

# LAD OS TALE OM DØDEN

Mange har svært ved at tale om døden, men det er vigtigt at få sat ord på tankerne om vores egen og vores nærmestes død. Dels for at få et mere afslappet forhold til det uafvendelige, dels for at få mere ud af livet. Mød fire kvinder, der øver sig hver dag i at bryde tabuet.

TEMA  
DØDEN  
ER TABU

– Blikke og en varm hånd at holde i gør en stor forskel for den dødende, siger Susanne.

Af ANNETTE AGGERBECK  
soendag@soendag.dk  
Foto: CHRISTINA HAUSCHILDT,  
JONNA FUGLSANG KELDSEN OG DREAMSTIME



## SUSANNE VÅGER

# JEG FØLER, JEG GØR EN FORSKEL

Susanne Grundt Larsen, 55 år, har altid tænkt meget på døden. Og efter at hun for halvandet år siden havde set en tv-udsendelse om vågere, kontaktede hun Røde Kors Vågetjeneste Ballerup/Herlev, hvor hun bor og stillede sig til rådighed som våger.

For Susanne handler det om næstekærlighed – hun synes, det er vigtigt med et andet menneskes nærvær, når vi skal dø. Derfor bruger hun en gang imellem nogle timer i weekenden eller om aftenen på at sidde hos døende på hospitaler, plejehjem og i private hjem.

Vågetjenesten sender en sms til alle vågere i området, når der er brug for en, og så kan man selv byde ind. For at kunne blive våger skal man have en vis alder og livserfaring.

– Det er vigtigt, at man tør være med i det, der sker undervejs, så man ikke går i panik, men bevarer roen, når dødsprocessen er i

gang, siger Susanne, der er uddannet psykoterapeut. Andre vågere er for eksempel pensionerede sygeplejersker eller hjemmehjælpere.

### Ro og respekt

Som våger fokuserer Susanne på at være fuldstændigt til stede for den døende, så hun sidder aldrig og læser bøger eller strikker. Nogle gange holder hun i hånd, læser højt eller spiller musik, hvis den døende ønsker det.

Susanne mener, at det er vigtigt med respekt for den døende – vågeren forlader derfor for eksempel rummet, når den døende skal vendes, skiftes eller have medicin, fordi det er meget privat. Som våger må hun ikke selv tage sig af pleje, for hendes opgave er alene at være der for den døende, så vedkommende ikke er alene i sin dødsproces.

En af de oplevelser, som har gjort størst ind-



tryk på Susanne, var en gammel kvinde med dødsangst, og som derfor hyperventilerede.

– Jeg arbejder som psykoterapeut, så jeg ved, hvordan jeg skal berolige nervesystemet ved at tale til den døende og hjælpe med at fokusere på at få en rolig vejtrækning. Det var fantastisk at opleve, at hun fandt roen ved at trække vejret langsommere, fortæller Susanne.

Det er meget forskelligt, hvordan den døendes tilstand er. Nogle er ved fuld bevidsthed, andre er sløvede eller sover hele tiden på grund af stærk smertestillende medicin. Så det er ikke altid, at Susanne kan komme i kontakt med den døende.



*Jeg har fået et mere afslappet forhold til døden og er ikke bange for at dø en naturlig død*

Men uanset om den døende er kontaktpar eller ej, præsenterer Susanne sig altid. Hun bærer også et rødt skilt, der viser, hvem hun er. Nogle er alligevel lidt skeptiske, når Susanne kommer, til trods for at de selv har ønsket en våger.

– Dels er jeg en fremmed, og dels er det meget privat, når man ligger i en seng uden tænder i munden, ikke har fået sat sit hår eller har været i bad. Den magtesløshed, den døende kan føle, skal man have stor respekt for. Som våger er jeg der for at skabe ro og tryk. Jeg kan for eksempel finde på at lægge en pude under en arm, hvis jeg kan se, at den døende ligger ubehageligt. Når den døende efter lidt tid har vænnet sig til mig, opstår der en tillid, og jeg har haft mange gode oplevelser, siger Susanne, der ofte heller ikke behøver at sige så meget. Blikke og en varm hånd at holde i gør en stor forskel.

– Jeg kan altid se på et menneske, når hun eller han er tæt på at dø. Når dødsprocessen er godt i gang, forandrer kroppen sig. Øjnene falder mere ind i hovedet, nogle kirtler ved næseroden træder tydeligere frem, så næsen bliver spids eller skæv. Når organerne begynder at lukke ned, får man en meget dårlig ånde. Der bliver længere og længere imellem vejtrækningerne, og pludselig udebliver de. Når vejtrækningen helt ophører, tilkalder jeg personalet, fortæller Susanne, der dog kun har oplevet få dødsfald i løbet af de fire timer, man som våger tilbringer på en vagt hos en døende, før man bliver afløst af en anden våger.

