

Foto: Kim Rasmussen



## Brændte chancer og nederlag i bunden

Sporten  
DB2 side 17



## Mai Villadsen ny frontfigur i Enhedslisten

Indblik DB2 side 4  
Navne DB2 side 12



## Flying Tiger er blevet opkøbt

Indblik DB2 side 4

# Skiløb tillades på gamle golfbaner efter hed debat

Af Nikolaj K. Rasmussen

**SNEKAMP:** Efter en hed debat om offentlighedens adgang til det privatejede naturområde på Skjoldenæs holms forladte golfbaner har områdets ejer Christian Piil Andersen tilladt skiløb og anden færdsel udenfor områdets stier alle

dage fra kl. syv og frem til solnedgang indtil 28. februar.

Det sker i kølvandet på en række oplevelser delt af sognepræst Lars Storm Kristensen og andre lokale borgere på landsbyen Jystrups Facebookside, der beskriver, hvordan skiløbere og andre færdende i sid-

ste uge er blevet fordrevet af jægere, der lejer området til jagtbrug.

I opslaget, der har fået 148 likes og 49 kommentarer, er der mange borgere, som undrer sig over, hvorfor området ikke er frit tilgængeligt og nævner bl.a. Miljøstyrelsens bestemmelser om fri adgang på udyrkede

arealer udenfor jagtsæson.

Både ejer og lejer, den lokale jæger Lars Hifling Petersen, henviser dog til områdets status af landbrugsjord, som kan forhindre offentlighedens adgang udenfor stierne. Begge glæder sig dog over at have fundet en midlertidig løsning for de sne- og skiglade borgere.

I øjeblikket arbejder Christian Piil Andersen på konkrete retningslinjer og skiltning for den fremtidige brug af Skjoldenæs holms gamle golfbaner, der i øjeblikket udvikles som naturområde med skovrejsning og plads til biodiversitet.

Ringsted  
1. sektion side 2

## Gode råd til den sidstetid

**DØDEN:** Patienterne på Hospice Sjælland i Roskilde inspirerede sygeplejerske Dorte Gudmand Pedersen til at skrive bogen »Sæt ord på døden«. Den kan hjælpe mennesker med at forberede sig på, at de snart skal dø.

Ringsted  
1. sektion side 5



Foto: Jens Wollesen

# Direktør-vacciner får hård kritik: Stærkt kritisabelt

Af Tine Fasmer

**FØRST I KØEN:** Det møder skarp kritik fra samtlige partier i regionsrådet i Region Sjælland, at otte ud af 14 direktører og vicedirektører på regionens sygehuse blev vaccineret som nogle af de første mellem jul og nytår.

En udtalelse fra regionens

forretningsudvalg lyder det: »Forretningsudvalget er enige om, at det var meget dårlig dømmekraft, at de pågældende direktører lod sig vaccinere.

- Forretningsudvalget tager således skarp afstand fra sygehusdirektørernes ageren i denne sag, der er stærkt kritisabelt.

Venstres Jacob Jensen er

meget tilfreds med, at afstanden er »skarp«.

- Vi har presset på for at få skærpet udtalelsen, så det står i utvetydige vendinger og sender et signal til frontpersonalet og de mange borgere som venter på vaccinen.

Anne Møller Ronex (R) giver ikke meget for sygehusdirektørernes forklaring

om, at der uventet var vacciner i overskud i de første dage.

- Jeg har haft tillid til, at der lå en minutøs plan for vacciner, og den tillid har lidt et knæk. De kunne for eksempel have forsøgt at give vaccinen til den kommunale hjemmesygepleje i stedet for sygehusledelsen, siger hun.



Pas på m on  
svagelige søn



## Politi lukker BilligBlomst

Sjælland  
1. sektion side 17

## Coronaregler er en joker for tandplejen i Sorø

Det er endnu uvist, om det bliver nødvendigt at finde flere penge til driften af den kommunale tandpleje i Sorø.

