indretningen. Men selv om

Omsorgslidelserne

Ensomhed: Er den smerte, vi føler, når vi ønsker, men ikke kan dele nærvær med nogen.

Kedsomhed: Er den smerte vi føler, når vi mangler variation og spontanitet i hverdagen.

Hjælpeløshed: Er den smerte, vi føler, når vi altid modtager omsorg, og ikke får chancen for selv at yde den.

omgivelserne er vigtige for menneskers velbefindende, er medarbejdernes indstilling til beboerne nok så væsentligt. Når hospitalskulturen er fremherskende, kommer de nemt til at forveksle medicinering med omsorg. Mange beboere på plejehjem har brug for medicin til at dulme smerter eller mod sygdomme, de lider af, men piller mod søvnproblemer, nedtrykthed eller aggressiv adfærd er tit blot symptombehandling eller i værste fald et skadeligt forsøg på at fjerne en adfærd, som i virkeligheden var et forsøg på kommunikation.

Lidelsen bag adfæreden er måske en følelse af tomhed og mangel på indhold i livet, sorg over mennesker, man har mistet, tabet af det liv, man har levet før, eller vrede og frustration over det liv, man har nu og den måde, man bliver behandlet på. Det er en grundlæggende tanke inden for Eden, at medicin hverken kan fjerne følelserne eller deres årsag. Medicin afhjælper ikke omsorgslidelserne ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed. Den gør bare den triste, ensomme, hjælpeløse og vrede beboer sløv og apatisk.

I Eden-hjemmene bliver medicinen lige som på alle andre plejehjem ordineret af beboernes læge, og beboerne får altid den nødvendige medicin. Det er dog en generel erfaring, at behovet for psykofarmaka og beroligende medicin falder, når hjemmet begynder at arbejde med Eden, men der er endnu ikke videnskabelig dokumentation i Danmark for, at det forholder sig sådan. På plejehjemmet Chase Memo-

Eden i Danmark

Eden Denmark blev stiftet i 2008.

Formål: At udbrede Eden Alternative-tankegangen i Danmark.

Aktiviteter: Rådgivnings- og kursusvirksomhed i forhold til kommuner og plejehjem.

Registrerede Edenhjem: 17 i maj 2017. Det er 16 kommunale og et enkelt privat plejehjem.

I Assens Kommune skal alle plejehjem efter en politisk beslutning være Eden-registrerede.

Mentor-rådgivere: Anna Laurberg, Kirsten Gosvig, Kitt Lysén Pedersen, Anne Juul Sørensen.

Landskoordinatorer og undervisere: Karin Dahl og Aase Porsmose.

rial Nursing Home dokumenterede Eden Alternatives grundlægger Bill Thomas imidlertid et fald på 26 pct. i forbruget i en sammenlignende undersøgelse med et almindeligt plejehjem.

Bro over magtkløften

Ifølge Eden-filosofien passer hospitalskulturen ikke til plejehjem. Den kan være direkte skadelig. Når man som beboere bliver behandlet som et sygdomstilfælde og ikke som et menneske, skader det selvfølelsen. Man mister kontakten til den, man har været, og man mister også hurtigt færdigheder og personlige ressourcer. På den måde forstærkes det indtryk, man gør på andre som en syg, svag og måske utilregnelig person, der ingenting kan og ikke har noget at byde på. Det er en ond cirkel, som cementerer det ulige magtforhold mellem beboere og medarbejdere. Personalets magtposition bliver stadig tit understøttet af sprog og magtsymboler fra den gammeldags hospitalskultur såsom titler, uniformer og raslende nøgler.

Hvis medarbejderne tilmed bruger et hospital-sagtigt sprog, skaber de en distance, en magtkløft

mellem sig selv og beboerne, og skønt det ikke er hensigten, bliver beboerne efterladt i en tilstand af afmagt. Den ubalance kan i værste fald bane vejene for omsorgssvigt og overgreb mod beboerne.

