



# HÅNDBOG FOR VÅGEKONER



**Forlaget Knakken**







# HÅNDBOG FOR VÅGEKONER

**Forlaget Knakken**





4

## Håndbog for vågekoner

Redigeret af Anne Diemer

Fotos: Klaus Madsen

Forlaget Knakken, 2016  
c/o Lokalhistorisk Arkiv for Thisted Kommune  
J.P. Jacobsens Hus  
J.P. Jacobsens Plads 8  
7700 Thisted  
arkiv@thisted.dk

Tryk: Dantryk-Hurup A/S  
Industrivej 9  
7760 Hurup Thy

ISBN 978-87-88797-98-5  
EAN 9788788797985





## INDHOLD

- 7. Forord
- 9. Indledning
- 14. Motivation og værdier
- 19. Sammenfatning: Om motivation og værdier
- 20. Hvordan forbereder man sig til at våge?
- 24. Sammenfatning: Om at forberede sig til at våge
- 25. Hvad er den døendes behov?
- 29. Sammenfatning: Om lindrende nærvær
- 31. Mødet med den døende
- 37. Sammenfatning: Om mødet med den døende
- 39. Vågekoner i samspil med andre: De pårørende
- 44. Sammenfatning: Om mødet med de pårørende
- 46. Samspil med personale
- 53. Sammenfatning: Om samspil med personale
- 54. Rammerne for Vågetjenesten
- 58. Hvad skal en vågekone kunne?
- 61. Sammenfatning: Hvad skal vågekongen kunne?
- 62. Vågetjenestens andet formål: Oplysning om døden og den døende
- 65. Vågetjenestens ønsker og visioner
- 67. Afrunding - og tak
- 68. Noter og bilag





## FORORD

Håndbog for Vågekoner er skrevet på grundlag af mange samtaler med frivillige med flere års erfaring som vågekoner. Jeg har selv været vågekone i ti år.

Frivillige vågekoner er mennesker, der stiller sig til rådighed med et venligt, opmærksomt og respektfuldt nærvær hos et menneske, der er tæt på at dø. Vederlagsfrit, da vi er frivillige.

Vågekoner er et gammelt fænomen, som for en tid har opholdt sig i glemmebogen. I de senere år har de fået en renæssance. Det er sket parallelt med, at der er opstået en ny, positiv opmærksomhed på døden som vilkår og døendes behov for pleje på alle planer: fysisk, psykisk, åndeligt og socialt.

Opgaverne som vågekone gjorde os klar over, at der er en udbredt uvidenhed og angst omkring døden, ofte tydeligst hos de pårørende. Derfor fik vi hurtigt to formål for Vågetjenesten i Thisted. For det første: Ingen behøver dø alene. Vi tilbyder at våge hos døende, som ellers må være alene. Vi kan aflaste familien eller være en erstatning, hvor der ikke er familie, der kan våge.

For det andet: Vi ønsker at oplyse om døden og om døendes behov.

Denne bog er et led i vores oplysende formål. Den er blevet til gennem interviews med aktive vågekoner, heraf en mand, i sommeren 2015. Interviewene er redigeret og bogen sat sammen af undertegnede, der har været Vågetjenestens koordinator de første ti år.





8

Udgivelsen er støttet af en donation fra Lion's Club Thisted. Tak, kære løver!

Bogen er skrevet i håb om, at vores erfaringer kan inspirere andre til at starte deres egen lokale vågetjeneste, gå ind i en eksisterende eller benytte sig af vores tilbud om at våge. Der er en liste over nyttige adresser bag i bogen.

Sj. Odde, september 2016

*Anne Diemer*







*“Man bør leve sit liv, så man bliver ven med døden.” (1)*

## INDLEDNING

Hvad får folk til at ødelægge deres nattesøvn for at tage hjemmefra i al slags vejr og sidde hos døende, som de ikke kender, uden at få noget for det?

