



Foto: "Folk vil egentlig gerne snakke om døden - de ved bare ikke, hvad de skal sige," fortæller Mie Lynggaard Nielsen.

## Døden er også så meget andet

Af Jeannette Venderby

**Vi er ikke gode til at møde døden her i landet. Mange tror, døden handler om følelser alene, men den består også af meget andet end lige det følelsesmæssige, og den måde, hvorpå vi reagerer, er en kulturelt bestemt holdning. Det mener Mie Lynggaard Nielsen, foredragsholder og antropologistuderende.**

I gamle dage hjalp man selv til, når et familiemedlem blev syg, gammel eller døde. Man passede den syge, plejede den gamle, og man vaskede og klædte liget på hjemme i stuen, der ofte blev brugt som ligværelse i dagene mellem dødsfald og begravelse.

De praktiske traditioner blev dengang overleveret fra generation til generation, og man levede med døden som en naturlig del af livet.

Sådan er det ikke i dag. I dag er der hospitaler og sygeplejersker til at tage sig af den syge, plejehjem til at passe den gamle, og der er bedemænd og præster til at tage sig af den afdøde. Vi berører derfor slet ikke døden på den samme måde, som vi gjorde før i tiden, og det har, ifølge Mie Lynggaard Nielsen, medført, at vi ikke længere er klar over, hvordan vi bedst kan

handle, når vi selv bliver syge, når vi mister, eller når vi skal snakke med mennesker, der lige har mistet.

”For bare hundrede år siden var det ofte børnene i familien, der bar det døde spædbarn i begravelsesoptøget, men i dag har vi slet ikke døden tæt på, og derfor ved vi ikke, hvordan vi skal håndtere den. Den er ikke en del af vores hverdag mere,” siger hun.

Når vi skal snakke med en efterladt, er vi ofte bange for at sige noget forkert. Vi vil meget gerne hjælpe, men vi ved ikke, hvad vi skal gøre. Ofte spørger vi ind til, hvordan vedkommende har det. Mie Lynggaard Nielsen fortæller, at vi umiddelbart spørger ind til følelserne, fordi vi har lært, vi ikke må tabuisere døden. Men døden handler ikke kun om det følelsesmæssige, og ofte kan det følelsesmæssige være sværere at tale om:

”Når man er alvorligt syg eller lige har mistet, så ved man ikke altid, hvad man føler. Man kan slet ikke sætte ord på følelserne, og meget af det, der fylder, er alt det praktiske,” fortæller Mie Lynggaard Nielsen, der mærkede døden tæt på for fire år siden, da hendes far gik bort. Her oplevede hun både veninder og familiemedlemmer som søde og forstående, men hun følte ikke, hun kunne forklare dem, hvad der rørte sig i hende, for ingen af dem havde prøvet at miste, og ingen kendte derfor til alt det praktiske eller til de nye udfordringer, som livet efter automatisk bød på. Begge dele noget, der altid fylder mindst lige så meget som følelserne, når et menneske dør.

Men døden er noget, vi aldrig kan komme udenom, og da den måde, hvorpå vi omgås døden, er kulturelt bestemt, er det også noget, vi selv kan være med til at ændre.

### **Kulturelle forskelle**

Hvor vi her i landet har praktisk personale og sorggrupper til at tage sig af døden, har man i andre kulturer traditioner, der både inddrager familie, venner, samfund og også selve den afdøde.

Nogle steder hænger man en sort sløjfe op ved hoveddøren, så omgivelserne kan se, man sørger. I Bulgarien hænger man plakater op, der fortæller om den store sorg, man går igennem, og hvor meget man savner. Modsat herhjemme, hvor sorgen er noget, der helt skal overstås inden for seks måneder, før man går over i det, man kalder *svær sorg*. En tilstand, vi for alt i verden forsøger at undgå.

Visse af traditionerne ser vi endda som makabre, som for eksempel i Madagaskar, hvor man graver ligene op og danser med dem som en naturlig del af sorgprocessen.

”Man gør døden til noget mystisk, sjovt og inspirerende, og ikke til noget sort og hvidt, som vi gør den til herhjemme. Vi glemmer, at døden ikke kun minder os om, hvad vi mister, den minder os i lige så høj grad om, hvad vi har, og hvad vi holder af. Hvis der er noget, der er livs- og kærlighedsbekræftende, så er det døden” siger Mie Lynggaard Nielsen.

Hun tror på, at døden igen kan blive en naturlig del af vores hverdag. Men vi er nødt til at ændre på vores holdning, og måske også andre af de ting, der kredser omkring døden.

### **Døden er også andet**

En af de ting, Mie Lynggaard Nielsen tror kunne ændre sorgprocessen og det at beskæftige sig

med døden, er gravstenene.

”Hvis vi nu for eksempel lavede gravsten, man kunne skrive på. Så kunne man fortælle på skrift, at man savnede, og det ville give et hel andet sorgarbejde,” siger hun. Dette ville også give mulighed for bedre at kunne tale med andre om, hvad der fylder igennem sorgprocessen.

En anden ting er kirkegårdene. De er kedelige og har ikke ændret sig igennem århundreder. Samtidig kan det være svært at besøge et gravsted, hvis man bosætter sig i den anden ende af landet.

”Vi rejser alle sammen meget mere rundt, end vi gjorde før i tiden. Men det gør gravstederne ikke, og vi besøger derfor heller ikke gravstederne så meget, som vi kunne, hvis de for eksempel havde været transportable,” siger Mie Lynggaard Nielsen, der under sit foredrag blandt andet lader publikum designe gravsten med farver og fantasi. Hun er klar over, det er provokerende, men publikum tager godt imod det, og hun mærker, det sætter tanker i gang hos dem.

Og det er lige præcis det, der er hensigten med hendes foredrag. For hun tror ikke på, det hjælper blot at tale om døden, hun tror, det handler om, *hvordan* man taler om døden. Mie Lynggaard Nielsen vil ikke komme med løftede pegefingre eller formanende ord om, hvordan vi bør reagere i mødet med døden, men hun oplever, at publikum efterspørger gode råd og værktøj til, hvordan de kan lette en situation for både dem selv og de mennesker, de møder. Hun plejer at fortælle publikum, at det er meget forskelligt, hvordan folk gerne vil modtages, men foreslår, at man spørger ind til andre mere konkrete ting end lige følelserne:

”Man kan for eksempel spørge, hvem der var til begravelsen, hvilken kiste der er blevet bestilt, eller hvad for noget tøj personen blev begravet i. Og så foreslår jeg, at folk forsøger sig frem og taler om døden fra flere forskellige vinkler. For det er vigtigt at huske på, at døden ikke kun er sorg, den er også så meget andet.”

Mie Lynggaard Nielsens foredrag ”Gravsten og grædekoner” kan bookes via firmaet Talerøret I/S. Læs mere på [www.taleroeret.dk](http://www.taleroeret.dk).



Foto: "I Guatemala fås gravsten i mange former og farver," forklarer Mie Lynggaard Nielsen.