



Lad os tale om døden

Uddrag af undersøgelsen: "Danskernes holdning til at tale om sin egen og sine næres sidste tid og død"

Ældre@Sagen

2019

Du kan læse undersøgelsen "*Danskernes holdning til at tale om sin egen og sine næres sidste tid og død*" på www.aeldresagen.dk.

Undersøgelsen er udarbejdet af Rådgivende Sociologer for Ældre Sagen i 2018.

I dette uddrag stiller vi skarpt på danskernes holdninger til at tale om døden.

Grafisk tilrettelægning: GrafikDesign, Ida Magdalene & Ole Leif

Illustrationer: Essensen

Tryk & Copyright: Ældre Sagen

Forord

I Danmark dør ca. 55.000 personer om året. Hver gang et menneske dør, er der i gennemsnit ca. seks pårørende, hvis liv påvirkes og forandres dybt. Det er over 300.000 mennesker hvert år.

Denne undersøgelse handler om danskernes holdninger til at tale om døden. Den handler også om, hvem vi taler med, når vi taler om døden, hvad vi taler om, og hvad vi gerne vil tale mere om, før vi går bort.

Det er Ældre Sagens håb, at undersøgelsen kan være med til at sætte fokus på en væsentlig dagsorden; at vi bør tale med hinanden om vigtige forhold ved døden - såvel eksistentielle spørgsmål som de mere praktiske.

På den måde kan vi måske også blive bedre til at være der for hinanden, når vores ven, kollega eller nabo har mistet. Og vi kan måske i tide tale om vores ønsker for den sidste tid og dermed have bedre muligheder for at skabe en god afslutning på livet for os selv og vores kære.

Forhåbentlig kan undersøgelsen også bringe værdifuld viden ind i arbejdet med at skabe indsatser, der understøtter refleksioner og samtaler om døden. Døende og deres pårørende er nemlig bedre rustet til at håndtere situationen og få en god sidste tid, hvis de har fået talt om døden – inden de bliver alvorligt syge.

God læselyst.



UNDERSØGELSEN VISER

OVER HALVDELEN af danskerne synes, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden i Danmark.

Næsten **2 UD AF 3** mener, at det er vigtigt at tale om, at de skal dø en dag.

Danskerne taler med deres **NÆRMESTE PÅRØRENDE**, når de taler om døden.

Jo lettere danskerne har ved at **TALE OM DØDEN**, jo oftere taler de med andre om, at de selv skal dø en dag.

DANSKERNES HELBRED har betydning for, hvor ofte de tænker på døden.

Danskerne føler ansvar for, at deres nærmeste kender til deres **ØNSKER TIL DEN SIDSTE TID** og tiden efter deres død.

Det er vigtigt at tale om døden

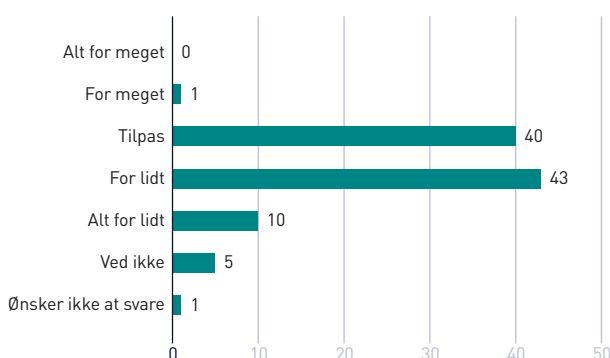
Over halvdelen af danskerne mener, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden. Og næsten to ud af tre synes, at det er vigtigt eller meget vigtigt at tale med andre om, at de skal dø en dag.

53 % mener, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden.

40 % mener, at vi i Danmark taler tilpas om døden.

