

Den svære samtale | Selvom det er svært, er der god grund til at tale om døden med sine nærmeste, var budskabet, da Københavns Kommune inviterede til et borgermøde om døden og den svære samtale op til eller efter den

Tal om det, før det er for sent

AF KAREN SOFIE EGEBO

livogsjael@k.dk

Det summer let på Københavns Rådhus. I den store indgangshal hænger flag ned fra balkonen hele vejen rundt, og på borde inde i midten af det imponerende rum står rækker af paptallerkener med de berømte rådhuspandekager og det sirligt malede kaffestel.

Det er en torsdag i november, og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har inviteret til temadag om døden og den svære samtale i forbindelse hermed. Det kan være med en syg inden dødsfaldet eller med de efterladte efter et dødsfald. Samtalen er svær af en grund, for det er ikke altid nemt at tale om døden, og derfor har kommunen inviteret organisationer og foredragsholdere forbi til en eftermiddag, som forhåbentlig skal gøre den svære samtale nemmere for byens borgere.

En af dem, der skal tale i løbet af eftermiddagen, er Biretha Vitalis Joensen. Hun er psykolog ved Det Nationale Sorgcenter og skal tale om ældre, der har mistet, og hvordan man forholder sig til den efterladte som pårørende. For hende er det vigtigt, at der bliver sat fokus på at få talt med hinanden om de svære ting i forbindelse med døden.

"Forhåbentlig kan en dag som i dag være med til at tydeliggøre, at døden er noget, vi skal snakke om, og at det er vigtigt, at vi får det gjort. Og forhåbentlig kan det give folk mod til at gøre det. Mange er måske bange for, at hvis man spørger om noget eller henvender sig til en syg eller en efterladt, kan man komme til at sige noget forkert eller uheldigt. Men ved ikke at sige noget risikerer man faktisk, at man ødelægger båndet til vedkommende. Ofte er det ikke så farligt, som man tror," siger hun.

Men hvorfor er det så svært?

"Mange har nok en antagelse om, at det kan være ubehageligt at snakke om døden og om det praktiske i forbindelse med døden. Man ved ikke, hvordan modparten kommer til at reagere, eller hvordan man selv reagerer. Mange er også bange for at sige noget, der gør den anden ked af det," siger hun.

Hun går selv rundt mellem boderne og kigger nysgerrigt til de andre organisationer, inden hun skal holde foredrag. Organisationer som Ældre Sagens vågetjeneste, Landsforeningen Liv & Død og patientforeninger har stande, hvor borgere kan stille spørgsmål og få mere viden.

Ved et af bordene i midten af rummet sidder ægteparret Sven Nielsen og Birgit Asveg på henholdsvis 65 og 66 år. De er mødt op på rådhuset for at høre foredrag og "snuse lidt rundt".

"Vi så det annonceret og ville gerne se, hvad det var. Vi er jo oppe i årene, og derfor kunne det være interessant. Men det er ikke, fordi der er en særlig årsag til, at vi er her," siger Birgit Asveg.

"Det er fint at få input på de ting, man ikke selv er kommet på at tænke over. Det er jo ting, man skyder fra sig. Selvom det ikke for os er noget tabu at snakke om døden, er det heller ikke noget, vi gør os så meget i. Og det er nok meget typisk," siger Sven Nielsen og fortsætter:

"Da Buddha var Siddharta Gautama, var der tre syn, han blev konfronteret med, og



det var sygdom, alderdom og død. Jeg har gået til noget undervisning i religion, og jeg har flere gange oplevet, at jeg kun kunne huske to af de syn og ikke alderdommen. Så det er måske noget, man fortrænger, og så er det sikkert meget godt at blive konfronteret med det," siger han og smiler.

"Vi gør os generelt ikke de store tanker om, hvad der skal ske, når vi dør, og hvordan det hele skal foregå," siger Birgit Asveg. "Men det kan da være, vi kommer til at gøre det efter sådan en dag. Vi har da snakket om, at vi burde skrive testamente. Men jeg er nok mest typen, der tager en dag ad gangen og lader mig overraske af, hvad der kommer," siger Sven Nielsen.

