

Appen der skal gøre det lettere for de efterladte

APP. Mit liv. Mit farvel. Mine kære. Min arv. En ny app skal gøre det lettere for efterladte at få styr på de mange beslutninger og gøremål i forbindelse med et dødsfald.

AF JESPER FROM
jesper.from@sn.dk

SOLRØD: »Livet kan være uforudsigeligt - det behøver din begravelse ikke at være«.

Ja, vi må jo se i øjnene, at vi alle skal dø en dag. Selvom at det for mange er grænseoverskridende at tale om døden - så vil vi jo samtidigt godt gøre det så let for de efterladte, som muligt.

Mange kender Birgit Meisters bog, hvor man kan notere den sidste vilje og dermed lette de pårørende for en masse diskussioner.

Derfor måtte der næsten også komme en app med samme funktion. Men den fandtes bare ikke. Det gør den nu.

Jesper Milvertz fra Solrød har sammen med kammeraterne Robert Karlsson (Solrød) og Kasper Wochner (København) skabt appen Adjo (adjo.dk),

som er en online platform, der skal medvirke til at sikre at dit sidste farvel bliver et godt farvel.

Det har undret de tre kammerater, at der ikke fandtes en app, hvor man kunne notere sin sidste vilje - og så var der ikke andet end at komme i gang. Uden større sammenligning, så er princippet lidt a la Ønskeskyen, hvor man kan skrive sine gaveønsker ind. Altså, du opretter en profil, skriver ønsker ind og bestemmer dig så for, hvem der skal have adgang til din app-profil og oplysningerne.

- Men det er vigtigt at understrege, at adjo.dk ikke på nogen måde er juridisk bindende, som et testamente, slår Jesper Milvertz fast.

Det skal ses som en rettesnor - en hjælp til de efterladte.

- Ideen opstod, da min morfar døde for et par år siden.

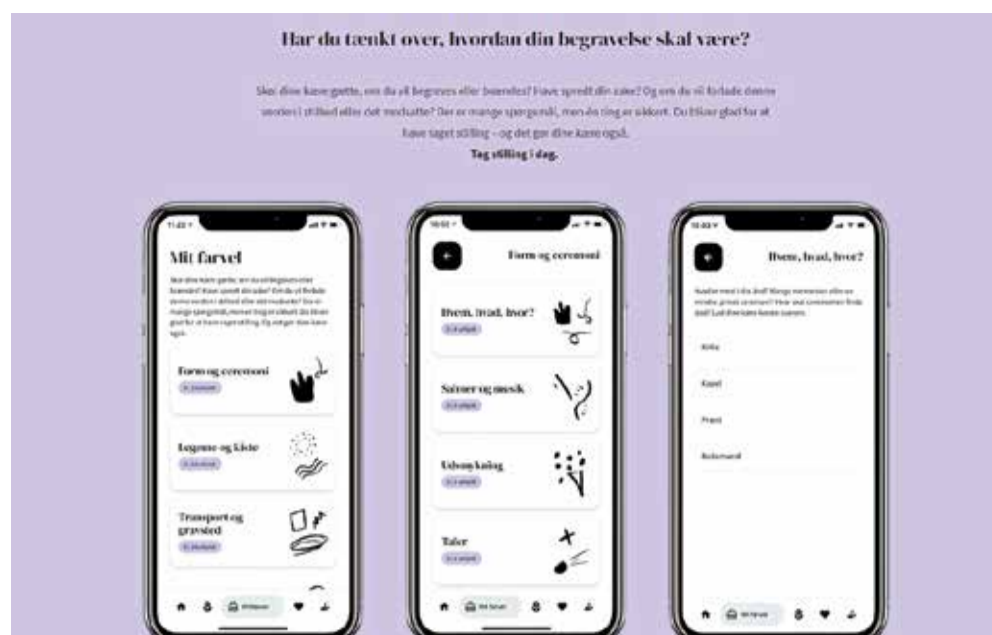
Hans aske blev spredt ud over Solrød strand. Og hvorfor skulle den nu lige det? Var det hans ønske eller var det ikke?

Det er situationer som denne, der kan undgås. For i appen kan du skrive en masse ønsker for tiden efter din død. Og man behøver altså ikke at nærme sig de 100 år, før man får tastet ønskerne ind.

- Du ved jo aldrig om du er her i morgen. Det ved ingen. Det her handler om at skabe ro i sindet.

Derfor mener Jesper og de to kammerater, at appen kan være en stor hjælp. Her kan du skrive alle ønsker omkring bisættelsen eller begravelsen, men også om det er onkel Anders, som skal arve bamsestolen, som er blevet vurderet til 200.000 kroner.

- Det er ikke juridisk bindende, men ses som en hjælp, forklarer Jesper Milvertz.



I appen kan man skrive alle ens ønsker omkring bisættelse, begravelse, hvem skal arve og mange andre ting, som skal gøre det mere overkommeligt for de efterladte.