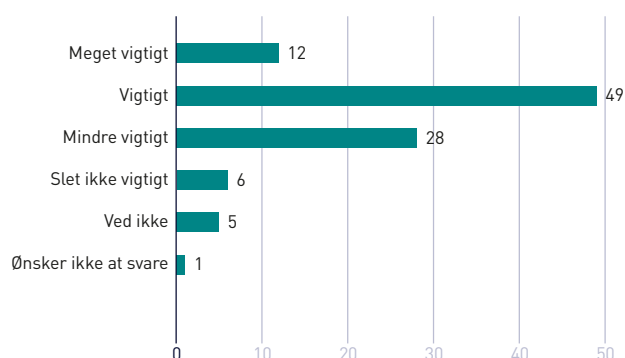
61 % finder det vigtigt eller meget vigtigt at tale med andre om, at de skal dø en dag.

Synes du generelt, vi taler for meget, tilpas eller for lidt om døden i Danmark? Pct.



Note: Dette spørgsmål er stillet til alle. (N=1038)

Hvor vigtigt synes du, det er at tale med andre om, at du skal dø en dag? Pct.



Note: Dette spørgsmål er stillet til alle. (N=1038)

Danskerne taler med deres nærmeste, når de taler om døden

Næsten 9 ud af 10 har talt med andre om, at de skal dø en dag. 12 % har aldrig talt med andre om det.

71 % har talt med deres ægtefælle, samlever eller partner.

46 % har talt med venner.

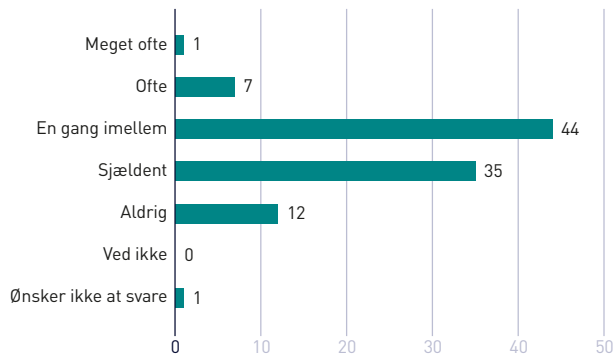
43 % har talt med et eller flere af deres børn.

34 % har talt med en eller begge forældre.

Dem, der bor alene, taler oftere med venner og anden familie om, at de en dag skal dø, end dem, der bor sammen med nogen.

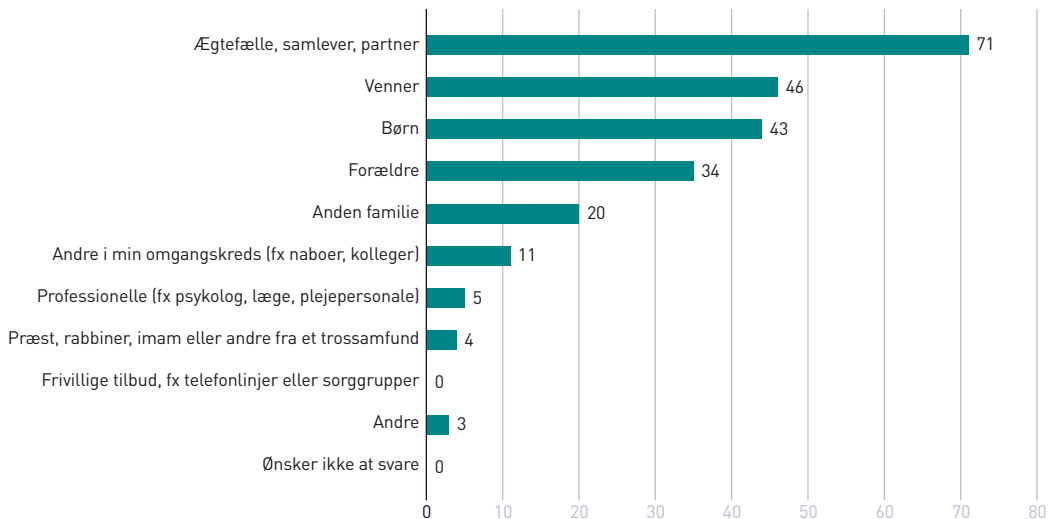


Hvor ofte har du talt med andre om, at du skal dø en dag? Pct.



