

3/2026

Att möta en döende och en sörjande – att känna igen sina egna resurser

Det är viktigt att den frivilliga är medveten om sina egna känslor när hen möter en sörjande eller en döende person. Insjuknande och döende kan vara en mycket lång process, och att gå vid någons sida kan därför också vara en lång resa. **Den frivilliga behöver noggrant överväga om de egna resurserna räcker till för att stötta en sörjande eller särskilt en döende person.** Om situationen känns för krävande behöver – och bör – den frivilliga inte ta på sig uppgiften. Det är också viktigt att den frivilliga själv får stöd och möjlighet att bearbeta sina egna känslor. I sådana situationer ska den frivilliga ta kontakt med distriktskontoret via vänförmedlingen.

Den frivilligas eget liv behöver vara i balans för att hen ska orka stötta en person i en svår livssituation. Om den egna sorgprocessen fortfarande pågår är det ännu inte rätt tid att stödja andra.

Att möta en sörjande person

Att möta en sörjande kräver styrka och mod av den frivilliga, eftersom hen kan behöva lyssna till mycket tunga upplevelser och känslor. Det är till stor hjälp om den frivilliga redan tidigare har reflekterat över livets stora frågor. Annars finns en risk att hen inte förmår ta emot den sörjandes känslor, utan i stället försöker styra samtalet till ämnen som känns lättare att hantera.

Sorg är en individuell upplevelse. Den sörjande möter ofta starka känslor som hen kanske inte tidigare upplevt i livet. Reaktionerna varierar, liksom hur länge de varar. Med tiden kan sorgen förändras och ibland lindras. Sorgen följer inte nödvändigtvis tydliga faser, utan kan gå i vågor: ibland känns det lättare, ibland tyngre igen, till exempel vid födelsedagar eller andra högtider.

En människa kan sörja många olika förluster, såsom förlorad hälsa, arbete, samhällelig status, ekonomisk trygghet eller förlusten av en närstående eller en nära relation.

När man stöder en sörjande är det viktigt att ge utrymme för sorgen och uppmuntra till sörjande. Det är också bra att komma ihåg att sorgearbete inte kan göras på en gång eller på kort tid. Sorg är inte samma sak som depression, men en sörjande person kan också vara deprimerad.

Att möta en döende person

En människa kan ha fått besked om en allvarlig sjukdom eller om att sjukdomen har framskridit till ett stadium där inga botande åtgärder längre är möjliga. Många längtar då efter samtal med en vän, anhöriga eller en präst. Alla vill dock inte tala om döden och existentiellt tunga frågor med sina närmaste. **För en döende kan det ibland vara lättare att tala om döden med en frivillig som står tillräckligt utanför.** Detta kan komma som en överraskning för den frivilliga.

I närheten av en döende talar man ibland om allt annat än döden, eftersom ämnet kan kännas skrämmande. **Det är dock viktigt att kunna tala om döden**, eftersom det ofta minskar dödsångest och hjälper oss att acceptera vår dödlighet. **Den frivilliga behöver ändå inte ta initiativet – man talar om döden om den döende själv vill det.**

Det är också tillåtet att skratta tillsammans med den döende om det känns naturligt, att glädjas över det liv som levts och att tala om vardagliga saker.

I mötet med en döende är det viktigt att den frivilliga har tid och förmåga att lyssna och ta emot den döendes tankar och känslor. Den frivilliga behöver inte ha färdiga svar, råd eller lösningar.

I livets slutskede kan den döende sörja ett liv som blivit ofullbordat, oroa sig för sina närstående eller känna rädsla inför den annalkande döden. Rädslan kan också innefatta frågor som: *Har jag levt mitt liv rätt?*

Man ska inte försöka förändra eller få bort dessa känslor. Känslorna behöver få finnas, eftersom situationen kan upplevas som mycket ångestfylld för den döende.

Den frivilliga kan ibland hjälpa den döende att hitta mening i sitt liv – att lyfta fram livets betydelse kan underlätta mötet med den kommande döden. **Att lyssna till livsberättelsen och minnas tillsammans kan spela en viktig roll i anpassningen till tanken på den egna döden.**

Det är viktigt att försöka ta reda på vad den döende själv vill. Det viktigaste i mötet är inte vad den frivilliga säger, utan vad den andra berättar. Närvaro och lyssnande är det centrala. **Den frivilliga finns till för den andra – inte tvärtom.** Den frivilliga kan till exempel hjälpa till att förverkliga den döendes önskemål i vardagen.

Det är viktigt att respektera den döendes och de anhörigas individualitet och självbestämmanderätt. Var och en har rätt att göra fred med sitt liv och att själv bestämma över sina sista skeden. Här kan till exempel ett vårdtestamente vara till hjälp.

Även om den frivilliga främst stöder den döende, kan också de anhöriga behöva och vilja tala. Var närvarande även för dem.

Förslag för möten:

- Utgå alltid från den person som får stöd.
- När döden berörs, visa lyhördhet och öppenhet.
- Var dig själv och förbli lugn. Var människa för människa – gör inte situationen onödigt svår.
- Hjälp i praktiska frågor vid behov, men undvik att ta över.
- Om du känner dig osäker, fråga öppet hur du kan hjälpa. Var och en är expert på sitt eget liv och sina behov.
- Ge tillräckligt med tid, utrymme och lugn.
- Tolka inte och dra inga slutsatser – var försiktig med så kallade "goda råd".
- Lyft inte fram dina egna erfarenheter – de tröstar sällan och kan upplevas som förringande.
- Ibland behövs inga ord. Det räcker att vara närvarande, lyssna och dela en kanske märklig eller skrämmande situation.
- Önska styrka och uthållighet med en kram eller annan beröring, men respektera alltid den sörjandes integritet och gränser. En lätt beröring på axeln eller handen kan vara ett varmt uttryck för stöd.
- Religion är en personlig fråga, men om den som får stöd önskar det kan den frivilliga samtala och be tillsammans med hen. Alla religioners egna traditioner ska respekteras.
- Om den som får stöd vårdas på en avdelning kan även sjukhusprästen kontaktas.
- När vi vill stötta en sörjande kan vi enkelt säga: *"Jag beklagar"* eller *"Jag är ledsen för det som har hänt, för det du har behövt gå igenom."*

Källa: Pensionärsförbundet. *Närvarande och nära – en guide för frivilliga som möter död och sorg.* 2010.

Mer information och stöd:

Lokala organisationer, till exempel cancerorganisationer, Omaisena edelleen rf, Käpy rf, Surunauha rf samt församlingarnas sorgegrupper.

MIELI kristelefon: Svenskspråkig kristelefon 09 2525 0112

Kyrkans nationella kristelefon: 0400 221 190