



Merete var filialdirektør – nu folder hun sig ud  
**som frivillig  
osteoporoseildsjæl**

Merete Møller er frivillig i Osteoporoseforeningen. I løbet af sin aktive erhvervs-karriere har hun arbejdet i en benhård bankverden, men bag talanalyserne og de lyseblå skjorter har der altid gemt sig et blødt hjerte. Det er med andre ord ikke nyt for Merete at lave frivilligt arbejde. Hendes arbejde kommer andre til gavn, men Merete får også selv noget positivt ud af sit frivillige engagement.

*Af Jonathan Hammershøj*

◀ *Merete Møller elsker at være i naturen omkring sit skønne hjem, når hun ikke har gang i sine frivillige opgaver.*  
Foto: Jonathan Hammershøj

Der er styr på sagerne hjemme hos Merete Møller. Den nu pensionerede filialdirektør bor i naturskønne omgivelser ved Egtved vest for Kolding, og i hendes stilrene hjem virker der ikke til at være meget overladt til tilfældighederne. Skjorten er strøget, stolene står pænt, og kaffen fra espressomaskinen i hjørnet af køkkenet er velsmagende.

Men man skal ikke tage fejl af Merete Møller.

Bag det skarpe ydre gemmer sig en varm kvinde. En kvinde, der i hele sit liv har suppleret sin målrettede karrieretilværelse med filantropiske gerninger til gavn for andre.

”Det giver mig energi at hjælpe andre,” som hun siger, når hun fortæller om sit frivillige arbejde.

Merete har uden tvivl gjort en forskel for de mennesker, der har været så heldige at møde hende i årenes løb. Men faktisk viser videnheden, at hun også har gjort sit helbred en tjeneste ved at gøre gode gerninger.

Samtidig er frivilligt engagement med til at tegne Danmark som samfund, fordi det åbner muligheden for flere fællesskaber, nærvær og støtte til mennesker med behov for en ekstra håndsrækning.

### **Rummeligt barndomshjem**

Merete Møller har en lang og flot bankkarriere bag sig. Men sådan skulle det nu slet ikke have været.

”Efter mit første bekendtskab med bankverdenen fik jeg hurtigt nok. Så jeg rejste udenlands, for

der skulle ske noget helt andet. Men så kom jeg alligevel tilbage til Viborg, og som ganske ung var jeg pludselig leder,” siger hun. Sidenhen fik Merete mere og mere ansvar, og hun sluttede sin karriere som filialdirektør i den by, hvor det hele startede.

Ved siden af de lange arbejdsuger og travle dage har Merete altid fundet tid og energi til at engagere sig i andre. Det betyder nemlig noget for hende at hjælpe andre, og sådan har hun altid haft det.

”Jeg er vokset op i et hjem, hvor der altid var plads til folk, der havde det svært. Den eneste aften, min lillebror og jeg kunne være sikre på at være alene med vores forældre, var juleaften. Ellers var der altid nogen, der boede hos os, altså børn og voksne, der havde brug for hjælp og omsorg,” fortæller hun.

## ” **For mig er frivilligt arbejde et rum, hvor jeg kan folde mig ud**

### **Personlig indsats**

Når Merete fortæller om de mange mennesker, hun har hjulpet gennem årene, får man indtryk af, at det rummelige hjem, hun voksede op i, har præget hende gennem hele livet.

I de seneste fem år har hun været frivillig i Osteoporoseforeningen. Først i Lokalafdeling Midtjylland, og da hun for to år siden flyttede fra Viborg til Egtved, tog hun sit engagement med sig og meldte sig som frivillig i Lokalafdeling Trekantsområdet.

Derudover var der for eksempel dengang, hvor hun som voksen

hjalp nabosønnen, hvis mor ikke havde så nemt ved at være der for ham. Eller dengang, hvor hun sammen med andre frivillige i den lokale Rotary Klub hjalp med at skaffe inventar til et hospital i Rumænien. Organisationsarbejde har været en del af Meretes liv, siden hun var i midten af 20'erne.

Og så var der hende den vietnamesiske kvinde, som Merete nu er blevet både veninde med og reservemor for. De lærte hinanden at kende i banken.

”Jeg sad ofte og arbejdede ud på aftenen. Og så kom den her vietnamesiske kvinde og gjorde rent for os. Hun kunne ikke mange ord dansk, så vi startede med, at hun hver dag skulle lære tre danske ord, og jeg skulle lære et vietnamesisk. Heldigvis gik det bedre med hendes danske end med mit vietnamesiske,” griner hun.

Merete har trods sin travle hverdag altid følt et overskud til at hjælpe andre. Hun har hjulpet flere andre indvandrerkvinder, og hun hjalp også den unge vietnamesiske kvinde

med at finde en ny bolig, hvor hun og børnene kunne trives i trygge rammer. Hjælpen til kvinderne og deres børn har været meget forskelligartet, lige fra fortrolige drøftelser om svære daglige situationer til hyggesamtaler om emner af forskellig art og hjælp til børnehaven og skolestart, introduktion til dansk kultur og deltagelse i møder med det offentlige.

### **Ubevidst sundhed**

Meretes gode hjerte er uden tvivl kommet andre mennesker til gavn. Det er det vigtigste for hende. Men faktisk er der også andre gevinster ved den filantropiske tilgang til livet. ▶



Professor Bente Klarlund,  
Rigshospitalet. Foto: Les Kaner

## ”Man kan vise, at mennesker bliver lykkelige af at have en filantropisk indstilling

væsentligt for sundheden og forventet levetid.