Note: Dette spørgsmål er stillet til alle. (N=1038)

Hvem har du talt med om, at du skal dø en dag? Pct.



Note: Dette spørgsmål er kun stillet til dem, der svarede "Meget ofte, ofte, en gang imellem eller sjældent" på spørgsmålet: "Hvor ofte har du talt med andre (familie, venner, partner m.v.) om, at du skal dø en dag?". Det var muligt at vælge flere svar. (N=902)

Jo lettere danskerne har ved at tale om døden, jo oftere taler de om, at de en dag selv skal dø

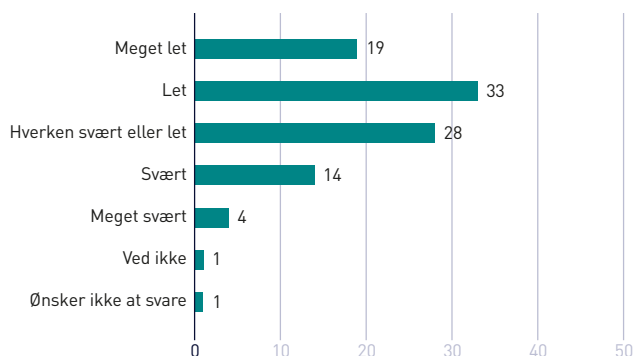
Over halvdelen af danskerne oplever, at det er let eller meget let at tale om emner, såsom at de en dag skal dø. 28 % finder det hverken svært eller let, mens 18 % finder det svært eller meget svært.

Der er en tydelig sammenhæng mellem, hvorvidt danskerne synes, det er let at tale om døden, og om de taler med andre om, at de selv skal dø en dag.

44 % af dem, der finder det let eller meget let at tale om døden, har af og til eller ofte talt med andre om, at de en dag skal dø. Det gælder for **25 %** af dem, der har svært eller meget svært ved at tale om døden.

83 % af dem, der gerne vil tale mere om deres egen dødelighed, mener, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden i Danmark.

Hvor svært eller let er det for dig at tale om et emne såsom, at vi en dag skal dø? Pct.



Note: Dette spørgsmål er stillet til alle. (N=1038)

CITATER FRA UNDERSØGELSEN

”Døden er det eneste, vi alle sammen har til fælles, derfor burde det være det mest naturlige at snakke om!”

”Jeg ser på livet som en cyklus - livet følger årstiderne, hver og en har sine fordele, ulemper og charme. Jeg er ikke bange for døden, og jeg er heller ikke bange for at tale om døden.”

”Jeg håber, at dette liv blot er en ’generalprøve’, og at det, der kommer efter, er godt og dejligt, og at jeg bliver genforenet med mine kære. Det er meget svært for mig at tænke på alternativet.”

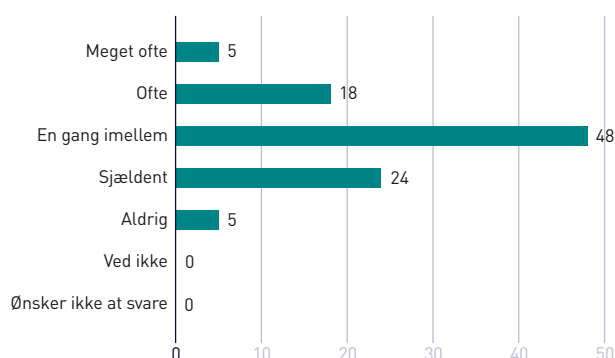
”Jeg synes også noget af det, der gør det svært at tale om døden, er, at man vil helst ikke gøre sine nærmeste (familie og venner) bekymret eller kede af det ved at tale om det.”



