

At tale om døden er en af de vigtigste samtaler her i livet

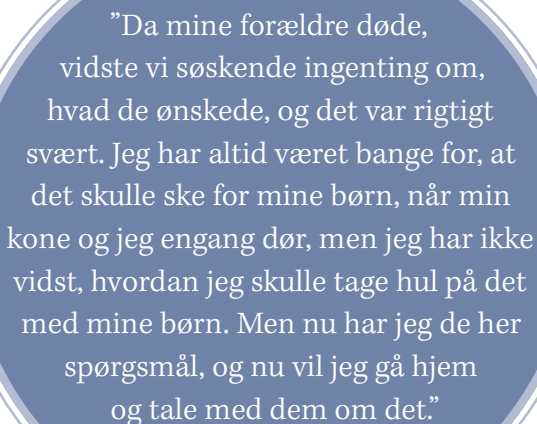
Hvordan taler du med dine nærmeste om din egen død? Hvem ønsker du skal være hos dig, når du dør? Hvor vil du gerne dø, og hvordan skal din begravelse være?

Meget peger på, at vi er langt bedre rustede til at takle døden, hvis vi har fået talt med hinanden om den – inden den pludselig kommer tæt på.

Alligevel taler de færreste om deres egen død. Det kan nemlig være svært at tale om døden med vores nære. Særligt når den kommer tæt på, bliver vi usikre. Men det er aldrig for tidligt at starte samtalen om døden.

Et godt sted at tale om døden kan være over en kop kaffe, en frokost eller en middag i et lille fællesskab, hvor der er plads til at tale om noget, der kan være svært. I stedet for først at starte samtalen hos lægen, i sygesengen eller på hospitalet.

Derfor har Ældre Sagen og Røde Kors udviklet samtalsaloner om døden, hvor de frivillige vågetjenester hjælper danskerne til at få taget hul på den vigtige snak.



”Da mine forældre døde, vidste vi søskende ingenting om, hvad de ønskede, og det var rigtig svært. Jeg har altid været bange for, at det skulle ske for mine børn, når min kone og jeg engang dør, men jeg har ikke vidst, hvordan jeg skulle tage hul på det med mine børn. Men nu har jeg de her spørgsmål, og nu vil jeg gå hjem og tale med dem om det.”

deltager i Med døden til kaffe

Du kan hjælpe danskerne til at tale om døden i trygge rammer

Undersøgelser viser, at rigtigt mange mener, at det er vigtigt at få talt med deres nære om, hvordan de gerne selv vil dø, og hvilke ønsker de har til den allersidste tid, men at alt for få faktisk får det gjort. Det samme oplever præster, ansatte på sygehuse, på hospicer og plejehjem. Også de frivillige i Ældre Sagen og Røde Kors' vågetjenester oplever, at mange ikke når at få talt om døden i tide – inden døden eller en alvorlig sygdom pludselig rammer.

Som frivillig i vågetjenesten har du erfaring med at give medmenneskeligt nærvær og omsorg til døende i den allersidste tid. Du har en værdifuld indsigt, som andre kan have glæde af, når de skal tale om tanker og ønsker omkring døden.

De frivillige vågere i Røde Kors og Ældre Sagen kan derfor være med til at skabe opmærksomhed om de store spørgsmål om livet og døden. I kan bidrage til, at flere danskere får startet samtalen, mens tid er.

Samtalesaloner om døden er udviklet og afprøvet i et samarbejde mellem Ældre Sagen og Røde Kors. Vi har hentet inspiration fra "The Conversation Project", som er et amerikansk koncept, der skal hjælpe familier med at få hul på snakken om livets afslutning.



Samtalesaloner er for alle

”Samtalesaloner om døden” er et arrangement med døden som tema, hvor deltagerne over en kop kaffe, en frokost, en middag eller noget helt fjerde taler om døden i mindre grupper.

Deltagerne kan være både unge, voksne og ældre, som vil tale om deres tanker om døden i et fælles rum, hvor der er plads til at tale om noget, der kan være svært. Her kan de få inspiration og ideer til, hvordan de bagefter kan tage hul på samtalen om døden med deres forældre, børn eller venner.

Erfaringen viser, at samtalsaloner skaber et intimt rum, som passer til dét at tale om noget, der er svært, og hjælper til at man føler sig tryk i det.

Sammen vil vi i Ældre Sagen og Røde Kors gerne bidrage til at gøre det lettere for unge, voksne og ældre at få taget hul på snakken om vores egen og vores næres død, og herigennem bedre kunne støtte døende og deres pårørende.

Måltidet er en god ramme til at få snakken i gang

At være samlet omkring bordet til lidt at spise og drikke er en god ramme for at få snakken i gang. Når vi samles omkring mad og drikke, er det ofte forbundet med noget rart og godt. Det drejer sig nemlig ikke kun om maden, men også om det sociale. Om et fællesskab, som er afvæbnende og åbner for nye input, ny inspiration og nye indsigter.