Det har jeg spurgt en gruppe vågekoner om, og deres svar er grundlaget for denne håndbog for vågekoner.

Jeg har selv været vågekone i ti år og har sideløbende været koordinator for gruppen, hvis officielle navn er Vågetjenesten i Thisted (bilag a).

Bogen er skrevet af flere grunde: et ønske om at fortælle den gode historie, evt. få flere medlemmer af gruppen i Thisted og inspirere andre til at starte deres egen, lokale vågetjeneste.

Desuden er det håbet, at pårørende kan få gavn af vågekonernes erfaringer, når de skal våge over deres egne slægtninge - og måske kan man få nogle forestillinger om, hvordan man gerne vil passes til sin tid, når man selv er den døende?

Men tilbage til spørgsmålet: Hvad får folk (særligt kvinder, men der er også mandlige vågekoner) til at melde sig som frivillige vågekoner?

### Hvorfor bliver man vågekone?

Med Villy Sørensen: “Der er meget død i livet og meget liv i døden. Og mest liv der, hvor døden er indeholdt i livet”. (2)

Det er den intense oplevelse af liv tæt på døden, af mening, af at kunne hjælpe med en medmenneskelig indsats som det menneske, man er, der er den røde tråd i de frivilliges svar.





**Margith:** *Det handler om at gøre noget godt for nogen, noget der er brug for*

"Min allerførste tanke var, at her kunne jeg gi' lidt af mig selv, lige som jeg havde kunnet i mit tidligere arbejde. Det handler om at gøre noget godt for nogen, noget, der er brug for. Respekten for den person, der ligger der og skal afslutte sit liv, den har jeg med mig. Jeg er ydmyg over for den person og skal finde ud af at opfylde nogle ønsker for det menneske. Det kommer jo tifold igen".

**Elly:** *Jeg er vant til det*

"Jeg var hos mine egne svigerforældre og min mor, da de døde. Min far druknede på havet. Jeg er vant til det. Jeg fik også lært noget ved at bo i min mands barndomshjem: naboerne tacklede det så fint! De kom med kager og blomster.

Jeg husker også, da min svigerfar skulle dø. Han boede hos min svigerinde de sidste to år. Vi ringede til lægen, som sagde: "Det klarer I selv, Hanssen skal ikke på sygehus, for det hader han. I ringer bare". Den gang var der jo ikke lægevagt og den slags. Der gik et par dage, så fik jeg løn og ville komme med wienerbrød, for det var det bedste, han vidste. Han fik også aftensmad med spejlæg. Samme aften kl. halv elleve svingede han benene ud af sengen og bad min svigerinde hente hans tegnebog. Så lagde han penge op i fire bunker, der var fire børn. "Det her er til jeres julegaver, for jeg er her ikke til den tid," sagde han. Da han havde gjort det, lagde han sig til at sove og døde ganske stille".

**Gunilla:** *Nu glæder jeg mig nærmest*

"Noget sprang ud af nysgerrighed: Hvad gør en vågekone? Hvad skal man





komme med? Jeg har været meget med i frivilligt arbejde i De Frivilliges Hus i Thisted, men det her var noget helt andet. Jeg var også lidt bange. Hvordan forholder man sig? Det er en meget stor ting at få lov at være tæt på, når nogen skal dø. Jeg bliver meget berørt af det. Det er jo et fælles vilkår, vi skal alle dø. Det er det samme, der foregår, og jeg får en viden også om min egen død. Det er også en glæde at være til stede."

*Birgit: Jeg synes, jeg har nogle ressourcer, og det skræmmer mig ikke at være tæt på døden*

"Det var ret naturligt for mig efter at have været frivillig på hospice. Men da jeg startede som vågekone, tror jeg, det hang sammen med et skillepunkt i mit liv: Jeg har været i begyndelsen af 50'erne, da to af mine meget nære veninder dør. Jeg var med til at passe dem, og det satte meget i gang. Derefter var der mine gamle forældre, som jeg også passede i deres sidste tid, og det gav tilsammen et større fokus på det, at vi skal dø.