Mange plejehjemsmedarbejdere vil måske studse over påstanden om, at de er den stærke part i et ulige magtforhold. Det harmonerer dårligt med selvopfattelsen som omsorgsperson. Men når medarbejdernes forhold til beboerne er mere styret af bureaukrati og sundhedsfaglig professionalisme end af medmenneskelighed, bliver magtforholdet nødvendigvis ulige. De ansatte har magten over, hvordan tid og ressourcer skal anvendes. De bestemmer i reglen, hvornår beboerne skal stå op, hvornår de kan blive vasket, hvad de skal have at spise og hvornår.

Opgøret med magtfuldkommenheden indebærer i praksis, at medarbejdere må respektere beboernes ret til at bestemme over deres eget hverdagsliv, også når det kolliderer med vagtplanen. En gammel landmand har måske altid taget bad, når han kom ind fra stalden om aftenen, og han synes, det er helt forkert at bade om formiddagen. Derfor hjælper medarbejderne i Eden-hjemmet ham i bad om aftenen. Det er vagtplanen, der skal ændres – ikke den gamle landmands vaner. For at sikre beboernes indflydelse på hverdagslivet, holder medarbejderne husmøder sammen med beboerne på nogle Eden-hjem, og det forekommer også, at beboerne er repræsenteret i ansættelsesudvalget, når hjemmet skal have en ny medarbejder eller leder.

Det kræver en grundlæggende ny tankegang hos både ledelse og medarbejdere at inddrage beboerne på den måde, og når et plejehjem begynder at arbejde med Eden-principperne, kommer samtlige medarbejdere derfor som hovedregel mindst tre dage på Eden-kursus. Det gælder også pedeller, rengøringsassistenter og andre faggrupper, der ikke direkte har med plejen at gøre. På den måde får alle en fælles start og forstår, hvad det er for en fælles rejse, de nu skal ud på. Det er også almindeligt at udpege nogle Eden-ambassadører blandt medarbejderne, som-

De tre Eden-hjælpere

BØRN

bringer spontanitet og glæde ind i plejehjemmet. De vækker tit gode minder, og de kalder på omsorg og kærlige følelser. For at få et samspil mellem generationerne samarbejder Eden-hjemmene gerne med børneinstitutioner og skoler, spejdere og fritidsklubber i lokalområdet og sørger i det hele taget for at invitere børn indenfor, når det kan lade sig gøre. I mange Eden-hjem er det også almindeligt, at medarbejdere engang imellem tager deres egne børn eller børnebørn med på arbejde.

DYR

appellerer til omsorgsfølelsen. I et Eden-hjem er der derfor tit fugle, beboerne kan holde hunde og katte og nogle har husdyr udenfor f.eks. får og geder, høns og andre smådyr. Når man passer en kat eller en hund, fodrer fugle eller kæler for en kanin, giver man omsorg til et levende væsen. Normalt er plejehjemsbeboere i modtagerens rolle, men det giver en bedre balance både at kunne give og modtage. I nogle Eden-hjem er der derfor medarbejdere, som tager hunden med på arbejde, hvis den er egnet til det. Andre steder benytter man besøghunde fra Trygfonden.

GRØNNE PLANTER

gør plejehjemmet mere hjemligt. De skal vandes og passes, og det giver beboerne en meningsfuld, overkommelig opgave i hverdagen. Planterne giver noget at tale om og glæde sig over. Nogle Eden-hjem tager desuden uderummet og naturen i brug og har anlagt haver med drivhuse, man kan sidde i, smukke bede, man kan nyde fra gyngesofaen eller dyrkningskasser og bede med for eksempel persille, kartofler eller rabarber, som kan bruges i maden.

sammen med lederen får ansvaret for, at processen fortsætter, også når kurset er slut.