Danskerne tænker på døden

Knapt hver fjerde dansker tænker ofte eller meget ofte på, at de skal dø. Næsten halvdelen angiver, at de engang imellem tænker på, at de selv en dag skal dø. Tæt på hver tredje svarer, at det er noget, de sjældent eller aldrig tænker på.

Hvor ofte tænker du på, at du selv skal dø en dag? Pct.



Note: Dette spørgsmål er stillet til alle. (N=1038)

Danskernes helbred har betydning for, hvor ofte de tænker på døden

Jo dårligere danskerne oplever deres eget helbred, jo oftere tænker de på, at de selv skal dø.

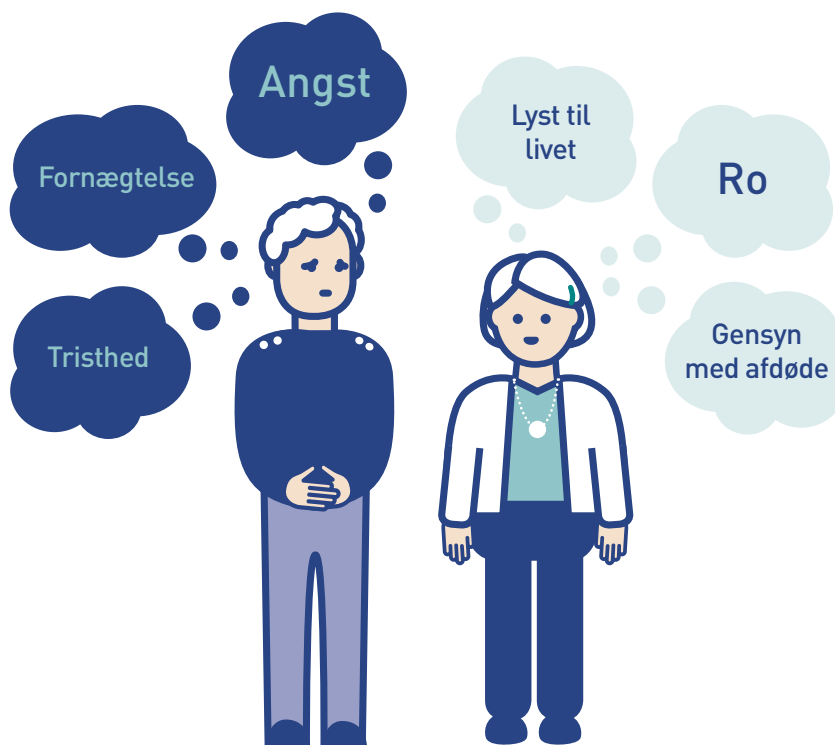
56 % af dem, der oplever deres helbred som dårligt, tænker ofte eller meget ofte på, at de selv skal dø en dag.

37 % af dem, der oplever deres helbred som mindre godt, tænker ofte eller meget ofte på, at de selv skal dø en dag.

16 % af dem, der oplever deres eget helbred som meget godt, tænker ofte eller meget ofte på, at de selv skal dø en dag.

Danskerne reagerer forskelligt på, at de skal dø en dag

Tanken om, at man selv skal dø en dag, afføder mange og forskelligartede følelser hos danskerne. Flere oplever flere forskellige reaktioner på én gang.



50 % er enige eller meget enige i, at tanken om døden giver dem drivkraft til at leve livet her og nu. **10 %** er uenige eller meget uenige heri.

33 % er enige eller meget enige i, at de bliver triste ved tanken om, at de selv en dag skal dø. **30 %** er uenige eller meget uenige heri.

28 % er enige eller meget enige i, at de skubber tanken væk om, at de selv en dag skal dø. **36 %** er uenige eller meget uenige heri.

22 % ser frem til at møde tidligere afdøde, når de tænker på deres egen død. **38 %** uenige eller meget uenige heri.

19 % får ro, når de tænker på, at de selv skal dø en dag. **34 %** er uenige eller meget uenige heri.

18 % er enige eller meget enige i, at de bliver angstede ved tanken om, at de selv en dag skal dø. **45 %** er uenige eller meget uenige.