Jeg synes, jeg har nogle ressourcer, og det skræmmer mig ikke at være tæt på døden. Jeg har ofte mødt den i mit arbejde på hospitalet. Det at være noget for nogen, give af sit overskud og selv blive klogere, få lov at komme tæt på. Det kan ikke undgå at påvirke, man gør sig sine tanker, hvordan vil jeg selv få det, inden det slutter? Det er vigtige overvejelser: Hvis den døende eller de pårørende har brug for en person, vil jeg godt være en, der støtter. Det er nok det, der er hovedårsagen til, at jeg blev vågekone".

Her møder vi en motivation, der er gennemgående i meget af det frivillige sociale arbejde, der er et direkte møde mellem mennesker: en der har brug for hjælp, og en der gerne vil hjælpe. Og som vågekone må du have et bevidst og afklaret forhold til, hvad det vil sige at hjælpe en døende!





En sygeplejestuderende kommenterede engang, da jeg underviste om vågekonerne:

"Har I ikke engang et førstehjælpskursus?"

Nej, for vi skal ikke forhindre døden! Vi skal lindre med et bevidst, roligt nærvær. Vågekoner "gør" ingenting, plejer vi at sige, men vi gør alligevel noget.

*Hanne: Den ro, jeg gerne skal give den døende, får jeg også selv*

"Jeg er ikke bange for døden, især ikke, hvis det er ældre mennesker. Det er så fredfyldt at sidde ved et medmenneske, som ligger stille og skal herfra. Jeg kan lade tankerne flyde frit: Sommetider tænker jeg over, hvordan det vil være, når jeg selv skal herfra. Meget stress forsvinder, jeg sidder og kan fuldstændig hvile i mig selv. Den ro, jeg gerne skal give den døende, får jeg også selv".

*Gerda: Ingen skal ligge hjælpeløse*

"Det der med, at "ingen skal dø alene", er ikke min tilgang, men jeg mener, at så vidt muligt skal ingen ligge hjælpeløse. Selve døden opfatter jeg som en privatsag. Og så er jeg ikke bange. Når jeg tænker på, hvor mange der er bange, synes jeg, det er en god opgave at være hos dem."

*Ingrid: Det er der, hvor man for allersidste gang er rigtigt ude i tovene....*

"Egentlig undrede det også mig selv - hvordan kan man have en interesse i at være hos folk, der er døende? Men altså: det er der, hvor man for allersidste gang er rigtigt ude i tovene. Derfor er det der, jeg helst vil være og forsøge at støtte".

Den sidste repræsentant for vågekonerne er en af vores mandlige medlemmer:





*Knud: En TV-udsendelse blev min inspiration*

"Jeg så i tv, at en ældre politimand berettede om den hjælp, han og familien havde fået af en vågetjeneste i forbindelse med, at de var ved at "køre træet" af at sidde hos deres slægtning døgnet rundt, samtidig med at der var den øvrige familie og arbejde at passe. Han var dybt taknemmelig og vedtog, at han også ville være vågekone, når han gik på efterløn. - Dette blev min inspiration".



## MOTIVATION OG VÆRDIER

Det gælder generelt for frivillige, at deres motiver er både meget personlige og meget blandede. Det at melde sig til en frivillig indsats, ikke mindst en indsats, der kræver fysisk nærhed til meget skrøbelige mennesker, appellerer stærkt til mange, især modne kvinder, men som vi ser også til mænd og til yngre af begge køn.

Frivilligt socialt arbejde er båret af frihed, man har selv valgt sin opgave, af engagement og følelsen af, at her kan jeg gøre en forskel, her kan jeg gå ind med mine erfaringer, her ved jeg, hvad det handler om og kan give noget af mig selv og være mig selv.