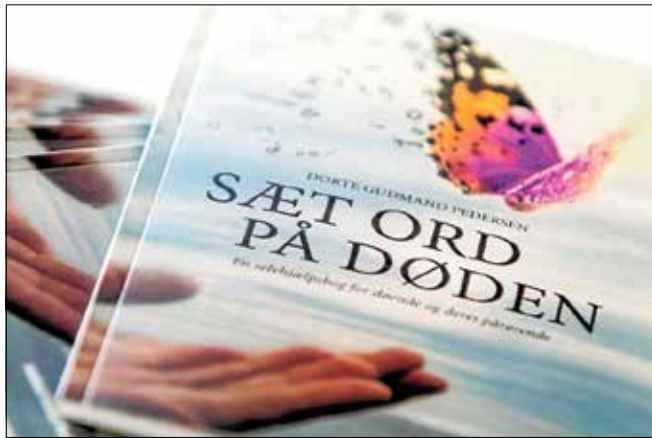
Sorø  
1. sektion side 7



Løssalgspris kr. 23.00

Få nyhederne  
leveret hele **døgnet**





Bogen er ikke så lang, fordi mange, der ligger for døden ikke har overskud til at læse meget. Foto: Jens Wollesen

## Det uundgåelige

**RINGSTED:** Alle skal forholde sig til døden på et tidspunkt. Sygeplejerske Dorte Gudmand Pedersens bog »Sæt ord på døden« er en støtte til, at døende kan forberede sig på sin sidste tid, uanset om den er kort eller lang.

- Forberedelse er vigtig. I bogen lægger jeg op til, at man kan få en snak om, hvordan man har det og hvad man gør sig af overvejelser om sit sidste farvel. Jeg giver også plads til, at man kan skrive sine tanker ned under vejs. Derfor kalder jeg det en selvhjælpsbog, siger hun.

Den blot 44 sider lange bog indeholder både praktiske oplysninger om, hvor man kan begraves eller bisættes i Danmark, og oplæg til større overvejelser, som hvad der sker, når man dør.

Den er tænkt som en arbejdsbog med en række udtalelser, spørgsmål og forslag, der skal danne grundlag for en samtale med ægtefællen, børnene, veninden eller fagpersonalet.

### Ingen facitliste

Navnlig udtalelserne har Dorte Gudmand Pedersen været optaget af at videregive. De kommer fra patienterne på Hospice Sjælland, hvor hun arbejder.

Det er hendes ønske, at de kan hjælpe andre, som er alvorligt syge og har en nært forestående død.

- Hvis man støder på en udtalelse, der siger en noget, kan man stoppe ved den og se, om det sætter gang i tanker. Hvis den virker skræmmende eller ikke gør, kan man bare gå videre. Der er ingen facitliste, siger hun.

Dertil kommer også forslag til helt lavpraktiske opgaver, der skal klares eller spørgsmål, der skal tages stilling til. Det kan være at skrive breve til sine kære, tale med en præst eller planlægge, hvad man vil have på i kisten. En ville have sit arbejdstøj og sine træsko på.

- Jeg oplever, at det giver de døende ro at få klaret opgaverne og kunne sige, at så er det på plads. Det gør, at de føler, at de får lidt kontrol over situationen – for det har man jo ikke, når man skal dø, for-

klarer sygeplejersken.

Selvom Sæt ord på døden ikke decideret henvender sig til pårørende, er der alligevel et afsnit om, hvad pårørende kan støtte i den sidste tid.

- Det vigtigste er at være der og være i det med den døende. Som regel vil man gøre en hel masse, men det er ikke altid det, der er brug for. Det er vigtigt, at de lytter til, hvad den døende har lyst til. Også hvis personen ikke har lyst til at lave noget, siger Dorte Gudmand Pedersen.

Hun foreslår, at pårørende kan starte en samtale om gamle dage eller se på fotografier med den døende. De kan snakke om gode oplevelser og drømme sig tilbage i nogle dejlige følelser. De kan også spille musik, der passer til personen, der skal dø.