Professionelt og privat

Det er afgørende i forhold til kulturforandring, at plejehjemmets ledelse helhjertet støtter processen og går foran, så medarbejderne og ledelsen sammen kan udvikle en ny professionel selvforståelse og faglighed.

Det er en faglighed, som bl.a. tillader en opblødning af det skarpe skel mellem den professionelle og den private sfære. Hvis medarbejderne skal kunne møde beboerne »med hjertet før kitlen,« kræver det, at de kan og vil give noget af sig selv.

Traditionelt er det imidlertid ikke god tone i den professionelle omsorgsverden at tage sine personlige følelser med på arbejde eller at tage arbejdet med hjem. Nogle af de Eden-medarbejdere, som medvirker i denne bog, har derfor oplevet at blive mødt med en mur af fordømmelse, når de fortalte kolleger fra andre plejehjem om deres måde at arbejde

på. Elever, der glædesstrålende er kommet tilbage til SOSU-skolen fra praktikophold på et Eden-hjem, er også blevet kritiseret og kaldt uprofessionelle, når de har fortalt om deres kærlige relationer til beboerne eller om, hvordan de i deres fritid for eksempel har inviteret en beboer med i biografen. Deres opførsel bliver stemplet som uprofessionel, fordi det i den traditionelle plejehjemskultur er kitlen – den professionelle identitet – som skal komme først. Hjertet med følelser og medmenneskelighed må man billedligt talt lade ligge hjemme på natbordet, når man går på arbejde.

Tankegangen bag denne indstilling er, at de personlige følelser underminerer fagligheden og professionalismismen. Imidlertid tyder interviewene med lederne af de 17 registrerede Eden-hjem på, at de snarere oplever, at den sundhedsfaglige standard hos medarbejderne bliver forbedret, når hjemmet begynder at arbejde med Eden, og mange medarbejdere oplever, at deres arbejdsliv bliver mere meningsfuldt og det psykiske arbejdsmiljø forbedret.

Modgift mod forråelse

Den grundlæggende målsætning for Eden Alternative er at give de ældste og svageste borgere på plejehjemmene et godt liv. Et liv, som er værd at leve lige til det sidste. Det er der næppe nogen, som vil modsætte sig, men alligevel opfattes plejehjemmet i dag ikke som et godt sted at ende sine dage. Et fremtidsstudie, som ÆldreSagen gennemførte i 2015 viste, at 80 pct. af de 50-89 årige helst vil undgå at flytte i en plejebolig, selvom de skulle få svært ved at klare sig selv.

Mange mennesker har ikke bare ulyst til at ende livet på et plejehjem. De er decideret bange for



Det er en fest, hver gang et Eden-hjem bliver registreret, som her i Lions Parken i Nørresundby.

det. De fleste plejehjemsboere i Danmark er dog godt tilfredse. Det dokumenterede Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI) i 2012 i en stor undersøgelse blandt danske plejehjemsbeboere. Den viste, at et flertal var tilfredse med hverdagen og følte, deres behov blev udmærket dækket. Der var imidlertid også et stort mindretal, som ikke havde det sådan: Mere end hver femte beboere havde følelsen af ikke at have tilstrækkelig kontrol over deres daglige liv, hver fjerde savnede social kontakt med mennesker, de kunne lide, og lige så mange sagde, de ikke i tilstrækkeligt grad kunne bruge tid på ting, de sætter pris på og nyder.

Selv om der findes masser af gode plejehjem og dygtige, engagerede plejemedarbejdere overalt i landet, bliver forestillingerne om plejehjemmet desuden farvet af de historier, som med jævne mellemrum når medierne, om gamle, svage mennesker, der bliver udsat for grove omsorgssvigt eller kynisk, afstumpet behandling på plejehjem.