### Ikke bange for døden

Det er ikke altid, der er pårørende, men hvis der er, så er de som regel taknemmelige for, at der sidder en hos den døende, når de er nødt til at tage hjem for at få noget at spise, tage et bad eller sove om natten. Et dødsforløb kan vare flere dage, og det giver dem ro at vide, at der er nogen hos deres familiemedlem, når de ikke selv kan være til stede.

At være våger har ændret Susannes forhold til døden.

– Jeg har fået et mere afslappet forhold til døden og er ikke bange for at dø en naturlig død. Jeg har oplevet, at der kommer en helt særlig fredfyldthed, når de døende slipper livet. At være våger har hjulpet mig til at blive bedre til at forholde mig til min egen død, siger Susanne.

## DE HOLDER DØDSCAFÉER

# VI TALER OG AFTABUISERER DET SVÆRE

## TAG SNAKKEN

Ældre Sagen ser et stort behov for at få taget snakken om døden, når deres vågetjenester er ude og sidder hos døende. Derfor oplyser Camilla Stubbe Teglbjærg fra Ældre Sagen, at de har indgået et samarbejde med Røde Kors om at hjælpe danskerne med at få taget hul på snakken om døden ved at tage initiativ til en samtaleguide.

De to psykoterapeuter Ellen Hansen, 60 år, og Karin Westh, 63 år, etablerede i 2014 Danmarks første dødscafé, som bygger på det internationale koncept Death-Cafe.com. Indtil videre har de holdt syv café-møder, hvor man kommer og taler om alle mulige aspekter af døden, mens man spiser kage og drikker te eller kaffe. Alle er velkomne, og man tilmelder sig via den internationale hjemmeside.

Hvert møde indledes med en runde, hvor deltagerne fortæller lidt om, hvad der fik dem til at komme, og hvad de gerne vil tale om. Efter det to timer lange møde runder man af og taler om, hvad man tager med sig hjem.

De to psykoterapeuter understreger, at der ikke er tale om sorgterapi, men om at bryde et tabu og blive mere vant til at turde tale om døden i et forum, hvor ingen skal kloges på sandheder om døden.

Her er plads til forskellige synsvinkler og erfaringer, og man må ikke afbryde hinanden eller indlede diskussioner, men udelukkende lytte til hinanden og





## HVOR DØR VI?

Der er stor forskel på vores ønsker, og hvor vi ender med at dø:

- Over halvdelen (55 procent) ønsker at dø i eget hjem, men kun 21,9 procent gør det.
- Omkring halvdelen (48,5 procent) dør på hospitalet, hvor kun 5 procent har ønsket det.

*Kilde: Undersøgelse af danskernes viden om livstruende sygdomme og mulighederne for lindring, samt vores ønsker for den sidste del af livet.*

**Ellen Hansen og Karin Westh vil med deres dødscaféer få os til at tale mere naturligt om døden.**

eventuelt lade sig inspirere. Deltagere er hovedsagligt midaldrende og ældre, men efterhånden kommer der også flere unge til møderne.

*Hvorfor er det vigtigt, at vi taler om døden?*

– Vi møder alle døden, så det er vigtigt at kunne tale om den, for ellers føler man sig forladt og ensom i forhold til døden. Hvis vi kan og vil tale om døden, så viger vi ikke så meget uden om den. Mange af os slår det hen, når nogen begynder at tale om noget, der har med døden at gøre.

”

*Vi er overbevist om, at vi bliver bedre til at leve, hvis vi tør forholde os til døden*

Dødscaféen har for eksempel gjort det langt nemmere for mig at tale med min gamle mor om døden. Førhen kunne min mor sige, at jeg skulle have en bestemt ting fra hendes hjem, når hun døde, og så ville jeg have sagt, at hun ikke skulle tænke på det, og så ville jeg have skiftet emne. Nu tager jeg hende alvorligt og prøver ikke at lægge et lyserødt slør hen over det. Jeg er der, hvis hun vil tale om det, siger Ellen Hansen, og Karin Westh tilføjer:

– Jeg har en del klienter, der fortæller, at ingen vil snakke med

dem, når de har mistet et kært familiemedlem. Døden skræmmer de andre, og hvis ikke de går over på den anden side af gaden, giver de sig til at tale om noget andet. Når man har mistet, forstår man godt, at andre ikke ved, hvad de skal sige, og det er o.k., hvis de så bare siger det og tør være sammen med en. Vores håb er, at dødscaféerne kan aftabuisere døden og bidrage til at gøre det mindre angstfyldt, truende og voldsomt at dø. Det vil også hjælpe dem, der er i sorg.