Men det kan være en god idé at gøre sig nogle tanker, mens tid er. Det har fungerende sundheds- og omsorgsborgmester Klaus Mygind (SF) erfaring med. Hans mor er i dag ramt af en demenssygdom, og han fik ikke taget den svære samtale med hende i tide.

"Mine søskende og jeg er havnet der, hvor vi ikke ved, hvad hun vil i forhold til afslutningen af livet. Vi har ikke haft de samtaler, som vi burde have haft. Jeg ville gerne have, at det lå fast, hvad hun ønsker, for eksempel i forhold til begravelse, og nu er det for sent at spørge. For mig er det en menneskelig værdi at kunne håndtere alt det, der sker omkring døden, og det er også derfor, vi fra kommunens side lægger op til, at man skal

nå at få snakket om tingene, mens man kan," siger han.

"Det ville have givet mig en ro at vide, hvor min mor står med de her ting. Jeg vidste det med min far. Vi havde en forståelse af hinanden. Jeg vidste, at min far havde et stærkere og stærkere ateistisk livssyn, selv om han kunne lide at gå i kirke, da vi var mindre. Men det ved jeg ikke med min mor. Hvis der er gudstjeneste på plejehjemmet, håber jeg da, at hun vil deltage i den, men jeg ved ikke, af hvilke grunde hun ville være der, fordi vi ikke har snakket om den slags. I stedet bliver det meget dagligdags ting, vi snakker om, når jeg besøger hende. Måske ville vores samtaler have været dybere, hvis vi havde åbnet op for det, inden hun fik demens," siger han.

Biretha Vitalis Joensen forklarer, at det kan have effekt på sorgen hos de efterladte, at man har nået at snakke tingene igennem inden døden.

"Det kan være et stort tema hos efterladte, hvis de ikke når at få sagt farvel. For unge kan det betyde, at der er meget information, der ikke er tilgængelig, hvis de pludselig mister en forælder. Og det kan man kredsede meget om i sorgen," siger hun og fortsætter:

"Den svære samtale kan også betyde noget rent lavpraktisk, når man er i den kaotiske fase efter at have mistet, hvor det kan

være svært at handle og være i sorgen. Det kan give en ro at vide, at begravelsen for eksempel forløber efter den afdødes ønsker. Så er der ingen tvivl om, hvordan tingene skal være, og det er særligt rart, hvis der er uenighed i familien. Så kan man skændes om, hvorvidt der skal være hvide eller røde blomster, men hvis man havde talt med den afdøde om det på forhånd, er der meget, man forskånes for," siger hun.

Hun forklarer, at den svære samtale ikke behøver at være noget formelt, hvor man skriver en slags kontrakt på papir.

"I virkeligheden kan det bare være, at man kommer hen og siger 'sikke noget bøvl' eller 'det er jeg virkelig ked af'. Man kan også bare sige, at man ikke ved, hvad man skal sige. Der er ikke nogen regler. Jo, måske at man nok hellere skal prøve at tage samtalen end slet ikke at tage den. Prøv at invitere til den ved at spørge stille og roligt ind, og hvis den syge eller efterladte ikke kan magte snakken lige der, kan man spørge, om man skal vende tilbage på et andet tidspunkt. Og så skal man ikke være bange for følelser, det er jo helt naturligt, at man bliver påvirket, når det handler om døden," siger hun.

Et foredrag med tv-lægen Charlottte Bøving, der selv har uhelbredelig kræft, er netop slut, og tilhørere pibler ud af rådhusets festsal. De tanker mere kaffe, og nogle kigger, om der er flere rådhuspandekager tilba-

ge. Hvorfor det lige er en kommunal opgave at få borgerne til at tale med hinanden om døden, ligger ligeformt, ifølge fungerende sundheds- og omsorgsborgmester Klaus Mygind:

"Vi kan sidde i kommunen og tage stilling til forskellige ting i forhold til sundhedssystemet. Men om hospice eller sundhedsteknologi er er den rigtige vej at gå for den enkelte borger, ved den enkelte bedst selv. Ansvar for den bedste pleje ligger begge steder, og det er væsentligt nemmere at give den bedste pleje, hvis borgerne og deres pårørende ved, hvad der skal ske, og hvad der ønskes," siger han.