Det er ganske gratis at hente og anvende appen. Men da det også økonomisk skal give mening for de tre initiativtagere, så er det deres håb, at få bedemænd og advokater med på ideen, så de - naturligvis mod betaling - kobler sig på appen.

Så når de efterladte er inde på appen, og står og skal finde bedemand eller advokat, så kan de hurtigt finde een med et klik inde på appen. De tre stiftere allerede har sikret kapital fra eksterne investorer i et omfang som gør platformen har en levedygtighed på over to år, selv uden anden indkomst.

Men her i starten er det en hobby og ikke pengene, der driver projektet videre.

- Forhåbentligt stikker det af i en positiv retning med tiden, fortæller Jesper Milvertz.

Man kan også bare benytte bogen, som har været på markedet i mange år og til en vis grænse har samme funktion.

- Men den står måske hjemme på hylden hos den afdøde og bliver først fundet tre uger efter begravelsen?

Der er 40-50 spørgsmål at tage stilling til i adjo.dk-appen. Designet er enkelt og overskueligt.

- Det skulle ikke være for poppet, men heller ikke gråt eller sort og med kister på, forklarer Milvertz, som understreger at målgruppen er alle. Unge som gammel.

De har indgået et første partnerskab med "Landsforeningen Liv og Død«.

- Forhåbentlig kommer der flere af samme slags med andre organisationer.

Adjo.dk er kun lige i sin startfase og er ikke promoveret så meget endnu. Der er omkring 100 brugere på nuværende tidspunkt.

- Så appen fungerer nu, men kan kun anvendes, hvis man har en Iphone. Senere vil det også være tilgængelige på alle andre platforme. Men vi er startet med Iphone, som de fleste har.

Ishøj holder hjernen frisk

AF EMIL ABKJÆR KRISTENSEN
emil.kristensen@sn.dk

ISHØJ/SYDKYSTEN: Når man kommer op i årene, er det ekstra vigtigt at holde de små grå i gang. Det ved de på Ishøj Bibliotek, og derfor har de to gange afholdt projektet Hold Hjernens Frisk, som er et tilbud til ældre mellem 60 og 75, hvor motion og hjernegymnastik er i højsædet.

Biblioteket er netop blevet bevilliget penge til at køre projektet endnu engang. Det sker til efteråret, og som noget nyt vil de denne gang målrette tilbuddet til mænd.

- Den første gang, vi har afholdt det, oplevede vi, at det typisk var kvinder, der tilmeldte sig, og nogle af dem tog så deres mænd med. Anden gang var der mænd, som kom alene, men der var stadig langt flere kvinder. Nu vil vi se, hvilken dynamik det giver, hvis vi målretter tilbuddet mod mændene, siger Anne Munch Terkelsen,

bibliotekar Ishøj Bibliotek.

Der har været positive tilbagemeldinger på de to første forløb, og deltagerne har især været glade for at mødes og have tid til at tale sammen, forklarer Anne Munch Terkelsen.

- Ofte er kvinder dog lidt bedre til at få gang i snakken, og nogle gange træder mændene så lidt i baggrunden, siger hun.

Baseret på forskning

Hold Hjernens Frisk baserer sig på hjerneforskning, og den viden er omsat til konkrete aktiviteter, der kan inspirere seniorer til at holde - Vi oplever en del, som er bekymret for, om de kan være mentalt friske i deres alderdom. Det handler om, at man gerne vil leve længe, men livet skal også gerne have en vis kvalitet, siger Anne Munch Terkelsen.

Tror man, at det er nok, hvis man løser krydsord og sudoku, så kan man godt tro om igen. For selvom det er gode aktiviteter, så kræver det også lidt fysisk arbejde, hvis hjernens



- Man skal holde sin krop i gang. Det behøver ikke at være sveddryppende fitness eller vægtløftning: En gåtur og nogle koordinationsøvelser er fint, forklarer Anne Munch Terkelsen.

skal holdes frisk.

De tre vigtigste parametre er, at

- Man skal holde sin krop i gang. Det behøver ikke at være sveddryppende fitness eller vægtløftning: En gåtur og nogle koordinationsøvelser er fint.

- Man skal bruge sit hoved. Kryds og tværs og Sudoku er fint - men det er fællessang og

nye oplevelser bestemt også. Især det med at gøre noget andet end man plejer er godt.

- Tredje og sidste vigtige ting er, at det er vigtigt at have et godt netværk, men også at være sammen med mennesker, som man måske ikke nødvendigvis kender så godt.

Det er netop de tre dele, som bliver bragt i spil, når deltager-

ne mødes fra gang til gang. Her bliver kroppen blandt andet holdt i gang ved, at deltagerne kastes ud i forskellige danse og koordinationslege, og det kan både foregå ude i den grønne gård bag biblioteket eller i et af bibliotekets lokaler.

- Deltagerne skal selvfølgelig turde at kaste sig ud i de forskellige øvelser, men det synes

jeg også har været tilfældet de to første gange.

Den tredje udgave af Hold Hjernens Frisk i Ishøj starter 1. oktober, og man kan tilmelde sig frem til 1. september.