

1 av 2



Foto: Hasse Holmberg / TT

Goda råd till dig som ska träffa nån som snart ska dö

4:25 min  [Min lista](#)  [Dela](#)

Publicerat kl 12.25

Var ärlig och var modig. Det är sjuksköterskans råd till dig som ska prata med en vän eller anhörig som är nära döden.

Alla kommer vi förmodligen att någon gång ha en nära vän, en bekant eller en anhörig som snart ska dö. Många tycker det är svårt att veta hur man ska bete sig och vad man ska prata om.

Lena Ehnberg är sjuksköterska på Mellannorrlands Hospice i Sundsvall sedan flera år tillbaka och hon ger följande råd till dig:

Öppna upp och säg vad du känner. Det går bra att säga att du är rädd och att du inte vet riktigt vad du ska säga. Sätt ord på dina känslor.

– Jag vill så gärna träffa dig och du betyder så mycket för mig, men jag är rädd för att säga fel.

Det är aldrig fel att fråga. Till exempel: Är du rädd, och vad är du rädd för? Det värsta som kan hända är att den sjuka börjar gråta och då kan du vara famnen som håller om. Men det kan vara olika från gång till gång vad man vill prata om. Om man pratade om döden och rädslan med sin förra besökare så kan det kännas bra att prata om något lättare med nästa. Känn efter när du kommer som besökare.

Var ärlig mot den döende. Försök inte med skådespeleri utan var äkta. Kom inte med glättiga klyschor om hur allt ska bli bättre och våga prata om annat än tv-program och liknande. Lena säger att det händer att de sjuka på Hospice kan känna sig ledsna efter ett besök därför att besökaren verkade så glad och bara pratade om ytligheter, som att det att jag ska dö inte betyder någonting...

Var som du brukar. Bete dig inte helt annorlunda. Försök inte ha en fasad utan var som vanligt fast ännu mer omtänksam.

Var varm och kärleksfull och ge uppskattning. Det behövs mer än någonsin.

Fakta:

Lena Ehnberg har jobbat 11 år som sjuksköterska på Hospice.

Hon tycker att man ska få fortsätta vara den man är fast man är döende så att man inte reduceras till sin sjukdom. Hon tycker om att jobba med människovärdet och hur man gör livet värt att leva även för den som är i en väldigt svår situation.

Ulla Öhman
ulla.ohman@sverigesradio
P4 Västernorrland