

Liv & Sjæl

Parkinsons ligger som en slumrende ting i min krop

▲ **Flemming Stentoft har taget kampen op. De taktfaste armbevægelser på rulleskiene husker højre arm på at gøre som den venstre, og for hver kilometer bliver kroppens hukommelse en lille smule bedre. Han er overbevist om, at træning har været hans bedste medicin for at holde Parkinsons sygdommen i ave. – Foto: Martin Ziemer.**

AF **BENEDIKTE CHRISTINE RASMUSSEN**
brasmussen@k.dk

Flemming Stentoft har en glæmsom krop. Han nævner det næsten med det samme, idet han viser rundt i sit og hustruens nye hjem: en murstensvilla fra de tidligere 1960'ere beliggende i den sydslesvigske by Lyksborg knap en halv times kørsel fra den dansk-tyske grænse.

Han siger det, fordi han undervejs peger omkring i huset på de remedier, der skal hjælpe hans højre side af kroppen med at huske at gøre som den venstre. Det gælder blandt andet de langrendslignende ski med hjul under, der hænger på garagens bagvæg:

”Når man står på rulleski, bevæger man jo begge arme fremad på skift. På den måde tvinger man den højre arm til at huske den samme bevægelse igen og igen. Det handler om at vænne kroppen til, at den faktisk godt kan det, som nervebanerne har bildt den ind, at den ikke længere kan.”

Selvom glæmsomhed følger med alderen for de fleste, er det ikke datoen på Flemming Stentofts fødselsattest, den 28. november 1952, der bærer skylden for hans højre halvdelens træghed: Det gør til gengæld den Parkinsons sygdom, der tog bolig i ham for fire år siden, og som særligt er gået ud over bevægelsen i højre side af kroppen. Selvom sygdommen er et vilkår, der uundgåeligt fylder meget i livet for Flemming Stentoft, er det ikke på grund af den, at han i år takkede af som tilrettelægger af tv-gudstjenesterne hos Danmarks Radio. Beslutningen skyldtes i stedet, at Flemming Stentofts kone, nu forhenværende præst i Søndermarkskirken i Viborg Birgitte Thun, slog til, da jobbet som præst i den danske kirke i Lyksborg blev ledigt. Og så måtte Flemming Stentoft – ganske velvilligt – følge med:

”Jeg havde egentlig ikke overvejet, hvornår jeg skulle stoppe med gudstjenesterne. Men her kom en naturlig anledning. Og når jeg kunne se tilbage på et arbejdsliv, hvor jeg har været i fuld gang siden 1976, så konkluderede jeg, at tiden var inde.”

Den første marts gik Flemming Stentoft således på pension. Det ville være forkert at sige, at han er kendt fra tv, for kun sjældent har han selv optrådt på skærmen. Til gengæld har han stået lige bag

Flemming Stentoft

► **Født i Randers** i 1952. Uddannet lærer fra Ranum Statsseminarium 1976. Tidligere overlærer ved det kommunale skolevæsen i Hjørring.

► **Fra 1996 til 2006** informationsmedarbejder og kommunikør ved Folkekirkens Informations-tjeneste i Aarhus. Fra 2006 til 2015 journalist og tv-formidler på TV 2/Midtvest i Holstebro.

► **Netop pensioneret** som tilrettelægger af tv-gudstjenesterne på Danmarks Radio, som han var ansvarlig for i 2015-2021.

► **Sad ni år** i Kristeligt Dagblads repræsentantskab.

► **Modtog** i januar 2021 Buketten fra KLF Kirke og Medier som anerkendelse for sit arbejde med tv-gudstjenesterne på DR.

► **Bosiddende** i Lyksborg i Sydslesvig. Gift med præst i den danske kirke i Lyksborg Birgitte Thun.

den utallige gange som tilrettelægger af flere hundrede tv-gudstjenester siden 2015. Og det er af denne grund, at Kristeligt Dagblad har taget turen til den sydslesvigske by for at møde ham. For hvordan er det, når livet går fra et aktivt job i mediebranchen til en pensionstilværelse på ny, nordtysk grund? ”Fuldstændig fantastisk,” svarer Flemming Stentoft.

”Mit arbejde har været både givende og virkelig sjovt. Men det var barskt på den måde, at jeg ikke lavede ret meget andet end det.”

Tilværelsen i Lyksborg er kun ny for Flemming Stentoft. Som barn boede Birgitte Thun de første år i netop denne by, før familien flyttede derfra. Det er nu halvanden måned siden, at Birgitte Thun vendte hjem til sit fødested, da parret ankom med det første flyttelæs til præsteboligen i Lyksborg. Alligevel er det kun rækken af malerier langs panelerne, der mangler at blive hængt op, som vidner om det. Resten af hjemmet står, som havde parret altid haft hjemme her, og på samme måde som i boligen er Flemming Stentoft lynhurtigt faldet til i sit livs nye rytme.