"Når borgeren og de pårørende har ro omkring et dødsfald, bliver der skabt bedre rum for en værdig sidste tid, og det er derfor, vi sætter rammerne for forhåbentlig at få en debat og et fokus på det her. Det at få talt sammen og få afklaret praktiske ting, for eksempel begravelse, kan have en stor betydning for både for den syge og de efterladte samt deres pårørende. Men det er svært, og derfor vil vi gerne være med til at vise, hvilke gode konsekvenser det kan have," siger han.

Rundtomkring bliver der snakket i boderne, og der er en afdæmpet, men rar stemning. Selvom det er nogle svære emner, der bliver talt om, er der også smil og latter. Men rådhuspandekagerne er der ikke flere af. ■

◀ Er det en kommunal opgave at klæde borgerne på til at tale om døden? Det mener man i Københavns Kommune, hvor man i sidste uge holdt et arrangement på byens rådhus, hvor borgerne var inviteret og blev opfordret til at tale med hinanden om døden.
– Foto: Julie Meldhede Kristensen.

Døden i Danmark

► I Danmark dør cirka 55.000 mennesker om året.

► Over halvdelen af danskerne mener, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden.

► Over halvdelen af danskerne oplever, at det er let eller meget let at tale om emner, såsom at de en dag skal dø. 28 procent finder det hverken svært eller let, mens 18 procent finder det svært eller meget svært.

► 76 procent er enige eller helt enige i, at man skal informere om arv og testamente, men kun 38 procent har talt med nogen om det eller skrevet deres ønsker ned.

► 76 procent er enige eller helt enige i, at man skal informere om ønsker til genoplivning eller livsforlængende behandling, men kun 24 procent har talt om det med venner, familie eller andre såsom egen læge.

KILDE: ÆLDRE SAGENS UNDERSØGELSE "DANSKERNES HOLDNING TIL AT TALE OM SIN EGNE OG SINE NÆRES SIDSTE TID OG DØD" FRA 2019

Der er ikke noget, vi ikke fik sagt til hinanden, inden hun døde

Det har været altafgørende for Jørgen Larsen, at han og hans hustru Ruth inden hendes død nåede at få talt om alle de svære ting

AF KAREN SOFIE EGEBO

livogsjael@k.dk

Bornholmeruret tikker, og der er billeder overalt: billeder af børn og børnebørn, bryllupsbilleder og smilende ansigter. 77-årige Jørgen Larsen tager imod i døren i Københavns nordvestkvarter med en broche på trøjnen, som er et billede af Jørgen Larsen og hans hustru Ruth. Det er taget, da de var unge, og det er blevet brugt som plakat i forbindelse med temadagen om den svære samtale, som Københavns Rådhus holdt i sidste uge.

Han smiler, da journalisten peger på brochen.
"Ja, så blev det altså til plakaten!", siger han.

Han har inviteret indenfor for at fortælle om tiden omkring sin kones død. Ruth Larsen døde en juni dag i 2014 i parrets stue efter et år med alvorlig sygdom.

Jørgen Larsen forklarer, at hun havde sorte huller i lungerne, hvor der intet lungevæv var. Det var en sikker død, og med tiden ville hun lide kvælningssvæbet. I juni 2013 fik tilbudt plads på et hospice. Men Ruth Larsen ville gerne hjem, og Jørgen Larsen mente, at han kunne passe hende bedst selv i det hjem, de havde boet i i næsten 30 år.

"Hun ville jo gerne have både sin 70-årsfødselsdag og ikke mindst vores guldbryllup med," forklarer han, da han har sat sig i sofaen.

Hun nåede begge dele, selvom guldbryll-



luppet den 2. november 2013 ikke blev holdt i det nærliggende beboerhus som planlagt, men i sengen i stuen med den nærmeste familie omkring.

At Jørgen og Ruth Larsens ungdomsbillede endte på plakaten for temadagen på Københavns Rådhus, skyldes, at parret netop fik taget den svære samtale, som kommunen sætter fokus på. Samtalen, hvor man snakker om døden og tanker om den, om de praktiske ting omkring begravelsen og om ønskerne i forhold til livsforlængende behandling.