- Det giver den døende en følelse af trykthed, kærlighed og nærvær, og mindsker følelsen af ensomhed. Når de skal dø, er de dybest set helt alene, men pårørende kan gøre noget for at mindske den følelse, siger hun.

### Bred læserskare

Selvom Sæt ord på døden ikke har været på markedet ret længe, er det kommet bag på Dorte Gudmand Pedersen, hvor bred en læserskare, den er nået ud til.

Flere hospices har vist interesse for at bruge bogen som et professionelt redskab. Også folk, der allerede har mistet eller har gamle forældre, som de skal miste, er blevet bevidste om, hvad der er vigtigt i den situation.

- Det var jeg selv overrasket over, positivt selvfølgelig. Jeg tror, jeg blev klar over, at døden fylder mere hos mennesker, end jeg egentlig var klar over. Den fylder enormt meget for mig, fordi jeg arbejder med den hver dag. Men jeg kan godt se, at den også fylder meget for den enkelte, siger hun.

»Sæt ord på døden« er udgivet på Added Value Publishing. Den er tilgængelig som paperback, e-bog og lydbog. Dorte Gudmand Pedersens søn har indtalt lydbogen.

Susanne

# Gode råd til lige før det er tid til at sige farvel

**DEBUTANT:** Arbejdet på Hospice Sjælland i Roskilde har inspireret sygeplejerske til at skrive en selvhjælpsbog til døende.

Af Susanne Christensen

**RINGSTED:** Dorte Gudmand Pedersen kan nu føje forfatter til cv'et. Den 59-årige sygeplejerske fra Ringsted er aktuel med bogen Sæt ord på døden, som er en selvhjælpsbog til mennesker, der ikke har langt igen.

- Jeg synes, at der mangler litteratur til dem, som snart skal dø. Der kommer mange tanker, og ofte en stor sorg i sådan en situation. Det er vigtigt, at de prøver at forholde sig til det, siger Dorte Gudmand Pedersen.

Hun er sygeplejerske på Hospice Sjælland i Roskilde, og har også arbejdet på plejehjem, sygehus og børnehospice.

Jobbet indebærer blandt andet at tale med de døende patienter om, hvordan de har det med at skulle dø.

Gennem årene har hun udviklet samtaleteknikker, der kan hjælpe patienterne med at sætte ord på deres følelser.

Dem har hun samlet i bogen i form af en række udtalelser, der viser de forskellige tanker man kan have.

- Forhåbentlig vil det lette at snakke om det og opleve, at det er helt i orden at have det sådan og at det ikke er unormalt. Man kan have det på mange forskellige måder,



- Hvis jeg dør nu, har jeg ikke udrettet noget i denne verden. Jeg tror, at mange kan relatere til den følelse, fortæller sygeplejerske og forfatter Dorte Gudmand Pedersen. Foto: Jens Wollesen

og det er alt sammen lige rigtigt, siger Dorte Gudmand Pedersen.

### Gør sorg konkret

Udover fysiske symptomer, er angst, fortvivelse, vrede og ikke mindst sorg også noget det fylder. Mange døende oplever sorg ved at skulle sige farvel.

Derfor ønskede Dorte Gudmand Pedersen at gøre sorgen konkret og bekendt for den, der skal dø. Den er nemlig anderledes end sorgen for de pårørende.

- Bogen handler mest om sorg inden døden. Da jeg skrev den, kom sorg til at fylde mest. Man hører om det i flæng, men jeg tænker, at min bog kommer dybere og giver et mere konkret billede af den, siger hun.

I Sæt ord på døden taler hospice-patienterne om forskellige aspekter af sorg.

Blandt andet udtaler en kvinde, at hun har det, som om der er en fremmed i hendes krop. En mand fortæller, at han er klar, men alligevel tænker over, at det er sidste gang, han ser bladene flade af træerne.

- Forhåbentlig kan andre i samme situation få glæde af udtalelserne, fordi det sætter nogle tanker og følelser i gang hos dem. Det har i hvert fald påvirket mig, så det er noget af det, jeg gerne vil give videre, siger Dorte Gudmand Pedersen.