### Se døden i øjnene

*Kan det ikke blive overfladisk at tale om døden på en café med kaffe og kage til?*

– Det kan aldrig blive overfladisk at tale om døden. Det er tværtimod min oplevelse, at folk, der ikke i forvejen kender hinanden, kommer meget tæt på hinanden i løbet af de to timer, vi er sammen på cafémøderne, fordi emnet er vigtigt, og det bliver meget intenst, siger Ellen Hansen. ▶





*Døden er uundgåelig, og vi kan ligeså godt forholde os til den*

- Vi vil helst ikke dø, og vi vil ikke engang blive gamle. Som psykoterapeut møder jeg 40-årige, der tror, at deres liv er forbi, fordi de har fået rynker. For mange af os er døden abstrakt og noget, der sker for de andre. Selv om det er svært at forestille sig, at man selv eller ens kære engang ikke er her mere, kan det være en lettelse at forstå, at det ikke handler om, hvis jeg dør, men når jeg dør. Døden er uundgåelig, og vi kan ligeså godt forholde os til den. Og det kan dødscaféerne hjælpe med. Jeg har engang hørt en mand sige, at hvis man bliver bedre til at lytte til andre, der taler om døden og selv bliver lyttet til, så bliver man måske en lille smule bedre til at leve, mens man er her, siger Karin Westh.

- Det giver ikke nødvendigvis ro at vide, at man skal dø, men man kan blive mere realistisk, og det gør godt. Vi er overbevist om, at vi bliver bedre til at leve, hvis vi tør forholde os til døden, for så ved vi, at vi har begrænset tid her på jorden og skal få det bedste ud af livet. Vi har fået meget positive tilbagemeldinger fra dødscaféerne. Stemningen er hjertevarm, og samtalerne rammer et dybere følelsesmæssigt lag, så det er ikke bare idéen om døden, vi taler om, selv om ingen af os ved, hvordan det er at dø. Møderne sætter tanker i gang, som man så går hjem og taler med andre om, så det spreder sig som ringe i vandet at tale om døden, siger Ellen Hansen.

- Vi er ikke alene om at dø, for vi skal alle dø, så dødscaféerne kan få os til at føle, at vi er en del af et fællesskab. Det er en del af grunden til, at vi får det godt af at tale om døden, siger Karin Westh.

*Hvis du er interesseret i at deltage i eller selv etablere en dødscafé, kan du gå ind på [deathcafe.com](http://deathcafe.com) og både læse om konceptet og tilmelde dig møderne.*

# 7

## SKRIDT TIL AT BRYDE TABUET

1. **Gør dig nogle tanker om din egen død.** Hvad er vigtigt for dig? Hvor og hvordan vil du gerne dø? Skal dine nærmeste pleje dig til det sidste? Ønsker du livsforlængende behandling? Hvordan vil du bisættes?
2. **Forbered dig evt. før samtalen.** Du kan f.eks. udfylde "Min sidste vilje", som kan fås hos bedemænd eller Landsforeningen Liv&Død, [livogdoed.dk](http://livogdoed.dk). Her kan du forholde dig meget konkret til bisættelse osv.
3. **Find modet og vær ærlig.** Hvis du synes, det er vanskeligt at tage hul på samtalen, kan du for eksempel sige: "Jeg ved godt, at det kan føles lidt akavet, men jeg har tænkt over, at det er vigtigt for mig at tale om..." Sådan kan du indlede en samtale, uanset om du vil tale om din egen død eller en pårørendes død.
4. **Indstil dig på, at andre måske trækker sig.** Det er uvant at tale om døden, så du vil opleve, at dine nærmeste kan føle sig usikre og måske forsøger at trække sig. Hvis det er tilfældet, er det vigtigt, at du ikke mister modet, når du mærker usikkerhed, men at du minder dig selv om, at døden er et tabu, og at du derfor ofte vil møde usikkerhed. Hold fast i, hvordan det er for dig, og hvorfor du så gerne vil tale om det.
5. **Hvis samtalen ikke kan gennemføres,** kan du skrive dine tanker ned. Hvis den anden ikke kan finde modet til en samtale, kan du sige, at du er ked af, at det ikke kan lade sig gøre, og at du i stedet vil skrive dine tanker ned og lægge papiret et sted, hvor den anden nemt kan finde det.
6. **Vælg at tale med andre.** Brug evt. andre at tale med, hvis det er for svært for dine nærmeste. Det vigtigste er, at du ikke bliver ensom med dine tanker.
7. **Gå foran.** Hvis du ønsker ærlighed og åbenhed, så er du nødt til at finde modet til selv at vise det. Når du selv er ærlig og åben, inviterer du dermed den anden til også at være det.