”Fællesskabsfølelsen er endnu en vigtig faktor for ens sundhed. Det er vigtigt at undgå ensomhed, fordi det er en meget stærk faktor, når det gælder nedbrydning af sundhed. Hvis man skulle leve et all round sundt liv, skulle man tænke på KRAM-faktorerne kost, rygning, alkohol og motion, men også sociale relationer, frivillighed og ens indstilling til tilværelsen. Det er vigtigt at tænke ud over sig selv,” siger hun.

### Det frivillige Danmark

Merete Møller er som frivillig en del af en stor gruppe danskere. En undersøgelse lavet af Center for Frivilligt Socialt Arbejde viser nemlig, at hele 4 ud af 10 danskere laver frivilligt arbejde, og i gennemsnit bruger en frivillig over 15 timer om måneden på de gode gerninger.

Ifølge Anna Bjerre, formand for Frivilligrådet, som rådgiver regeringen om frivillighed, er danskernes store engagement på frivilligområdet med til at skabe et bedre Danmark.

”At være frivillig former dig og mig, og det gør Danmark til et bedre sted at være borger,” siger Anna Bjerre, der uddyber:

”Når vi mennesker laver frivilligt arbejde, tror jeg på, det ændrer vores karaktertræk, værdier og fundament. Man gør en åbenlyst god gerning til gavn for an-

Ifølge læge og professor Bente Klarlund, Rigshospitalet, kan frivilligt arbejde nemlig bidrage til, at man som menneske lever længere og får et sundere liv.

Den neurobiologiske forklaring er, menneskers følelser kontrolleres af stofferne dopamin, serotonin og oxytocin. Disse stoffer får os til at føle os godt tilpas, og de motiverer os til at gentage den handling, der gav en god følelse.

”Man kan vise, at mennesker bliver lykkelige af at have en filantropisk indstilling, og det kan forklares ved, at de gode gerninger får hjernen til at frigive belønningsstoffet dopamin. Dermed føler vi glæde og velbehag. Dopamin frigives også ved for eksempel at indtage sukker og alkohol eller ved spil og motion. Resultatet er det samme,

at disse gerninger udløser mere dopamin i hjernens belønningscenter. Laver man frivilligt arbejde, får man glædesfølelse, og så behøver man ikke stimulere dette belønningscenter med for eksempel sukker eller alkohol,” fortæller Bente Klarlund, som understreger, at der også kan være andre årsager til, at frivilligt arbejde øger sundheden.

”Frivilligt arbejde medfører ubevidst en anden livsstil. Spadserer man ned og laver frivilligt arbejde, kan gåturen derned alene betyde noget. Andre frivillige får pulsen op. Og måske bliver de også påvirket til at spise sundere eller lave mere motion end ellers.”

Endelig fremhæver Bente Klarlund, at det sociale aspekt i forhold til frivillighed kan være

## ” At være frivillig former dig og mig, og det gør Danmark til et bedre sted at være borger

dre, men frivilligt arbejde former os også som mennesker, og det afspejler sig i en stærkere sammenhængskraft i Danmark. I en familie, hvor børn og voksne bidrager og hjælper hinanden, er sammenhængskraften naturligt større. Det kan man perspektivere til en samfundssammenhæng, hvor dét, at den enkelte gør noget godt for andre, styrker vores fælles sammenhængskraft.”

### Frivillig tilpasning

Merete Møller har ikke selv stiftet familie med børn. Måske er det derfor, hun har kunnet prioritere frivilligt arbejde i så store dele af sit liv.

”For mig er frivilligt arbejde et rum, hvor jeg kan folde mig ud. Med mine idéer og kompetencer. Så jeg gør det ikke kun for den gode gernings skyld, men også for at bruge mig selv,” siger hun og understreger, at hun gerne vil inspirere andre til at lave frivilligt arbejde – og at de gode gernin-

ger kan tilpasses ens situation og evner.

”Der skal være tid til livets andre forhold såsom arbejde og familie. Så man kan graduere det, som man synes. Det har jeg stor respekt for. Og jeg vil anbefale alle at overveje frivilligt arbejde,

for vi har alle noget at byde ind med, og der er brug for idéer og hænder. Det oplever jeg i Osteoporoseforeningen, hvor vi har en vigtig sag at kæmpe for, så det motiverer mig, at vi sammen gør noget for at forbedre vilkårene for mennesker med knogleskørhed,” slutter hun.



Frivilligrådets formand Anna Bjerre mener, at frivillige gør Danmark til et bedre sted at bo. Foto: Rune Lundø

### Vil du være frivillig?

Frivillige er guld værd for Osteoporoseforeningen. Gennem frivillige indsatser kan foreningen gøre en større forskel for flere patienter og pårørende.

#### Som frivillig kan du fx:

- Udvikle og arrangere aktiviteter lokalt: Være tovholder, skabe gode rammer, løse

praktiske opgaver eller sørge for IT og teknik

- Skrive fængende nyhedsbreve og tage kontakt til lokale medier
- Bruge og udvide dit netværk, fx blandt sundhedsfaglige eller politikere
- Fortælle om osteoporose og udbrede dit engagement for bedre knoglesundhed

- Arbejde med økonomi, regnskab og fundraising

Kontakt din lokalformand eller Osteoporoseforeningens landssekretariat, hvis du vil vide mere, være frivillig eller bare har en idé, der ikke kan tåle at blive liggende i skuffen.