### Døden vil ramme mig

Alle udtalelserne har gjort indtryk på Dorte Gudmand Pedersen. Dog er hun selv specielt fascineret af en yngre kvinde, som siger, at hun er klar til at dø.

Hun ved, at hun kommer et godt sted hen og hun tror på kærligheden, men hun

» Jeg tror, at døden vil ramme mig lige så hårdt som alle andre mennesker, selv om jeg har arbejdet med den i mange år. Jeg tænker, at jeg vil komme igennem sorgen. Og så håber jeg, at jeg også kan blive klar til at sige: Nu er det min tur. Nu må jeg slippe og sige farvel.

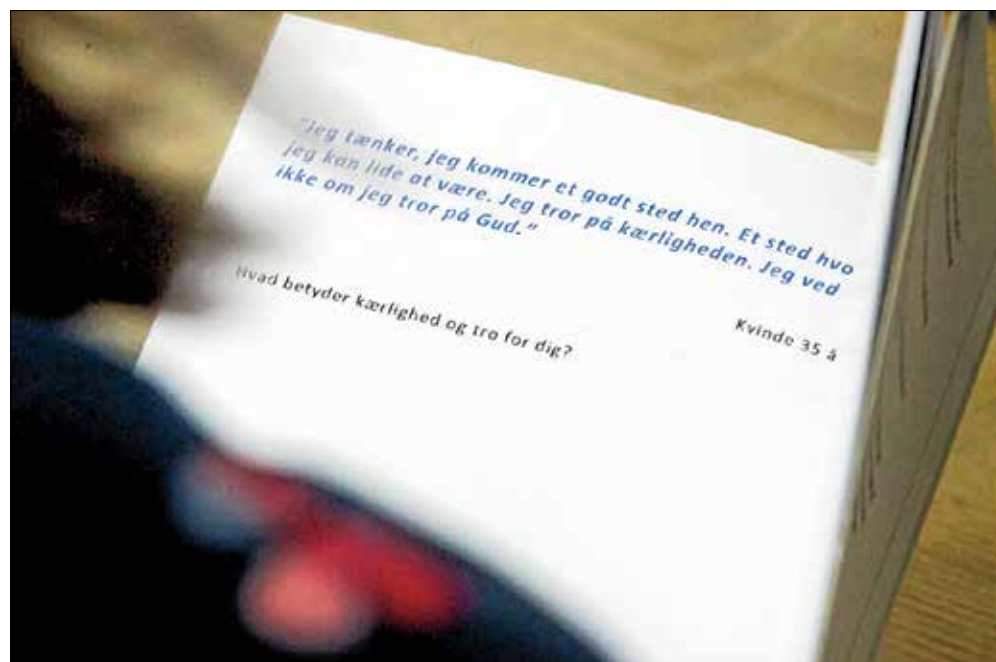
Dorte Gudmand Pedersen, sygeplejerske og forfatter

ved ikke helt, om hun tror på Gud.

- Jeg blev fascineret af, at hun kunne være i kærligheden og tro på den, og alligevel have den snert af tvivl. Der er en dobbelthed i det, jeg synes, er meget sigende. Men jeg beundrer, at hun kan nå dertil, siger hun.

Dorte Gudmand Pedersen er bevidst om, at hun selv skal dø en dag. I mellemtiden vil hun gøre det, hun selv sætter mest fokus på i arbejdet som sygeplejerske på et hospice; at få gode oplevelser, så længe kroppen og psyken kan holde til det.

- Jeg tror, at døden vil ramme mig lige så hårdt som alle andre mennesker, selv om jeg har arbejdet med den i mange år. Jeg tænker, at jeg vil komme igennem sorgen. Og så håber jeg, at jeg også kan blive klar til at sige: Nu er det min tur. Nu må jeg slippe og sige farvel, siger Dorte Gudmand Pedersen.



Det er vigtigt at tage stilling til, hvordan det sidste farvel skal være. Derfor indeholder Sæt ord på døden eksempler på, hvad andre har gjort. Foto: Jens Wollesen