

Tanker om livets afslutning

På trods af, at vi godt ved, at vi alle skal dø en dag, kommer det alligevel bag på mange af os. Tanker om vores egen død præger os ikke i hverdagen. Men den dag vi konfronteres med, at vi selv eller en af vores nærmeste får en livstruende sygdom, bliver vi konfronteret med, at livet ikke er uendeligt.

At skulle leve videre med viden om, at døden er uundgåelig og nært forestående kan være en tung byrde at bære for mange mennesker. At bære byrden alene kan for nogen være så svær, at de i en periode har behov for hjælp.

Livskvalitet den sidste tid

Erkendelsen af, at vi skal dø, er dog ikke kun en byrde. Det åbner også op for muligheden for, at man selv mere aktivt kan være med til at præge, hvordan den sidste tid af livet skal leves.

Nedenstående overskrifter er nogle af de tanker, som kan få indflydelse på livskvaliteten, både hos den enkelte og i familien.

Bekymring for dine nærmeste

Når man selv har en begrænset fremtid, bliver mange bekymrede for deres nærmeste. Er økonomien til at overskue? Hvad med testamentet? Kan ægtefællen blive i huset? Er børnene rigtigt i vej? Skal der oprettes børnetestamente?

Man får ikke altid talt om de ting for at skåne hinanden. Men det vil ofte være en stor lettelse at få talt det igennem og på den måde få en fælles forståelse af, hvordan tingene ser ud. For at få hjælp til at overskue det hele, kan det være nødvendigt at involvere socialrådgiver, banken eller jurister.

Det kan også bringe klarhed at få aftalt, hvor man vil begraves, og hvad man ønsker, der skal ske ved begravelsen.

Tænk dine tidligere oplevelser med dødsfald igennem

Dine tidligere oplevelser med dødsfald kan have betydning for, hvordan du reagerer på, at sygdommen er uhelbredelig.

Har du oplevet slægtninge tage en fredelig og harmonisk afsked med livet, kan det måske være en værdifuld hjælp. Omvendt kan du blive fyldt af gamle uforløste følelser, hvis du tidligere har oplevet en nærtstående dø en pinefuld død og ikke er kommet tilstrækkeligt gennem den oplevelse.

I mange tilfælde vil professionel hjælp fra f.eks. en psykolog kunne hjælpe dig videre.

Livsregnskab

Når livet skal rundes af, får mange behov for at finde en mening med deres liv. Måske får du brug for at fordybe dig i den tid, der er gået.

Selvransagelsen giver for mange - uanset alder - anledning til en stille indre ro, fordi de vurderer, at de har haft et godt liv. Andre må drage den bitre konklusion, at de ikke har udnyttet tiden, som de egentlig gerne ville.

Eftertanken rummer et tilbageblik, men også en vurdering af, hvad resten af livet skal bruges til. Selv om fremtidsperspektivet er begrænset, behøver det ikke at medføre handlingslammelse. Måske er det netop nu, du har en enestående mulighed for at få skabt balance i dit regnskab og dermed opnå en indre ro.

Slut fred - i hvert fald i tankerne

Tiden kan bruges til at beskæftige sig med de ar, du har fået på sjælen i løbet af dit liv. Her igennem kan du finde frem til, hvem der skal tilgives, og hvem du ønsker tilgivelse fra. Det kan være meget forløsende at få afsluttet gamle mellemværender, også selv om det ikke i alle tilfælde kan gøres konkret, men kun i tankerne. Prøv også at tilgive dig selv for ting, som du føler skyld eller skam ved. Tilgivelsens kunst kan være svær, og at tilgive sig selv er måske det sværeste af alt. Alligevel får de fleste af os brug for at gøre det. De fleste har på et eller andet tidspunkt gjort noget, som de senere plages af skyld eller skam over.

Find ud af, hvordan du vil bruge din sidste aktive tid

Døden er ukendt land for os alle, og det kan være næsten umuligt at forholde sig til den. Nogle kræftpatienter oplever, at de bliver bitre på lægerne. Andre bliver vrede på deres nærmeste, fordi de får lov til at leve videre. En del oplever også en magtesløshed over for den situation, de er i.

Den periode kan vare kortere eller længere tid, men efterhånden vil du sandsynligvis kunne acceptere din skæbne med større ro. Det er et godt udgangspunkt for at finde ud af, hvad du vil bruge din sidste aktive tid til.

Nogle kræftpatienter har haft positive erfaringer med at lave en 'handlingsplan', det vil sige at lave en liste over det, de gerne vil nå. En sådan plan kan hjælpe til at afstikke den bedst mulige kurs gennem det ukendte og give nuet både retning og mening.

Giv dine efterladte et minde om dig

Værst for mange er tanken om at skulle forlade dem, de elsker - at være udelukket fra at være med i deres videre liv.

Ofte kan det være en hjælp til dig og til varig glæde for dine nærmeste, hvis du skriver breve til dem om jeres fælles oplevelser og dine ønsker for deres liv. Du kan også ordne fotografialbummet og skrive kommentarer til billederne.

Nogle døende skriver breve til deres børn, som de kan få til konfirmation, fødselsdag eller en anden mærkedag. En anden mulighed er at indtale et kassettebånd eller optage et videobånd, som senere kan være til glæde eller støtte for barnet.

Samvær med dine nærmeste kan blive svært

Den tid, I går i møde, er vanskelig for både dig og dine nærmeste. Det er vigtigt at bære over med hinanden og respektere hinandens måde at reagere på. Det kan være svært, for alle involverede er under pres og kan blive pirrelige og sårbare.

Nogle familiemedlemmer, venner eller bekendte har meget svært ved at finde ud af, hvordan de skal reagere. For nogle er det måske så vanskeligt, at de bliver væk. Det kan være en stor skuffelse. Til gengæld kan andre vise langt større omsorg, end du forventede.

Forsøg at være ærlig over for dine nærmeste

Det er vigtigt at have et ærligt og tæt forhold til sine nærmeste. Nogle vil helst undgå at tale om sygdommen, døden og andre af de svære emner for ikke at tage modet fra hinanden. Men det kan betyde, at du og dine nærmeste bliver mere fremmede over for hinanden i en periode, hvor behovet for nærhed er allerstørst, både for dig selv og for dine nærmeste.

Intet beskytter så godt mod fortvivlelse og angst som at være en del af et varmt fællesskab.

Du kan bruge en præst eller en psykolog til at tale om døden

Mange døende har glæde af at dele tankerne om livet og døden med en præst, også selv om de ikke tidligere har haft tæt kontakt til kirken. Præsterne kender de ritualer, der er forbundet med døden, og de har indsigt i eksistentielle spørgsmål. Har du brug for en at vende dine tanker med, kan du kontakte din lokale præst.