

TEMA

PÅ ARBEJDE MED DØD

Rigtig mange af os forsøger at lade som om, døden ikke findes. For døden er noget endeligt – og den er oftest forbundet med så megen sorg og smerte, at vi næsten ikke kan holde ud at tænke på den. Men døden er en uundgåelig del af livet, og før eller siden kommer den til os alle. Mød Amy Asmussen og Mette-Marie Nikolajsen, der blot er to ud af mange, som dagligt møder døden på deres arbejde – og oplever hvad den gør ved de efterladte.



” *Det betyder altså mindre, hvor der bliver trykket på tandpastatuben*

Nogle patienter på kræftafdelingen bliver raske – men en stor del dør. Det betyder, at Amy må forholde sig til døden igen og igen.

– Mit syn på døden har helt sikkert ændret sig, og hver gang, nogen dør, åbner jeg et vindue. Kald det tro eller overtro. Liv, der reddes, skal selvfølgelig leves, men jeg synes ikke længere, at man for alt i verden skal leve. Døden kan være enormt smuk – også når det er unge mennesker. Jeg har flere gange været med til at synge en patient i døden sammen med familien. Så kniber man da nogle tårer, men det er også så utrolig smukt at se styrken i familiesammen-

holdet, når de tager afsked på den måde. Selvfølgelig bliver jeg berørt af det. Især når der er børn og unge mennesker involveret. Så går jeg hjem og giver min børn et ekstra knus. Men den dag, jeg ikke længere bliver berørt, skal jeg ikke være der.

– Det fantastiske er jo, at vi både bliver berørt af det triste og det gode. For eksempel bliver jeg meget berørt af at opleve det overskud, familierne viser efter, at de har mistet en pårørende og senere kommer på besøg eller sender et kort til os på afdelingen. Det er utroligt livsbekræftende at se, at selv om verden vælter, så er der en dag i morgen.

UDBREDTE DØDSÅRSAGER

I 2010 var følgende dødsårsager blandt de mest udbredte:

Kræft: 15.799.

Hjertesygdomme: 9.703.

Andre kredsløbssygdomme: 5.100.

Luftvejslidelser: 6.003.

Demens (inkl. alzheimers): 3.174.

Kilde: Dødsårsagsregisteret 2010

BEDEMANDEN

DET ER SÅ VIGTIGT AT FÅ SAGT GODT FARVEL



Hun arbejder med mennesker, der er døde, og mennesker, der er i dyb sorg, fordi de har mistet nogen, de elsker. Mette-Marie Nikolajsen, 46, er bedemand og har overhovedet ikke nogen form for berøringsangst i forhold til døden.

Hun er ellers uddannet cand.merc. og har en fortid hos Vestas. Men hun har også en fortid som barn afforældre, der var henholdsvis sygeplejerske og landmand og havde et meget håndgribeligt forhold til liv og død. Og så rejste de ud som nødhjælpsarbejdere i verdens brændpunkter. Så da Mette-Marie var 14 år, boede hun med sin familie i Etiopien og så mennesker ligge og dø på gaderne. Og hun mærkede den dybe tilfredsstillelse ved at gøre en forskel for mennesker i dyb sorg.

Som voksen rejste Mette-Marie selv til krigshærgede områder i bl.a. Bosnien og Mellemøsten. For, som hun siger:

– Når de store slås, er det civilbefolkningen, der lider. Og det er der, hvor det gør mest ondt, man kan gøre mest godt.

Unik i livet – og i døden

Egentlig ville hun have været sygeplejerske som sin mor. Men under en karrieredag på gymnasiet blev hun inspireret til at gå efter cand.merc. studiet – og det gjorde hun så »lidt tilfældigt«. Hun fik job på Vestas og var egentlig glad for det også. Ikke mindst fordi hun også der kunne bidrage til et højere formål (vedvarende energi). Men da hun begravde sin højt elskede bedstemor – eller rettere: i tiden efter – blev hun igen inspireret. ►

Mette-Marie Nikolajsens bedste råd til andre er at tale om døden, selv om det er svært. Tal om, hvor og hvordan du vil begraves – også selv om det på ingen måde er aktuelt.

”Jeg tror ikke, at døden gør ondt



– Det slog mig, at jeg tænkte tilbage på den begravelse med gode tanker, selv om jeg også var rigtig ked af det. Og sådan en oplevelse ville jeg gerne give andre i samme situation. Jeg ville gerne hjælpe til at gøre noget, der gør ondt, til en god oplevelse trods alt, forklarer Mette-Marie.

