

HVER UGE: 40 SIDER TV + 24 SIDER X-ORD

Nr. 44 ■ KR. 34,95 ■ 30. oktober 2017

Helse:
Få styr på
stofskiftet

Hjemmet

Nye
kammerater
hjælp

Morten og Lykke
fik reddet
ægteskabet



Flotte
græskarbolle



Vinterglæder
i haven



EFTERÅRSMODE
Den grønne
farve hitter
lige nu



SPÆNDENDE KRIMI
Ensom i vildmarken



BODIL CATH
I min familie
er kvinderne
stærkest



Skønne
italienske
kødboller
med pasta



Lækkert
strik til
mænd



EL-SCOOTER

Isfugl

motor 1000 W
Rækkevidde op til 60 km.
Batteri 5x45AH
Hastighed 28 km/t
kr. 52.000,-



Pegasus
-FRIHED TIL DIG

UBD



Bestil gratis bog om Pegasus el-scootere. Ring 70 27 27 18 • www.pegasus-mobility.dk

Livet er igen
dejligt, er Lykke og
Morten enige om.

Fællesskabet hjalp:

Lykke fik sin glade mand igen

Da Morten fik problemer med ryggen og mistede jobbet, mistede han også sit gode humør. Morten og Lykkes ægteskab blev sat på prøve, og hjælpen kom fra en uventet kant.



▲ Morten er blevet passioneret akvarist med bl.a. guppyer og maller. Han har også en stor samling orkideer. Lykke hækler, og hendes facebookgruppe Lykkelige Hæklerier har flere end 16.000 medlemmer.

Der skete et under den 7. juni sidste år. Lykke og Morten sad hjemme i huset i Greve og så Aftenshowet i tv. På skærmen fortalte en mand ved navn Per Jensen om fællesskabet Mænds Mødesteder på Stevns.

Morten sad i stolen, som han havde siddet længe – tavs og trist og med smerter i ryggen. I sofaen sad Lykke med hækletøj.

Da indslaget var slut, begyndte Morten at tale. „Det var præcis sådan, da jeg sagde farvel til mine arbejdskolleger og forlod

arbejdsmarkedet“, sagde han til Lykke. Han refererede til det, lederen af Mænds Mødesteder havde sagt på tv: „Man vinker farvel til kollegaerne og siger glad: Vi ses! Så går man ud ad døren, og så går det op for en, at der ikke er nogen vej tilbage. Tomheden er voldsom“. „Det kender jeg“, fortsatte Morten den aften i stuen på Midtsjælland.

På det tidspunkt var miraklet sket. Lykke og Morten Bek, 53 og 57 år, vidste det bare ikke endnu, men de ved det i dag.

– Vores ægteskab blev reddet, siger de, og Lykke fortæller:

– Morten talte med en iver, som jeg ikke havde oplevet længe. Jeg syntes, det var dejligt. Men at det hele skulle ændre sig til det bedre fra den dag, anede jeg ikke.

Dagen efter stod Morten tidligt op. Han ringede til Mænds Mødesteder, hvor lederen Per Jensen tog roret. Aftalen blev, at Morten den førstkommande mandag skulle besøge mødestedet på Stevns. Det gjorde han, og

MÆNDS MØDESTEDER på Stevns blev etableret i 2015, og mødestedet har modtaget flere priser for dets indsats for mænds sundhed og velbefindende. Det fungerer i et samarbejde med Forum for Mænds Sundhed.

mødet med de andre mænd gik godt.

Lykke og Morten var 28 og 25 år, da de traf hinanden nytårsaften 1987. De blev kærestes, gift og forældre til tre børn, der i dag er voksne. Livet ville dem det på mange måder godt. Lykke arbejdede i butik, så på kontor, og i dag er hun social- og sundhedsassistent på et plejehjem i Solrød. Morten begyndte som konstabel i Søværnet, blev lastbilschauffør og siden ansat i testafdelingen i et elektronikfirma i Roskilde.

Rygsmærterne

Det var i 2011, trængslerne kom. Morten fik mere og mere ondt i ryggen. En specialist konkluderede, at Morten havde en forsnævring i ryggen, en spinalstenose, måske genetisk betinget. Hen over de næste tre år blev han opereret fem gange, men operationerne hjalp ikke. De gjorde snarere tingene værre.

Smerterne betød, at Morten tit måtte benytte en kørestol, når han og Lykke skulle noget. Han blev sygemeldt, forsøgte at komme tilbage på job, men måtte sygemeldes igen. I efteråret 2013 forlod han arbejdsmarkedet.

– Det var en nedtur, husker parret.

