

INSIDAN

Redaktör för Insidan: Malin Bonde
Telefon: 08-738 26 13 E-post: insidan@dn.se

Att prata om döden.



Dödskafeet välkomnar de som vill prata om döden med andra över en kopp kaffe. "Death café" startades i London och finns över hela världen.
Foto: Lotta Hårdelin

På dödskafeet dämpas ångesten inför livets slut

Varför är vi så rädda för att prata om döden? Att dödsnacka över en fika kan vara ett sätt att dämpa ångesten inför livets slut.

– En del tror att de kan slippa undan döden genom att inte prata om den, säger arrangören Katarina Blix Lundqvist.

Döden och vi Del 4

Hur pratar vi om livets slut innan det tar slut. Kan man kontrollera sitt eftermäle? Hur ska anhöriga hantera sorgen? Insidan ser närmare på döden – en del av livet. De tidigare delarna publicerades den 29, 30 januari och den 12 februari.

● Ett tiotal gäster troppar in från vintermörkret på konditoriet i söderförorten Årsta i Stockholm. Dödskafeet blev snabbt fulltecknat via Facebook och tyder på att det finns ett sug att få prata om döden menar arrangören.

– Många säger att de har saknat ett forum för att prata om döden. En del vågar inte prata om döden, till och med ordet död känns för hårt, därför använder man även i ceremonier omskrivningar som att gå bort, säger Katarina Blix Lundqvist.

Hon är officiant vid borgerliga begravningar och har sedan 2019 anordnat flera dödskafeer i Stockholmsregionen. Idén kommer från London där Jon Underwood inspirerad av en schweizisk antropolog började bjuda in till "death cafés" för att få folk att våga prata om det tabubelagda ämnet över en kopp te.

– Det är fria och öppna samtal som kan handla om alltifrån dödsångest, begravningsseremonier och sorg till suicid och existentiella frågor om vad som händer efter döden. Allt beror på vad deltagarna vill prata om, säger Katarina Blix Lundqvist.

Vid ett av borden sitter Nasim Naraghi, 48 år, som längtat efter att få prata om döden, både sin egen och andras.

– Jag har alltid varit livrädd för döden. När jag somnar på kvällarna kan jag tänka, tänk om jag inte vaknar igen.

Rädselan hon delar med många handlar för Nasim Naraghi om att hon inte kan ta in att livet bara skulle ta slut.

– Jag vill inte att det ska ta slut – någonsin. Jag vill finnas. Jag vill leva för alltid. Jag vill veta vad som händer i världen, kommer vi sluta kriga, får vi flygande bilar? Jag är så nyfiken på framtiden. Jag har också svårt för att det bara ska ta slut, för vad händer där bakom det ändlösa, säger Nasim Naraghi.

– Men hur tänker du då, om man aldrig skulle dö, det går ju inte heller. Döden är ju ramen som ger livet innehåll. Oändligt vore ju fruktansvärt, säger Birgitta Österlind, 75 år, som sitter bredvid.

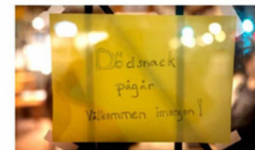
Hon beskriver att hennes förhållande till döden har förändrats med åren. Från total förnekelse att döden skulle drabba henne, till en malande oro ju närmare den kommer.

– Förut brottades jag inte med döden på samma sätt. Den gällde andra. Jag gick som vid sidan om. Det var så långt borta. Nu när jag gått i pen-

Jag besökte min mamma dagen efter att hon dött. Jag var inte rädd för att vara med den döda kroppen, hon var så fin. Det läkte någonstans för mig.



Birgitta Österlind, 75 år, en av deltagarna på konditoriet i Årsta i Stockholm.



Många får ångest bara av att ta ordet död i sin mun, just därför är det viktigt att våga använda ordet för att avdramatisera rädslan menar arrangören till dödskafeet.



Tora Carlbom berättar om sorgen efter mamman som dog när hon bara var fem år och allt hon inte minns.



"Varför ska jag gå och ha ångest för döden när jag lever. Det är bara nu jag kan ha ångest över den. När jag är död finns jag ju inte mer. Men lev då, i stället", säger Josefin Sonck.

sion vill jag inte prata om döden längre. Nu börjar det kännas jobbigt, säger Birgitta Österlind. Vad är det som känns jobbigt?

– Jag tycker att det är sorgligt. Jag vill som vara med. Jag är inte religiös, jag vill finnas helt enkelt. Men det kanske ordnar sig, som min farmor sade. Ibland grubblar jag på nätterna: Jo, men jag kanske ändå kommer att kunna dö, jag kanske är färdig, säger Birgitta Österlind.

Samtidigt är hon inte rädd för att möta andras död och beskriver fina och viktiga avsked på hospice.

– Jag besökte min mamma även dagen efter att hon dött. Så värdefullt det var. Bara jag och mamma. Jag var inte rädd för att vara med den döda kroppen, hon var så fin. Det läkte någonstans för mig. Det är jag oerhört tacksam för, säger hon.

Vid bordet sitter även Tora Carlbom, 36 år, vars förhållande till döden handlar om obearbetad sorg. Hon var bara fem år när hennes mamma gick bort.