I det fællesskab vi har med kvartalsmøder og kurser, lægger vi meget vægt på, at man er sig selv og skal være sig selv, inden for de rammer, som de fælles retningslinjer udstikker. Det giver både tryghed og rummelighed i gruppen og en fælles bevidsthed om, hvordan man agerer som vågekone.

### Værdier i frivilligt socialt arbejde

Vi taler meget om værdier i Vågetjenesten i Thisted, og vi bygger på de generelle værdier, der er fundamentet for den frivillige verden:

- Frivillighed
- Engagement
- Ligeværdighed
- Gensidighed (3)

Disse generelle værdier har Vågetjenesten så gennem dens 10-årige virke foldet yderligere ud:





- Nænsomhed
- Lydhørhed, evne til at lytte, også til de ordløse budskaber
- Fleksibilitet og samarbejdsevne
- Forståelse for håndtering af tavshedspligten

Disse "værdier" er grundlaget for arbejdet som frivillig vågekone.

De beskrives i et arbejdspapir, som alle, der vil være med i gruppen, får udleveret og skriver under på sammen med den "kontrakt", den frivillige tegner med bestyrelsen (bilag b og c).

Dette handler meget om etik, dvs. de holdningsmæssige og praktiske rettesnore, vi har drøftet os frem til, er de bedste for vores indsats som frivillige vågekoner. Det er ikke lige meget, hvordan vi kommer ind til en alvorligt syg, måske døende; det er vigtigt, når vi kommer ind i et privat hjem og møder de pårørende på den rigtige måde; det betyder noget, at vi samarbejder med personale på en hensigtsmæssig måde. Hvis vi gør det rigtigt, skaber vi tillid og bliver troværdige; gør vi det ikke rigtigt, skaber vi mistillid, mister respekt og får færre henvendelser!

### **Etik: Ærefrygt for livet**

Albert Schweitzer: "Etik er intet andet end ærefrygt over for livet. Det er denne tanke, der giver mig det grundlæggende moralprincip, at det gode består i at bevare, befordre og give liv højest mulig værd, og at det er ondt at ødelægge, beskadige og begrænse liv"(4).

Som vågekone skal du vise respekt for livet, til det ikke er der mere. Vi går ikke ind for aktiv dødshjælp under nogen form. Men aktiv hjælp til at den døende har det så godt som muligt. Da vi er frivillige, går vi ikke ind i behandling eller fysisk pleje. Vi siger som regel, at vi ikke har noget at gøre under dynen,





men vi øver os i at være gode til at observere, lindre gennem nærvær og tilkalde professionel hjælp, hvis vi kan se, at den syge har brug for hjælp.

## Ensomhed

Hvorfor mener vi, det er vigtigt, at den døende ikke er alene? Døden er dog et fælles vilkår. Men mange døende, faktisk hver fjerde, oplever ensomhed og tab af værdighed. De fleste dør på sygehus på trods af, at de fleste ønsker at dø hjemme eller på hospice. Mange - ca 3.000 - dør årligt alene (4). Som professor på AUC Michael Hviid Jørgensen skriver: "Ethvert menneske burde dø med udsigt til et elsket ansigt" (5). Men kan det ikke lade sig gøre, er et anonymt, venligt ansigt bedre end slet intet.

Man kan måske sige, at med den manglende "lidelseskultur", hvor vi på samfundsplan mangler fælles fortællinger og forståelse for lidelsen, fører vi ensomhed til de plager, den døende måtte lide under. Ved at tilbyde at aflaste familien, eller våge, hvor der ingen familie er, gør de frivillige vågekoner det muligt for flere mennesker at få opfyldt deres ønske om at dø mindre ensomt og eventuelt dø hjemme.

Jonna Kristensen, vågekone fra Hanstholm og vores inspirator, sagde i sit foredrag for os i 2006: "Det er vågekoneernes mulighed at opfylde de døendes behov, hvad enten det er for en sildemad eller et besøg af præsten".