Der er sammenhæng mellem danskernes reaktion på tanken om, at de selv skal dø, og hvor let de har ved at tale om døden

Undersøgelsen tyder på, at dem, der har let ved at tale om emner som døden, i mindre grad skubber tankerne om egen dødelighed væk, og i mindre grad bliver triste, angste eller bekymrede end dem, der har svært ved at tale om emner som døden. De negative følelser findes dog også blandt dem, der ellers har let ved at tale om døden.

65 % af dem, der har svært ved at tale om døden, skubber tankerne om, at de selv en dag skal dø, væk. **17 %** af dem, der har let ved at tale om døden, gør det samme.

67 % af de danskere, der har svært ved at tale om døden, bliver triste, når de tænker på, at de selv en dag skal dø. Det samme gør **23 %** af dem, der har let ved at tale om døden.

46 % af dem, der har svært ved at tale om døden, bliver angste, når de tænker på, selv at skulle dø en dag. Det gælder **11 %** af de danskere, der har let ved at tale om døden.

55 % af de danskere, der har svært ved at tale om døden, bliver bekymrede, når de tænker på, at de selv skal dø en dag. Det samme gør **23 %** af dem, der har let ved at tale om døden.

Dem, der har et ønske om at tale mere med andre om, at de en dag skal dø, er i lidt højere grad enige eller meget enige i, at de oplever angst, bliver bekymrede eller triste, når de tænker på, at de en dag skal dø.



CITATER FRA UNDERSØGELSEN

”Jeg tænker på, at det, der kommer før døden, som oftest er sygdom. Og det er sværere at tænke på end selve døden.”

”Jeg bekymrer mig langt mere om, at mine nærmeste skal dø, end at jeg selv skal dø.”

”Det er jo en naturlig del af livet. Tabuet døden burde ikke eksistere.”

”Min største bekymring er, hvis min død tager lang tid. En hurtig død foretrækker jeg – bare ikke for tidligt.”

”Stedet betyder ikke særlig meget, så længe jeg har folk omkring mig, som betyder noget for mig.”



Hvad taler danskerne om, når de taler om døden?

Når danskerne taler med nogen om, at de selv skal dø en dag, er det særligt de praktiske forhold såsom begravelse og arv, der kommer i spil.

Andre vigtige emner er deres tanker og følelser omkring døden, deres overvejelser om livsforlængende behandling, de ting der har haft betydning i livet og deres tro.

Danskerne taler i mindre grad om deres ønsker for den sidste tid, hvor de ønsker at dø og de ting, de fortryder i deres liv.

60 % har talt om begravelse og hvem, der skal arve dem.

40 % har talt om tanker, følelser og overvejelser om døden.

32 % har talt om sine overvejelser ift. livsforlængende behandling eller genoplivning.

26 % har talt om det, der har, har haft og vil have betydning for dem i livet.

26 % har talt om tro, spiritualitet og religion.

15 % har talt om deres ønsker til deres sidste levetid.

14 % har talt om deres ønsker til, hvor de vil dø.

7 % har talt om det, de fortryder i deres liv.

Danskerne mener, at man bør informere sine nærmeste om sine ønsker til den sidste tid og døden

Der er forskel på, hvorvidt danskerne mener, de har ansvar for at informere deres nærmeste om deres ønsker, og i hvilket omfang de reelt informerer om deres ønsker, enten mundtligt eller skriftligt.

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

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

75 % er enige eller helt enige i, at man skal informere om ønsker til organdonation. **53 %** har indskrevet sig i donorregistret eller talt med nogen om deres ønsker.

71 % er enige eller helt enige i, at man skal informere om ønsker til begravelse eller anden ceremoni. **19 %** har talt med nogen om det eller skrevet ønskerne ned.

63 % er enige eller helt enige i, at man skal informere om, hvor man gerne vil dø. **14 %** har talt med nogen om det.

