NR. 02 | OKTOBER 2022

# PÅRØRENDE BLADET

AF PÅRØRENDE - FOR PÅRØRENDE

## MUSIK, DER SKABER LYS I MØRKET

Lone Wernblad mistede sin far til ALS. Nu bruger hun sine musikalske evner til at skrive musik, der går i hjertet | s. 4

## DEN ORDENTLIGE SAMTALE

Forhandler og mediator, Mikkel Gudsøe, giver gode råd til at sikre en god samtale ml. borger og system | s. 6

## FREMTIDENS MENNE-SKERETTIGHEDER

Få indblik i indre bæredygtighed og 12 nye menneske-rettigheder, der tager højde for det hele menneske | s. 16

# INDHOLD

## MENNESKER


4 **LONE WERNBLAD:** *PÅRØRENDE & MUSIKER*

13 ***SUSANNE LYKKE*:** I PSYKOPATENS SPIND


## VIDEN


16 **SPOTLIGHT:** INDRE BÆREDYGTIGHED

6 **DEN GODE SAMTALE** - MELLEM BORGER OG KOMMUNE


## DET FASTE


15 **BOGREOLEN:** *STRESS, SPIRITUALITET, LIVSGLÆDE*

7 **LÅRT & LAGKAGE:** *BROKKEHJØRNET OG MAGISKE ØJEBLIKKE*

9 **GIVEAWAY OG TILBUD**

20 **VORES SAMARBEJDSPARTNERE**

## SPOTLIGHT

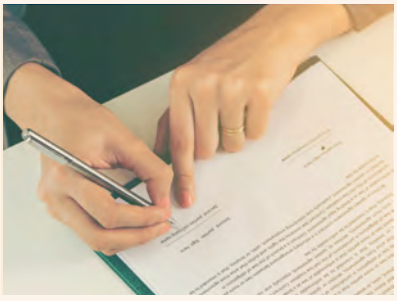
*INDRE BÆREDYGTIGHED*

Om de nye menneskerettigheder, der vil revolutionere, hvordan vi indretter det moderne menneskeliv /s. 16

## PORTRÆT

*LONE WERNBLAD (GAYA)*

Om at bruge sin sorg til at skabe musik, der hjælper andre /s. 4



## TIPS

*DEN GODE SAMTALE*

Få forhandlingsekspertens bedste råd til at skabe konstruktive sagsforløb for dig og dine kære. /s. 6

## BOGREOLEN

*VI ANBEFALER*

Vi anbefaler de bøger, vi løbende læser, og som har gjort noget godt for os.. /s. 10

FOTO: ELONA SJØGREN

**LINKS:**

# *Lone Wernblad (GAYA) vil skabe lys i mørket*

Lone er kunstner hele vejen rundt: hun er musiker, komponist, sangskriver, forfatter og billedkunstner. Hendes kunstnernavn er GAYA og sammen med hendes musik-partner, Bergur Fonsdal Johannesen, skaber hun musikalske oplevelser (bl.a. for pårørende), der hylder livet, lyset og mennesker.

**Da Lone blev pårørende**

I 2017 begyndte Lones far at skrante. Det gik meget hurtigt ned ad bakke, og han blev undersøgt på alle leder og kanter - uden resultat. På Lones fødselsdag, der ligger den 31. December, dukkede hendes far ikke op til morgenfejringen og han havde heller ikke ringet.

Det viste sig, at han var besvimet derhjemme, og han blev hastet til hospitalet, hvor han blev indlagt og var tæt på at dø. Herefter lagde lægerne ham i kunstigt koma indtil februar i 2018, og da han vågnede fik han diagnosen ALS.

"Der sidder en mand i en kørestol, der har mistet to måneder af sit liv, og aner ikke, hvad der foregår. Så kommer der 5-6 mennesker ind og fortæller, at han har ALS og siger efterfølgende, at "det går kun én vej, og der er ikke noget, vi kan gøre ved det. Måske lever du til juli." Det var chokerende, og vi gik i fornægtelse".

**Fra 'imod alle odds' til 'knækket i kurven'**

Lone fortæller, hvordan hendes far kæmpede og lagde ufattelig mange kræfter i at komme til at gå og tale igen. Og på én eller anden måde lykkedes det for ham.

"Han fik det bedre, og han kunne gå med rollator. Det styrkede os i troen på, at han var blevet fejldiagnosticeret. Han havde jo allerede levet længere, end de havde forventet."

Men så knækkede kurven desværre i februar 2019, hvor han fra dag-til-dag slet ikke kunne gå længere. Derfra gik det ned ad bakke og i august, kunne Lones mor ikke længere klare at have ham hjemme - og dermed have huset fyldt af mennesker 24 timer i døgnet.

"Det var en hæslig beslutning at skulle tage."

**Den sidste tid: Corona og tillidssvigt**

Lones far lå på plejehjem, da Coronaen var på sit højeste, hvilket betød, at det kun var Lones mor, der regelmæssigt besøgte faren. Lone levede i isolation, så hun kunne komme, når han virkelig havde brug for hende.

"Han var klovn og julemand. Han ville bare gerne gøre folk glade. Han lavede ballonhatte til personalet på sygehuset. På plejehjemmet havde han is i fryseren, så han kunne give personalet en is og og høre om dem og deres liv. Han var en solstråle til det sidste."

Lones far døde i juni 2020, men inden da havde familien oplevet både høj professionalisme og medmenneskelighed, men også store tillidssvigt.

"Vi vidste, at når de 3-4 faste fag-professionelle i respirationsteamet var der, så var der ro på. Vi vidste, at vi kunne stole på dem. Der var stor udskiftning af

*"Jeg skal ikke blive ved med at danse med sorgen"*

forskellige årsager, og vi oplevede to gange, at dem som sad vagt ved ham om natten for at holde øje med, at han trak vejret - de faldt i søvn. Tænk at vågne op og se, at dem der, skal holde dig i live, er faldet i søvn."

**At blive menneske igen**

Det er først nu, godt 2 år senere, at Lone føler, at hun er ved at blive et helt menneske igen.

"Da jeg stod i forløbet, tænkte jeg: det bliver jeg nødt til at skrive om. Så jeg begyndte allerede dengang at skrive. Da han så gik bort, tænkte jeg: jeg skriver 10-14 sange og melodier, men når der er gået et år, skriver jeg ikke flere, for det skal ikke overtage min identitet. Jeg skal ikke blive ved med at danse med sorgen.

Jeg vil gerne lave koncerter for pårørende, fordi musikken kan nå ind til mennesker på en helt anden måde, end fx foredrag kan. Derfor har jeg også haft fokus på at lave musik, der skaber lys i mørket. Der er en sang, der virkelig er et spark til dem, der ikke var værdige i deres hverv, men resten er håbefulde og positive."

Til spørgsmålet om, hvilken forskel hun håber hun kan skabe med din kunst, svarer hun: "vi skal ud og lave pårørende-koncerter, hvor vi kan reflektere sammen og spille musik, der løfter sjælen. Jeg vil gerne vise, at der er andre, der har været dér, hvor de er nu. Give sorgen et talerør og give noget lys til de pårørende."