Klokken syv hver morgen går han ind i stuen med de store vinduer mod haven og stamper hårdt i jorden. Først med det ene ben. Så med det andet. Sådan vækker han sin krop. Øvelserne kaldes lsvt big-træning, en særlig form for gymnastik udviklet til netop parkinsonpatienter. Derefter tager han sine badebukser på, smækker sine overalls ud over og cykler så de få hundrede meter ned til Flensborg Fjord, hvor han tager tre svømmetag ud og tre svømmetag ind mod broen, før cyklen svinges hjemad. Der er pludselig blevet god tid til den slags. Og det er ganske nyt for Flemming Stentoft.

”Jeg har haft alt for travlt de seneste par år,” erkender han. ”Og det her er et gearskifte, som vi i fællesskab har taget. Det, jeg prøver nu, det er at være præstemand på fuldtid.”

I den parret tog springet til Lyksborg, pendlende Flemming Stentoft næsten dagligt fra Viborg og rundt i hele landet, afhængigt af hvor ugens gudstjeneste skulle optages.

”Imellem optagelser, møder og planlægning skulle jeg også finde tid til min træning. Jeg har cyklet meget, dyrket rulleski, og så har jeg løbet halvmarathon hvert år

frem til sidste år. Jeg er helt overbevist om, at det er træningen, der har været med til at holde Parkinsons sygdommen nogenlunde i skak. Men det har været et hårdt program.”

Flemming Stentoft er stadig kun på den laveste dosis medicin. Og ved sidste halvårige besøg hos neurologen fik han at vide, at han først behøvede at vise sig igen om et år.

”Birgitte og jeg har ofte snakket om, hvorvidt jeg ville gå hen og blive meget handicappet. Men jeg tænkte, at jeg ville blive ved med at arbejde, så længe jeg kunne. Fordi jeg godt kunne lide det, og fordi jeg havde en teori om, at det at være aktiv, planlægning og tænkende på jobbet var med til at holde sygdommen i ave.”

En stor del af jobbet har for Flemming Stentoft bestået i at forsøge at vende udviklingen af tv-gudstjenestens seertal, der hen over de seneste 15 år er faldet drastisk. En uhyre svær opgave, siger han. Men da Flemming Stentoft den første marts i år tog afsked med folkene på DR, kunne han alligevel give stafetten videre med ganske god samvittighed.

”Nogle af de sidste gudstjenester, jeg tilrettelagde, var jule- og nytårgudstjenesterne, der blev sendt fra henholdsvis Risskov Kirke ved Aarhus og Københavns Domkirke. Begge opnåede de største seertal i mere end 10 år. Og når man efter en nytårsudsendelse kan se, at man havde et gennemsnit på mere end 700.000 seere, så kan man ikke bede om mere som tilrettelægger. Det var helt eventyrligt.”

De sidste par år har Flemming Stentoft arbejdet intenst på at få tv-gudstjenesterne mere i øjenhøjde med seerne. Det skal føles som om, man selv er til stede lige der i skibet mellem de kalkede vægge.

”Jeg har bedt kameramænd om at bænke sig på rækkerne i kirken og rejse sig synkront med menigheden. Præster, provster og biskopper landet over er blevet bedt om at gentage prædikerne, hvis teknikken drillede, og korsangere har fået besked på om-sang, hvis én ind imellem sang for falsk. Det er en balancegang, for mest af alt har jeg ønsket at gøre gudstjenesterne nærværende og naturlige.”

Det var netop på én af de mange optagelser i foråret 2017, at Parkinsons sygdommen første gang gav sig til kende i Flemming Stentofts krop. Som så ofte før stod han i en sendevogn fra Danmarks

Radio og overvågede skærmene, hvorpå dagens tv-optagelser af gudstjenesten i Mariager Kirke i Kronjylland rullede over. Det var helt, som det plejede at være. Lige bortset fra de rystelser, Flemming Stentoft pludselig mærkede i sin ene arm. I begyndelsen slog han bekymringerne væk. Men da han et par måneder senere var vært for en stor transmission sendt direkte fra Haderslev Domkirke i Sønderjylland i anledningen af reformationsjubelåret, mærkede han, at den var gal.

”Jeg rystede ustyrligt, og jeg var fuldstændig stiv i ansigtet. Det så ikke kønt ud. Efterfølgende gik jeg til lægen. Jeg så på hende og sagde: Jeg tror, at jeg har Parkinsons.”

En scanning af hjernen bekræftede Flemming Stentofts antagelse.

”Jeg tænkte okay, Flemming, det her er bare et af livets vilkår. Jeg anede ikke ret meget om Parkinsons, men jeg var overbevist om, at jeg ikke ville lade sygdommen odelægge noget for mig.”

Det er sådan, han ser sygdommen: som et vilkår.