– Jag har inget minne av henne. Det var ju ändå min mamma. Jag kan inte säga att jag saknar min mamma. Men någon del måste ju sakna henne. För jag har ju varit med henne i så många år, säger Tora Carlbom.

Hon säger att ibland när hon ser en mamma och dotter i en film kan hon bli ledsen, som att något saknas och är svårt att hantera.

– Jag skulle vilja ha någon att spegla mig i. Jag vet inte hur hon var. Hennes personlighetsdrag. Det är ingen som har pratat om henne. Det som har sagts är att hon var snäll. Jag kan också vara snäll, men det kan ju alla vara, säger hon.

Samtalsledaren Katarina Blix Lundqvist är arkeolog i grunden och har även gått kurser i sorgebearbetning, varit samtalsledare i existentiella frågor och jobbat på Minds självmoderslinje. I vår ska hon utbildas till dödsdoulas i USA för att hjälpa personer att förbereda sig inför döden.

Dödsdoulas är något som även deltagaren Paola Sundberg vill bli och går därför en utbildning i palliativ vård. Hon blev exalterad när hon läste om dödskafeet.

– Jag har sökt efter sådana här samtal i många år och vet att det finns death cafés på andra håll i världen. Jag är väldigt intresserad av döden, både att lyssna och prata om den, det är mitt sätt att förstå mig själv mer, säger Paola Sundberg.

Hennes starkaste möte med döden var när hon förlorade sin första dotter som var dödfödd i 32:a veckan. Emma skulle ha fyllt sexton i år.

– Döden kom så plötsligt, jag undrade varför händer det mig? Jag började tänka på min egen död och fick bearbeta mycket själv.

Hon skrev en minnesbok om sin dotter och de första åren var hon vid graven på Skogskyrkogården nästan varje dag. Än i dag firar hela familjen både Emmas födelsedag och hennes dödsdag.

– Vi har som tradition att vi alltid går till graven och släpper upp ballonger så vi ser att de skickas upp till henne någonstans där hon är. Jag är inte ledsen på samma sätt längre, det blir ett sätt att stanna upp, reflektera och vara tacksam för vad Emma har gett mig i livet, att fira livet på något sätt, säger Paola Sundberg.

Benedicte Wählin var själv bara barnet när hon såg döden i tvöget. Hon föddes med hål i hjärtat och hann fylla sju år innan hon till slut fick göra en hjärtoperation och kunde börja leva.

– Mina första sju år var jag sjuk och levde i en släng. Det var ingen vanlig barndom. Jag såg mina bröder springa omkring och leka och vara så levande. Det är ett av skälen till att jag uppskattar livet så mycket, säger hon.

Hon menar att det är superviktigt att våga prata om döden.

– Jag tror att det är väldigt viktigt att förankra döden i vardagen för att kunna leva gott. Vi måste prata om döden för att kunna prata om livet. För att förstå hur vi kan vara goda med människor och ge andra kraft att leva.

Hon uppskattar den svenska traditionen att dödstäda.

– Senast jag var i Frankrike sade jag till min far att du måste börja dödstäda. Det är dags att jag fundera på vad du vill ha med dig, och vad du inte vill ha med dig. Han är 85 år och sjuk och har nu sagt att han ska börja även om det känns konstigt. Det är ju ett sorgearbete, säger Benedicte Wählin.

Några deltagare har fyllt i det Vita Arkivet för att hjälpa anhöriga med det praktiska efter döden, hur man vill begravas och vad som ska hånda med husdjur till exempel.

– Mina föräldrar har sagt att jag och min bror får göra som vi vill, de tycker att begravningen är till för de efterlevande. Vi haft en ganska öppen diskussion om det som känns bra. Mamma vill bli donerad till vetenskapen, hon tror att hennes kropp är intressant eftersom hon både lever med polio och har överlevt cancer. Det tycker jag är superhäftigt, säger Nasim Naraghi.

Josefin Sonck jobbar som stäuppmakare och tycker att det är självklart att inte prata utan även att skämta om döden. Allt beror på publik och sammanhang men få ämnen är tabu att skämta om, inte ens självmord.

– Mitt personliga driv är att inte bara underhålla, jag vill säga något om livet. Jag har en ganska mörk humor. Humor ska inte bara vara lättsamt, det ska kännas, det ska böttna i mig själv.

Efter övertalning drar hon ett skämt som får alla vid bordet att gaskratta och två timmars dödsnack är förbi. Deltagarna bryter motvilligt upp, vill gärna prata mer om döden, livet och allt däremellan.

Jessica Ritzén jessica.ritzen@dn.se

Vita arkivet.

En tjänst från begravningsbyrån Fonos där man kan berättat för sina närmaste vad man vill ska hånda efter döden. Sveriges Begravningsbyråers Förbund har ett liknande som de kallar Livsarkest.

*Dödsdoulas

... är en professionell rådgivare och stödperson vid livets slutskede. Den kan sitta vid en sängkant, stöta an, hjälpa eller hjälpa till med praktiska saker som kontakter med begravningsbyråer och jurister.