48 % er enige eller helt enige i, at man skal informere om, hvad der skal ske med Facebook-konti eller lignende elektroniske conti. **11 %** har talt med andre om det eller efterladt skriftlige instrukser.



Undersøgelsen viser, at **2 ud af 3 ikke har tænkt over**, hvad der skal ske med deres **FACEBOOK-KONTO** eller andre elektroniske conti, når de en dag skal dø.

CITATER FRA UNDERSØGELSEN

”Jeg overlader 100 % beslutningerne til min familie i forbindelse med død, organdonation, livsforlængende behandling o. lign. i den tro, at de kender mig, og vi kan ikke forudse alle scenarier.”

”Jeg vil gerne have, at mine pårørende kan savne og mindes på en positiv måde, så savnet og sorgen ikke overskygger den kærlighed, der er.”

”At de nærmeste ikke beslutter og eventuelt efterkommer mine ønsker er helt i orden. Det kan der være gode grunde til, og mine ønsker må ikke føre til dårlig samvittighed hos de efterladte, hvis ikke ønskerne er hensigtsmæssige at efterkomme.”

”Man har ansvar for, at man får talt ud, inden man dør. Får afklaret større konflikter, får givet de efterladte mest muligt fred i sindet. Får givet svar på spørgsmål. Og får fortalt dem om sin kærlighed til dem.”



ALLE HAR RET TIL EN VÆRDIG AFSLUTNING PÅ LIVET

Vi har i Ældre Sagen undersøgt danskernes holdning til at tale om døden, fordi samtaler skaber bedre forudsætninger for en værdig afslutning på livet. Det er dog vigtigt, at rammerne for værdighed i den sidste tid er til stede i kommuner og på sygehuse. Derfor arbejder Ældre Sagen for:

Flere samtaler om den sidste tid

Kommuner og sygehuse bør prioritere efteruddannelse af sundhedspersonalet i, hvordan man taler om døden og også arbejde systematisk med at tilbyde samtaler om den sidste tid med ældre borgere, plejehjemsbeboere og pårørende.

Lige adgang til palliativ pleje

Ældre Sagen anbefaler, at landets kommuner afsætter midler til at uddanne sundhedsfaglige medarbejdere yderligere inden for palliativ pleje, så der kan blive lige adgang til kvalificeret palliativ pleje for alle med alvorlig eller livstruende sygdom.

Respekt for fravalg af genoplivning

Sundhedspersonale og læger skal klædes bedre på til at afdække, dokumentere og gøre det synligt, når patienter ikke ønsker at blive genoplivet efter hjertestop. Det er en klar forudsætning for, at den enkeltes ønsker til livets afslutning kan blive respekteret.

Vejledning om behandlingstestamenter

Ældre Sagen mener, at der er behov for udførlige vejledninger, som borgere og pårørende kan læse, inden de opretter et behandlingstestamente. Ligeledes bør der blive udarbejdet vejledninger til sundhedsfaglige medarbejdere, så de kan vejlede borgere og patienter.

Plejevederlag til pårørende til døende på plejehjem

I dag kan man kun få plejevederlag til at passe nærtstående døende, hvis den døende bor hjemme. Ældre Sagen mener, at ordningen bør udvides, så pårørende til døende på plejehjem også kan passe og yde omsorg for deres nærmeste. Pårørende skal dog ikke pålægges plejeopgaver, som er personalets ansvar.

Hjælp og støtte i Ældre Sagen

Vågetjenesten

Ældre Sagens vågetjeneste giver tryghed og omsorg både til døende, som ingen pårørende har, og døende, hvis pårørende fx har brug for et hvil. Vågetjenesten kommer både i private hjem, på plejehjem og på hospitaler.

Vågetjenestens frivillige vågekoner og -mænd har tavshedspligt, bærer ID-kort, og alle har gennemgået et kursus, så de er godt rustet til opgaven.