”Da jeg stod op af vandet ved fjorden her i morges, tænkte jeg: Hold da op. Hvor er jeg heldig. Hvor er det fantastisk, at man kan få lov til at leve sådan et liv. Også selvom man er handicappet. Og det er jeg ikke. Jeg føler mig ikke handicappet, men jeg ved jo godt, at Parkinsons ligger i mig som en eller anden slumrende ting.”

Da Flemming Stentoft for halvanden måned siden tog afsked med kollegerne på Danmarks Radio, blev det med en freelancekontrakt i baghånden, hvis han skulle komme til at savne dem alt for meget. Tv-mediet og de levende billeder har altid hevet i ham, og Flemming Stentoft husker det helt tilbage fra sin barndom, hvor drømmen var at lave børnefernysyn.

”Dengang var stort set alle ansatte i Danmarks Radio uddannede skolelærere, og i skolen sagde man derfor til mig, at hvis jeg drømte om at lave fjernsyn, så skulle jeg være lærer. Som sagt, så gjort. I 1976 var jeg færdiguddannet, og jeg nåede at arbejde de næste 20 år som lærer forskellige steder i Danmark, før folkekirkene i Aarhus søgte en ansvarlig for folkekirkens kommunikationstjeneste.”

Flemming Stentoft søgte det, og han fik det. Arbejdet med kirken var langt fra fremmed for ham, og erfaringen havde han med hjemmefra. I Randers voksede han op som

De seneste år er livet gået stærkt for Flemming Stentoft, der ved siden af sit arbejde med tv-gudstjenesten på DR har kæmpet for at holde sin Parkinsons sygdom i skak. Nu er den 68-årige journalist og tilrettelægger gået på pension i Sydslesvig, hvor han skal finde en ny rytme i tilværelsen som præstemand på fuld tid

den ældste af to brødre i et kirkeligt orienteret hjem. Forældrene gik trofast i kirke og i missionshus, hvor de var optaget af Ydre Mission. Flemming Stentoft og broderen blev aldrig tvunget til at gå med, og det var ganske frivilligt, at Flemming Stentoft engagerede sig i det kirkelige arbejde gennem FDF i barne- og ungdomsårene, samt i KFUM-spejderne i 20 år derefter.

”Jeg voksede selv op med Fadervor som godnatremse, og jeg var på ingen måde i tvivl om mine forældres trosforhold. Ofte har jeg selv stillet mig spørgsmålet: Tror jeg? Og det gør jeg. Jeg tror på, at der er en Gud, der får mig til at tro. Jeg tror på, at Han tror på mig. Det giver en vældig ro og balance i livet.”

Det var gennem arbejdet i den folkekirkelige informationstjeneste, at Flemming Stentoft mødte sin kone Birgitte Thun. Hun var netop ved at færdiggøre sin kandidatgrad i teologi, og i 1998 giftede de sig. Parret har aldrig fået børn, men livet har ikke manglet indhold af den grund. Arbejdet har for dem begge i høj grad bidraget til dette. Fra nu af skal Flemming Stentoft vænne sig til, at dette først og fremmest kun gør sig gældende for hustruen.

”Vi har været gode til at dyrke hinandens styrkesider. Men som præstemand indtager man jo ofte sådan en ’prins Henrik-rolle’. Og derfor er det helt klart et relevant spørgsmål: Hvordan kommer man til at føle sig, når man har kørt sit job for fuld tryk og fundet sin identitet i det?”

Flemming Stentoft kigger mod loftet og gruber et par sekunder.

”Og så kommer man hertil. Og sidder her som præstemand. Men i Lyksborg, hvor præsten er den danske kirkes eneste ansatte, er der rigeligt at lave for mig også,” siger Flemming Stentoft, der allerede har været i gang med kameraet og computeren, hvor han har stået for at lave foldere og fotos til kirken.

”Her den anden dag var der én fra menigheden, der sagde til Birgitte: Det kan godt være, at vi kun har betalt for én, men vi har fået to: både du og Flemming. Og det er sådan, jeg har tænkt mig at se min rolle her. Det er fantastisk, at jeg kan være med i det arbejde. Og det er en gave, når livet konstant byder os nyt.”

Kristeligt Dagblad | Læserrejser

Fordel for abonnenter

Abonnenter på Kristeligt Dagblad får en række fordele sammen med deres avisabonnement. Oplev Danmark og resten af verden i selskab med andre abonnenter. Alle læserrejser og højskoleophold har fokus på kultur, kristendom og historie. Få overblikket på www.k.dk/klub/rejser



Klub

REKONVALECENTHJEMMET
LYSGLIMT
I GILLELEJE

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet
Storslået udsigt
Naturskønne spadsereture
Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost

Der hvor du henter nye kræfter
Ring efter brochure på 48 30 02 47
Se video om lysglimt på www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste
rekonvalescenthjem for ældre