Det er det, som psykolog Dorthe Birkmose beskriver i bogen »Når gode mennesker handler ondt« og betegner som forråelse. Ingen ønsker det, og alligevel kan det ske. Det kan ske, når de, der skulle yde omsorg, føler sig afmægtige og ikke magter at hjælpe for eksempel svært demente, aggressive beboere på en værdig måde. Først og fremmest kan forråelsen dog ske, når selve kulturen på arbejdspladsen og den generelle indstilling til beboerne tillader det.

Reaktionen på historierne om omsorgssvigt og overgreb er stort set altid at udpege syndebukke. Enkeltpersoner bliver stemplet som de skyldige og måske fyret, og bestemte plejehjem bliver udpeget som dårlige og kontrollen måske skærpet. På den måde bliver ansvaret placeret, og det er betryggende for offentligheden. Men den kultur, overgrebet var et resultat af, kan fortsætte i sit vanlige spor. I et Eden-perspektiv ligger forebyggelsen af forråelsen derfor ikke i at slå ned på enkeltpersoner, men i en grundlæggende ændring af selve plejekulturen.

Historien bag Eden Alternative

Oplevelsen af ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed hos gamle mennesker på et plejehjem inspirerede lægen Bill Thomas til at udvikle en ny plejehjemsfilosofi.

Tankerne bag Eden Alternative er udviklet af læge og geriatrer William. H. Thomas – også bare kaldet Bill Thomas. Han er uddannet læge fra Harvard Medical School og senere ved Rochester University. Mens han først i karrieren arbejdede som praktiserende læge var børn og gravide hans foretrukne patientgrupper, og han anså det nærmest som et nødvendigt onde at beskæftige sig med ældre mennesker og deres lidelser. Det ændrede sig imidlertid, da han i 1991 blev ansat som lægefaglig chef på plejehjemmet Chase Memorial Nursing Home i staten New York.

Bill Thomas fortæller selv en anekdote om en skelsættende episode, der rokkede ved hans forestilling om, hvad gamle på et plejehjem har brug for: Han var lige tiltrådt stillingen på plejehjemmet, da han blev tilkaldt af en beboer, en gammel dame, som var plaget af eksem. Han kiggede på hendes hudproblemer og ordinerede en salve.

Det var en hurtigt overstået konsultation, og sin vane tro spurgte han høfligt: »Var der andet, jeg kunne hjælpe med?« Da greb den gamle kvinde ham i kraven og trak hans ansigt foruroligere tæt på sit eget. Hun stirrede ham direkte ind i øjnene med et klart blåt blik, og pludselig så han hende på en ny måde, som et menneske, en engleagtigt smuk kvinde, og ikke bare en gammel affældig plejehjemsbeboer. Hun fastholdt hans blik og sagde stille, men med stort eftertryk: »Jeg er så ensom.«

Den befippede læge anede ikke, hvad han skulle svare. Piller mod ensomhed fandtes ikke i hans apotek, og han skyndte sig ud af stuen. Oplevelserne med beboerne på plejehjemmet inspirerede Bill Thomas til at formulere ideen om de såkaldte omsorgslidelser ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed, som han anser for at være alvorlige for gamle på plejehjem.

De mest virksomme midler mod dem er ikke medicin, som dæmper følelserne, men kærlige relationer til andre levende væsner. Bill Thomas satte sig derfor det mål at udvikle en ældrepleje, hvor det er mennesker og relationer, som er fokus i stedet for sygdom og behandling.

Han gjorde Chase Memorial Nursing Home til et eksperimentarium for det, der blev til Eden Alternative-filosofien. Eden-principperne, som han udviklede, har siden inspireret plejehjem i mange lande rundt om i verden – heriblandt Danmark.

Hvad betyder navnet?

Eden er en tryk have med stor mangfoldighed af liv, der bliver set som et billede på det gode plejehjem. Selv om Eden er et andet ord for paradys, ligger der ikke noget religiøst i navnet.

Alternative signalerer en plejehjemskultur, som er grundlæggende anderledes end den almindeligt udbredte og bygger på andre værdier.