– Jeg kunne ikke andet end at sidde i stolen. Jeg så tv eller stirrede tomt ud i luften, mindes Morten.

– Når jeg fik fri fra job klokken 14, susede jeg hjem, fortæller Lykke.

– Jeg vidste, at Morten var utryg, når jeg ikke var her. Men stemningen var trykket, og fortalte jeg om mit job og mine kollegaer, blev Morten irriteret. Så vi talte ikke meget sammen.

Morten vidste godt, at han ikke var et livstykke.

– Jeg havde ondt og syntes, fremtiden så udsigtsløs ud. Jeg havde også dårlig samvit-

► „Mænd taler sidelæns. Det er, mens vi er i gang i f.eks. træværkstedet, vi snakker om bekymringer og får hold på vores følelser“, har Morten lært af lederen af Mænds Mødesteder på Stevns, Per Jensen, tv.



tighed, fordi jeg var irritabel. Ofte spekulerede jeg på, om jeg burde få en bolig for mig selv, så Lykke ikke skulle trækkes med mig.

Lykke erindrer, at der blev længere mellem børnenes besøg. De kunne mærke, at forældrenes overskud var i bund.

– Jeg tænkte ikke på skilsmisse. Jeg tænkte på at holde ud, siger hun.

Hun begyndte at hække og oprettede en hækkegruppe på Facebook, „Lykkelige Hæklere“, hvor medlemmerne strømmede til. Her fandt Lykke et lyspunkt.

Hun mindes, da Morten kørte af sted til Mænds Mødesteder.

– Han havde meget energi. Det var, som om et håb var tændt.

Ideen til Mænds Mødesteder kommer fra Australien og går i al sin enkelthed på at oprette steder, hvor mænd kan mødes, når livet synes tomt. I dag er der 20 Mænds Mødesteder i Danmark.

– Jeg følte mig velkommen, straks jeg trådte indenfor. Per viste mig træværkstedet, køkkenet og computerrummet. Thorkild bød på kaffe. Vi fik en sludder, og jeg opdagede, at jeg kendte et par af de andre mænd, fortæller Morten.

Lykkes lykke

Da han kom hjem, fortalte han glad Lykke om mødeste-

det, og næste morgen kørte han af sted igen. Efter nogle uger med samvær med andre mænd tre gange ugentlig var Mortens humør steget flere grader.

Han forklarer det sådan:

– Når vi spiller kort, arbejder i træværkstedet og laver mad sammen, taler vi om det, der bekymrer os. Om ikke at have et arbejde. Jeg har snakket meget om mine rygproblemer. Andre har andre sorger. To gange er det sket, at en af mine nye venner har

fået kræft. Så har de besøgt Mænds Mødesteder og fortalt os om det, og det har givet dem den

nødvendige ro til at tage hjem og fortælle familien det. Det er venskab!

– Jeg har hørt på Mænds Mødesteder, at „mænd taler sidelæns“. Vi snakker, mens vi laver andre ting. Det er sådan, vi får hold på vores følelser.

Morten har stadig smerter i ryggen.

– Jeg har taget den beslutning, at smerterne ikke skal forhindre mig i at nyde livet. Derfor bruger jeg sjældent min kørestol. Jeg tager medicin og trods smerterne, vel vidende at jeg efterfølgende får ekstra ondt og må hvile. Det har jeg det godt med. Det giver mig energi.

Lykken kulminerede for ægteparret i efteråret, da de tog på ferie sammen for første gang i flere år. Turen gik til



◀ Lykke og Mortens glæde nåede nye højder, da de sidste efterår rejste til Rom. – Jeg har tænkt på den tur hver dag siden, fortæller Lykke.



▲ Mænds Mødesteder på Stevns har egen petanquebane, som Lykke og Morten tester her.

Rom, og når Lykke fortæller om den tur, lyser hendes øjne af begejstring.

– Jeg har altid drømt om at komme til Rom, men jeg havde opgivet at komme af sted. Nu så vi Peterskirken, Colosseum og Trevi-fontænen. Det var mit livs tur. Jeg har tænkt på den rejse hver dag siden.

– Det var en fantastisk tur, samstemmer Morten og kigger på sin hustru.

– Jeg havde ondt i ryggen, men jeg havde lovet mig selv og sagt til de andre mænd på Mænds Mødesteder, at jeg ikke ville beklage mig en eneste gang. Det gjorde jeg heller ikke. At se Lykke så glad, gjorde mig glad.

Lykke smiler:

– Ægteskabet er reddet – takket være andre mænd. ●



Af Henrik Helmer Petersen
helmer.p@mail.dk
Foto: Søren Jansby og privat