Fordi Jørgen og Ruth Larsen fik et år fra den endelige diagnose, til Ruth Larsen døde, var der tid til at forholde sig til alle de ting, mange ikke når eller ikke har lyst til at forholde sig til, inden nogen dør.

"Der var jo mange ting, vi skulle snakke om. Hvad skal der ske? Hvad skal der ske bagefter? Hvor ville hun begraves? Vi fik planlagt begravelsen, og at hun gerne ville ligge ved siden af vores ældste søn, som døde i 1998. Vi fik talt om, hvad der skulle ske med hendes tøj, at det skulle genbruges ude på Amager. Og hun arrangerede, at vores

◀ I 1998 døde Jørgen Larsens søn ved en ulykke, og sorgen sad i ham længe efter. Da han i 2014 mistede sin hustru Ruth, havde parret nået at tale om mange ting, og i dag tøver han ikke med at opfordre andre til at gøre det samme. – Foto: Leif Tuxen.

datter og svigerdatter kom forbi og kunne se ting igennem, de gerne ville have, mens hun stadig var her," siger Jørgen Larsen.

"Det var naturligt for os at tage de her snakke. Vi har altid kunnet tale om alt, ofte også så vindingerne klirrede, og det var ikke, fordi vi i forbindelse med Ruths død satte os ned og skrev notater og talte formelt, det var ligesom bare noget, der kom hen ad vejen. Hvis vi så en film, og der var et eller andet, kunne vi kigge på hinanden og sige: 'Hør, det skal vi da også lige snakke om'," siger han.

Efterfølgende har han selv skrevet fem-seks sider ned om sine egne ønsker i forbindelse med sin død.

"Der er formentlig mange år til, at jeg står af, og så har mine børn til den tid glemt, hvad jeg har sagt til dem om mine ønsker. Så er det nemmere, at det er skrevet ned. Det er også efter den snak, Ruth og jeg havde, at det er rart at vide, at de ikke skal stå med alle spørgsmålene, når jeg dør," siger han.

Parret mødte hinanden, da de var 18 og 21 år. De nåede at få 52 gode år sammen i alt, tre børn og mange gode oplevelser. Som Jørgen Larsen siger, havde de ikke noget til gode.

Selvom parret havde talt om de svære ting, var begravelsen alligevel svær, forklarer Jørgen Larsen.

"Det bliver så sorgeligt alt sammen til sådan en begravelse. Det er også noget meget konkret og noget, man ved kommer til at

ske. Når vi ikke ved, hvornår vi skal herfra, er det nemmere at snakke om døden, men begravelsen bliver anderledes konkret. Og hvordan kommer man videre efter begravelsen? Hun havde jo ingen bekymringer at se frem til i den forbindelse, men hun bekymrede sig om, hvordan jeg kom videre. Og det er der jo ikke noget svar på, for det aner man ikke noget om, før man står der," siger han.

Hvad angår sorgen efter sin kones død, har det været afgørende for Jørgen Larsen, at de nåede at snakke om alle de store ting og at sige farvel. Det nåede de ikke at gøre, da deres ældste søn døde. Og det betød, at sorgen lå og var ubearebejdet i mange år efter. Selvom Jørgen Larsen stadig bliver berørt af at tale om sin kones død, er det noget andet, fordi hun fik fred, da hun døde. Fred for smerterne. Og fordi de nåede at sige farvel og afslutte hendes liv sammen.

"Der er ikke noget, jeg ikke har fået sagt, absolut ikke. Og jeg tror heller ikke, der er noget, hun ikke fik sagt," siger han.

I dag opfordrer Jørgen Larsen derfor alle, han kender, til at få taget den svære samtale med deres kære, inden det er for sent. For han kan se, hvor stor en forskel det gjorde for ham. Både i tiden omkring Ruths død og efterfølgende.

"Jeg kan se, at andre bliver bitre, fordi der er så meget ufærdigt, så meget, de ikke har fået sagt eller hørt, og det påvirker dem bagefter. Den bitterhed har jeg slet ikke, fordi der ikke er noget usagt. Vi fik sagt farvel og talt om det hele. ■