Hendes beslutning kom meget bag på både venner og familie – og på hendes mand. Flere troede først, det var en joke, da hun fortalte dem om sit nye karrierespring. Men Mette-Marie stod fast. Hun ville være bedemand. Og for seks år siden åbnede hun sin egen bedemandsforretning, Unik Begravelse, med afdelinger i Århus og Hadsten.

Navnet er udtryk for Mette-Maries overbevisning om, at fordi vi er forskellige og unikke i vores måde at leve på, skal vi også have lov at være det i vores måde at dø og blive begravet på. Her er der ikke noget, der er rigtigt eller forkert.

Nogen vil gerne have, at Mette-Marie kører kisten forbi nogle bestemte steder, der har betydet noget særligt for den afdøde. Eller have breve, billeder eller tegninger med i kisten. Eller at der bliver spillet et særligt stykke musik – for eksempel den sang familien altid skrålede i bilen på vej på ferie.

– På den måde kan man tage små bidder af sorgen, så den bliver lidt mindre tung at bære. Vi forstår jo med vores hoveder, at nogen er død – det er langt sværere at forstå det med følelserne, siger Mette-Marie.

Og selv om vi alle er forskellige, så er der noget, der er ens for alle.

– Vi arrangerer begravelser i kærlighed og respekt for den afdøde, og det bliver meget lettere, hvis det er noget, vi har talt om, før det bliver aktuelt. 80 procent af os har aldrig fortalt vores pårørende, hvordan vi gerne vil begraves. Men for mig som bedemand er det tydeligt at mærke forskellen på de familier, der har talt om det, og dem der ikke har. Det giver dem en ro at vide, at de gør det sådan, som deres kære gerne ville have det.

Indvendigt regnskyl

Selv om Mette-Marie arbejder med mennesker, der enten er døde eller i dyb sorg, synes hun ikke, at hun har et trist arbejde.

– Selvfølgelig kan jeg blive berørt og ked af det. Især hvis det er børn eller yngre mennesker, der ikke har fået chancen for at gøre det, de skulle i livet. Jeg kan sagtens sætte mig ind i, hvor forfærdeligt det må være at vide, at man skal dø fra sine små børn, så man ikke kan passe på dem. Eller at miste et barn. Hvad skal der blive af den kærlighed?

– Men netop fordi smerten er så stor, føler jeg også, at jeg kan gøre en forskel. Det er så vigtigt at få sagt godt farvel, ellers bliver det alt for svært. Og når jeg føler, at jeg har hjulpet

en familie med at sige farvel på den måde, der er rigtig for dem, og som gør det hele lidt mindre tungt at bære, så er det, at jeg virkelig elsker mit arbejde.

– Jeg kunne vel også være blevet bryllupsarrangør, men det ville ikke give den samme mening for mig. For mig gælder det om at være der, hvor jeg kan hjælpe mest, og det er der, hvor smerten er størst.

”Børn er det mest livsbekræftende, der findes – også til begravelser

Hun har også begravet en del mennesker, hun kendte. Og det er en særlig udfordring.

– Det kommer meget tæt på. Så kommer der et regnskyl indvendigt, men det må der godt.

Når det alligevel bliver for svært at bære for Mette-Marie, har hun et par gode kolleger, hun taler med.

– Nogle gange er man bare så ked af det på familiens vegne, men det nytter jo ikke, at jeg græder foran dem. Så har jeg bare brug for at få det ud bagefter. Få et par gode råd og et godt øre, siger Mette-Marie.

Viden giver tryghed

Hendes bedste råd til andre er at tale om døden, selv om det er svært. Tal om, hvor og hvordan du vil begraves – også selv om det på ingen måde er aktuelt.

– Og sørg for at involvere børnene i familien. Lad være med at prøve at beskytte dem fra døden. Det gør dem kun mere bange og utrygge. Jo mere, man ved, jo mere rolig er man. Og hvis den afdøde ligner sig selv, så se dem – og tag børnene med. Også til begravelsen. Børn er det mest livsbekræftende, der findes – også til begravelser. Men hvis du selv er

meget ked af det, så sørg for, at der er en anden voksen til at tage sig af barnet, råder Mette-Marie Nikolajsen.

Selv er hun ikke bange for at dø. Hun er kun bange for at dø for tidligt, så hun ikke kan være der for sine to børn på 13 og 16 år.

– Jeg har set så mange fredfyldte mennesker, og selv om jeg ikke ved, hvad der sker bagefter, så tror jeg ikke, lyset bare bliver slukket. Jeg tror, vi på en eller anden måde lever videre og kan følge med i, hvad der sker her.

– Og jeg tror ikke, at døden gør ondt eller er noget slemt for den, der dør. Det er de levende, de efterladte, den er svær for, og det er dem, jeg kan hjælpe. Og jeg kan ikke forestille mig et mere meningsfuldt arbejde. ■