Kilde: Ulla Fink, [ullafink.dk](http://ullafink.dk)

### EKSPERTEN

## TAG SNAKKEN I GOD TID

Ud over begravelsen eller bisættelsen har vi i dag ikke rituelle rammer om døden, fordi vi ikke længere knytter os stærkt til et religiøst fællesskab. Derfor er der en enorm ensomhed forbundet med døden, mener Ulla Fink, der har specialiseret sig i at styrke private, plejepersonale og vågere i deres arbejde med døende.

- Det er et fælles vilkår, at vi skal dø, men i nutidens samfund har vi så travlt med at undgå at dø, at vi næsten glemmer at leve. Vi kan nemt komme til at tage livet for givet og bruge tiden på en masse ligegyldigheder, hvis vi ikke forholder os til døden. Det er vigtigt at huske, at vi skal dø og tale om døden, ikke mindst fordi det er en måde at holde os vågne og prioritere på, mens vi er i live.

- Mange har ikke fået taget snakken med deres nære om, hvordan de ønsker at dø, hvem de gerne vil tage afsked med, hvordan deres begravelse skal være og meget mere, og en dag er det



*I nutidens samfund har vi så travlt med at undgå at dø, at vi næsten glemmer at leve*



for sent, siger Ulla Fink, der opfordrer til at tage snakken i så god tid som muligt, så man kan få mest muligt ud af livet.

### Kan dæmpe dødsangst

En anden vigtig grund til at tale om døden i god tid er, at man selv eller ægtefællen kan blive dement, og så er det for sent at tale om det. Man skal desuden heller ikke tage for givet, at ens ægtefælle har de samme tanker som en selv.

– Når man mister en, man holder af, vil man så gerne opfylde vedkommendes ønsker, men det er svært at vide, hvad der er vigtigt og mindre vigtigt, hvis man ikke har talt om det. Og når man er overvældet af følelser i tiden

omkring dødsfaldet, er det svært at træffe de rigtige beslutninger, siger Ulla Fink, der oplever, at det også kan dæmpe dødsangst at tale om døden med de nærmeste.

– Det giver ro at forholde sig til sin egen død – også selv om vi ingen kontrol har over, hvordan vi kommer herfra. I vores kultur har vi det med helst at ville tale om det, der går godt og ville dele glæder. Vi taler ikke gerne om det svære og døden. Men det er en helt afgørende brik i vores medmenneskelighed, at vi kan tale om det svære og om døden.

– Desværre kræver det nærmest en kulturændring, og jeg tror, at der vil gå lang tid, før vi ikke længere synes, det er akavet, siger Ulla Fink. ■

– Det giver ro at forholde sig til sin egen død – også selv om vi ingen kontrol har over, hvordan vi kommer herfra, siger Ulla Fink.



## Arv og gaver kan få flere hjerter til at slå

Når du giver Hjerteforeningen en gave, eller betænker Hjerteforeningen i dit testamente, er du med til at støtte den livsvigtige hjerte-kar-forskning på danske universiteter og hospitaler.

Gennem årene har Hjerteforeningens forskningsstøtte været med til at danne grundlag for nye og bedre behandlingsformer, som redder liv. Denne positive udvikling skal gerne fortsætte, men vi kan ikke bekæmpe hjerte-kar-sygdomme alene. Derfor er vi meget taknemmelige for alle de bidrag, vi modtager gennem arv og gaver. Vi håber også, du vil støtte op om hjertesagen. Det gælder livet, så fra hjertet tak!

### ØNSKER DU AT VIDE MERE OM HJERTEFORENINGEN, ARV OG TESTAMENTE?

Du er altid velkommen til at kontakte vores medarbejdere – vi står klar med råd og vejledning og kan sende dig vores testamentemappe. Hvis du testamenterer til Hjerteforeningen kan vi hjælpe dig med at dække udgifterne til advokaten. Kontakt os uforpligtende og hør mere om ordningen.



Chefjurist Ann Marie Panduro  
apanduro@hjerteforeningen.dk  
33 67 00 56



Advokatsekretær Helle Christensen  
hchristensen@hjerteforeningen.dk  
33 67 00 24

**HJERTEFORENINGEN** 

WWW.HJERTEFORENINGEN.DK