Sorg- og livsmodsgupper

Ældre Sagen har sorg- og livsmodsgupper rundt omkring i landet, hvor efterladte kan dele deres sorg med andre i en lignende situation. Sorg- og livsmodsgupperne arrangeres af frivillige i de lokale afdelinger af Ældre Sagen. Nogle steder i landet tilbyder Ældre Sagen derudover en-til-en-samtaler med en frivillig for efterladte.

De frivillige har tavshedspligt, bærer ID-kort, og alle har gennemgået et kursus, så de er klædt på til at hjælpe mennesker i sorg.

Med døden til kaffe

I flere af Ældre Sagens lokalafdelinger har man fokus på at styrke samtaler om døden. Til arrangementet ”Med døden til kaffe” kan man sammen med ligesindede tage hul på at tale om døden og ens egne ønsker til den sidste tid. Det sker i hyggelige rammer over et kaffebord.



Undersøgelsen viser, at **20 % gerne vil have en VÅGER** til stede, når de en dag skal dø.

Om undersøgelsen

Dette er et uddrag af rapporten *"Danskernes holdning til at tale om sin egen og sine næres sidste tid og død"*, der undersøger det at tale om døden samt danskernes forhold til tro og sorg.

Hele undersøgelsen inkl. bilag og metode kan læses på www.aeldresagen.dk.

Undersøgelsen er gennemført som en kombination af internetbesvarelse og telefonisk besvarelse af spørgeskema. Den omfatter 2.500 tilfældigt udvalgte danskere over 18 år. 1.038 personer har valgt at besvare spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 42. Data er repræsentativt for befolkningen på køn, alder og civilstand.

Spørgeskemaundersøgelsen tager afsæt i et litteraturstudie, tidligere spørgeskemaundersøgelser om døden og den sidste tid, samt kvalitative interviews med en bedemand og danskere, der har mistet eller på anden måde været tæt på døden.

Undersøgelsen er udarbejdet af Rådgivende Sociologer for Ældre Sagen i 2018 og gennemført med tilladelse fra Datatilsynet. Data er tilfældigt udtrukket og udleveret af Sundhedsstyrelsens Forskerservice.

Henvendelse:

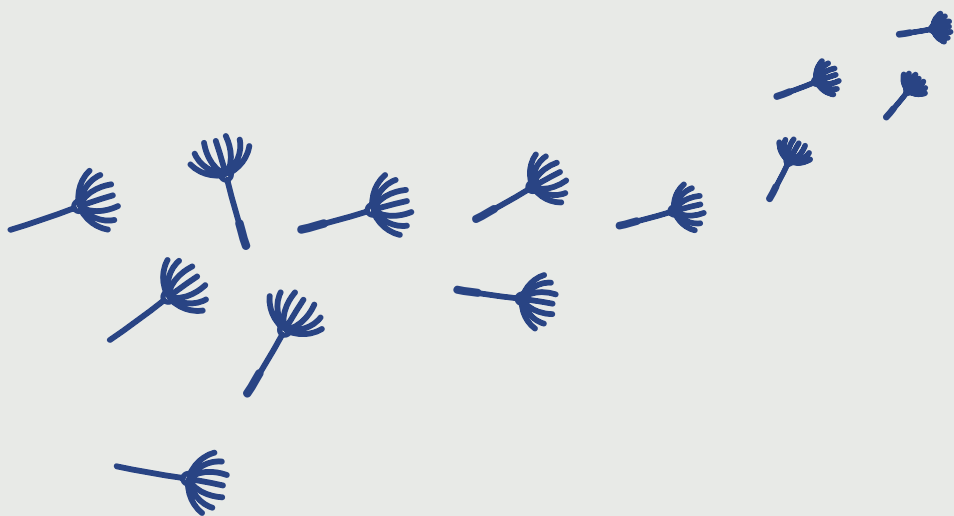
Anna Wilroth

Ældre Sagen

Tlf. 2016 8687

aw@aeldresagen.dk

www.aeldresagen.dk



Ældre@Sagen

Snorresgade 17-19, 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk