

WINNIE HAARLØV

D E N

*- om døden og det at miste*

T O M M E

*En brugsbog*

S T O L



SCHØNBERG

WINNIE HAARLØV

DEN TOMME STOL



# INDHOLD

<b>0. INDLEDNING .....</b>	<b>9</b>
<b>1. RUST DIG TIL DØDEN, HVIS DU VIL UDHOLDE LIVET .....</b>	<b>14</b>
Døden i Danmark gennem tiderne .....	16
Middelalderen .....	18
Oplysningstiden .....	19
Bonde- og almuesamfundet .....	20
Industrisamfundet .....	22
Vor tid: Vidensamfundet .....	23
Dødens mange døre .....	27
En værdig død .....	36
Pligter og pleje .....	38
Mæt af dage .....	39
Hvad du efterlader – og hvordan .....	40
Din nekrolog .....	42
Obduktion .....	43
Donationer .....	44
Teknologi, moral og etik .....	45
<b>2. SORGTEORI .....</b>	<b>48</b>
Heltens rejse .....	50
I hvalens bug .....	52
Sorgmodeller .....	53
Type A: Fasemodellerne .....	53
Type B: Opgavemodellerne .....	55
Type C: Topprocesmodellen .....	56
Konklusion .....	58
<b>3. ENGLE OG KNOKKELMÆND .....</b>	<b>60</b>
Anettes historie .....	61
Børn og døden .....	62
Spædbarnet : 0 - 1 år .....	64
Småbarnet: 1 - 2 år .....	64
Børnehave- og førskolebarnet: 3 - 6 år .....	64
Det lille skolebarn: 7 - 9 år .....	66
Det store skolebarn: 9 - 12 år .....	66
Pubertetsbarnet : 13 - 18 år .....	67
Tal med barnet om døden .....	68
Skematisk fremstilling af børns forhold til døden .....	71
Når børn mister .....	76
Familien .....	80
Følelser og reaktioner .....	82
Frygt .....	83

Skyld.....	84
Vrede .....	85
Bedrøvelse .....	85
Manglende reaktion .....	86
Sammenfatning: Støtte til det sørgende barn.....	86
Det dødsyge barn .....	90
Det døende barn .....	95
Når et barn dør.....	96
Hvad kan man gøre for at hjælpe? .....	99
Søskende .....	100
Pludselig død .....	101
Børn, der oplever selvmord blandt familie og venner.....	102
<b>4. NÅR DØDEN RAMMER .....</b>	<b>104</b>
Sorgreaktioner.....	105
Genoplevelse .....	106
Oplevelse af den dødes nærvær .....	107
Angst .....	108
Vrede .....	108
Manglende koncentration .....	111
Skyld og selvbebrejdelse.....	111
Ønsket om kontrol.....	112
Psykologiske forsvarsmekanismer .....	115
Sorgreaktioner og forsvarsmekanismer, skematisk .....	117
Personlig særlighed .....	120
Pludselig død .....	121
Selvmord .....	123
<b>5. AT GENNEMLEVE EN SORG .....</b>	<b>124</b>
Hvorfor sørge? .....	124
Sorgens plads i hverdagen .....	126
Hvis smerte er ondest .....	127
Sorg eller depression?.....	130
Mænd og kvinders sorg.....	131
Dine sorgrettigheder.....	139
25 forslag til selvhjælp.....	142
Drømme .....	151
At tolke en drøm .....	153
<b>6. OMGIVELSERNE .....</b>	<b>154</b>
At omgås mennesker i sorg .....	154
Den vanskelige samtale .....	156
At kende sandheden .....	157
Hvad kan man som patient eller pårørende gøre? .....	158
Hvad kan omgivelserne gøre? .....	160
Hvad du bør undgå .....	167

Hvad man kan sige? .....	171
Den dødsyge.....	172
Kondolencehilsner.....	173
Tre måneder efter begravelsen .....	175
At mindes .....	175
De svære højtider.....	176
De levende døde .....	177
Professionel hjælp .....	178
Psykoterapeut.....	179
Psykiater.....	180
Psykolog.....	181
Psykoanalytiker .....	181
Sorggrupper.....	181
Betaling .....	181
Præst .....	183
Telefonlinier .....	184
<b>7. BEGYNDELSE ELLER AFSLUTNING? .....</b>	<b>185</b>
<b>8. ORDLISTE .....</b>	<b>191</b>
<b>9. BOGFORSLAG, NYTTIGE ADRESSER &amp; REFERENCER .....</b>	<b>193</b>
Bogforslag.....	193
Sorg og sorgprocesser .....	193
Livstruende sygdom og døende .....	193
Den svære samtale.....	195
Om pleje af døende og hjælp til pårørende og venner.....	195
Når ægtefællen dør .....	196
Børns sorg.....	197
Livet efter livet .....	198
Andre forslag .....	198
Nyttige adresser.....	198
Når et barn dør.....	198
Når børn mister .....	199
Livstestamente .....	199
Arv og Testamente.....	200
Begravelse og bisættelse .....	200
Veje til at skaffe bøger og artikler.....	201
Selvmod .....	201
Referencer .....	201

## Forord

Denne bog handler om døden. Et emne, der er skrevet tusinder af linjer om i store filosofiske værker, lærebøger, poesi og skønlitteratur. Bildende og malende kunstnere har beskæftiget sig med emnet 'altid'. Så hvorfor nu denne bog? Fordi den handler om, hvordan vi som mennesker i vor tid kan leve med døden i vores liv.

Når man vil skrive sådan en bog, er der flere veje at gå. En af dem er en videnskabelig afhandling med kvantitative analyser og målinger for at dokumentere vores holdning til et af livets vilkår: at vi skal dø. En anden vej – og det er den, jeg har valgt – er den personlige. Den, der tager udgangspunkt i mine egne værdier, holdninger, oplevelser og erfaringer. De er ikke nødvendigvis originale, men de kommer fra mig, som har oplevet døden på nært hold mange gange i mit liv. Både personligt og professionelt i mit arbejde som psykoterapeut.

I vores kultur er det herskende dogme, at vi selv har ansvaret for vores liv. Den kollektive ånd fra tidligere tider, der nød en heftig genopstandelse i 70'erne da jeg var ung kvinde, har for længst afsluttet sin døds kamp, og på forsiden af min morgenavis stod der i januar 2007, at 'solidariteten er død' (19.1.07). Som postmoderne individ må jeg altså selv tage ansvaret for mit liv – og for min død.

Og ikke bare må jeg tage ansvaret selv. Jeg må også helst holde min død for mig selv. For døden har i løbet af det sidste århundrede afløst seksualiteten som tabu og har taget alderdommen med sig ud i mørket. Børn og unge går i skole med bart maveskind og bukserne langt nede om enden, men de deltager ikke i bedstemors begravelse. Man udstiller sit seksualliv og sine parforholdsproblemer på landsdækkende tv, men isoleres eller sendes til professionelle behandlere, hvis man vover at vise sin følelsesmæssige smerte over en nærtståendes sygdom eller død. Man ser farvenærbilleder af ungdomsforlængende fedtsugninger, ansigtsløft og tarmskylninger, mens vi lukker munden på ventelisternes døds syge mennesker med bebrejdelser af, at de selv har drukket, røget eller spist sig en livstruende sygdom til. Døden er privat, usmagelig og forbudt.

Jeg er født i 1949 og gennemsyret af tidsåndens opdragelse til, at vi-

den og lærdom er den nye tids gud; at alt kan 'fikses', bare man er klog og handlekraftig nok. Vor tid er et produkt af oplysningstiden, der omkring år 1700 indledte den videnskabelige rationalisme i Danmark, og hvis forfattere og filosoffer mente, at tro og mening skal baseres på erfaringer eller fornuft. De såkaldt kirkelige rationalister afviste således enhver tro på noget, der lå ud over den menneskelige fatteevne og begyndte at søge naturlige forklaringer på de bibelske undere.

Denne videnskabsbaserede livsforståelse er videreført i vor tid, moderniteten. "Moderniteten er anti-metafysisk og anti-sakral," skriver Henrik Jensen i sin bog "Det faderløse samfund." Og selvom en meningsmåling fra 2002 (Vilstrup) viste, at 70% af danskerne har et eller andet trosforhold til Gud som en himmelsk far, en kraft i universet eller en personlig stemme, så står kirkerne tomme, mens vi går til clairvoyanter, healere og sandsigere. Kun omkring 3% af os kommer nogenlunde jævnlige i folkekirken, selvom mere end 80% er medlemmer af den. Det synes altså, som om vi har svært ved at overgive os til noget, der ikke kan bevises. At vi simpelthen har svært ved at *tro*, selvom den megen interesse for det immaterielle peger på, at vi gerne vil. Det er måske noget af forklaringen på vor tids intensive fascination af det åndelige, spirituelle og paranormale. Vi vil gerne finde mening og have støtte, når livet er svært (og det er det jo, meget af tiden – det er ironisk, at Danmark gang på gang scorer topplacering på listen over verdens lykkeligste samfund, samtidig med at vores selvmordsrate rangerer lige så højt). Vi vil så gerne ordne og fikse alt, så vi kan nyde vores oplyste overflods- og velfærdssamfund og være lykkelige i vores meningsfulde, små liv.

Men hvad så med døden? Hvordan fikser vi den, når den nu hele tiden rykker nærmere?

Det kan vi ikke. Vi kan ikke handle os ud af det faktum, at vi selv og dem vi elsker dør en lille smule hver dag, og at sorg og sygdom somme-tider rammer os selv og vores nærmeste. Det eneste, vi kan gøre, er at forsøge at leve med det. Det handler denne bog om.