Og i det store perspektiv: Nobelprismodtager Mor Teresa sagde blandt andet: "De ting, der betyder mest i vores liv, er ikke fantastiske eller store. Det er de øjeblikke, hvor vi berører hinanden, hvor vi er til stede på den mest opmærksomme og omsorgsfulde måde.

I dette liv kan vi ikke gøre store ting. Vi kan kun gøre små ting med stor kærlighed" (15).

Og endelig siger psykolog Bent Falk: "Menneskeligt samvær i en atmo-









sfære af nærhed i en magtfri, nænsom og ærlig dialog er drivhuset for menneskelig vækst" (7).

Det gælder også, hvor dialogen måske er uden ord.

### **Kursus for vågekoner**

Alt dette betyder, at man som frivillig vågekone blandt andet skal gøre sig klart, hvad en vågekone er, hvad hun gør, og hvad hun ikke gør. Alle i Vågetjenesten i Thisted har gennemgået et kursus, der hjælper med at klargøre disse forhold. Kursets formål er, at den enkelte deltager afklarer, om hun/han vil være vågekone på de betingelser, Vågetjenesten stiller. Desuden at de får afklaret deres holdninger til døden og til det at hjælpe. Kurset går ret tæt på den enkeltes følelser og erfaringer omkring døden og på motivationen til at blive vågekone. Hvis der er tale om, at man egentlig selv bærer på en uforløst sorg efter et dødsfald, foreslår vi vedkommende at få hjælp til sin egen sorg, inden hun bliver vågekone. Dette gør vi, fordi man som vågekone ikke skal være sørgende... det er familiens sorg, du er en ret anonym, stilfærdig støtte, som ikke skal være overvældet af egne følelser.

Som minimum skal der gå et år fra en nærtståendes dødsfald, til man kan blive vågekone.

Som afslutning på kurset vælger den frivillige, om hun/han ønsker at være aktiv vågekone og underskriver vores kontrakt. Han/hun kan også indgå i gruppen med andre funktioner end at våge eller kan helt melde fra. Man kan være medlem af gruppen uden at være aktiv vågekone. Man kommer først ud som vågekone, når man selv synes, man er klar, og koordinator er enig heri.

### **Sammenfatning: Om motivation og værdier**

At blive vågekone bygger på et meget personligt valg. Dette hviler på en





række værdier, en livsholdning. De skal være i overensstemmelse med Vågetjenestens etiske grundlag.

Et obligatorisk introduktionskursus er en både varm og effektiv måde at komme ind i vågearbejdet på.

En række af Vågetjenestens værdier er identiske med det etiske grundlag for frivilligt socialt arbejde som sådan :

Frivillighed, engagement, ligestilling, gensidighed.





## HVORDAN FORBEREDER MAN SIG TIL AT VÅGE?

Når man er blevet en del af vågekonegruppen og har truffet aftale med gruppens koordinator/kontaktperson om, hvilken type vagter man vil tage (dag - aften eller nat), bliver man på et tidspunkt ringet op af koordinator og spurgt, om man kan tage en tre-fire timers vagt.

Hvis det er muligt, svarer man ja. Det er min erfaring som koordinator gennem ti år, at der er tale om meget villige, hjælpsomme, entusiastiske og flittige frivillige. Det tager som regel ikke ret lang tid at stille et hold til en hel aften og nat! Man svarer ja og forbereder sig på sin helt egen måde til opgaven: man skal ud og våge hos et ukendt menneske. Man ved meget lidt om vedkommende på forhånd. De professionelle har tavshedspligt. Man ved, at man kommer som "en god nabo", ikke som en slags ulønnet fagperson. Man ved, at man ikke har andet end sig selv at byde på. Til gengæld ved man ikke, hvilke situationer og valg man kan komme til at stå i.

*Dorte: Jeg mediterer lidt...*

"Når du har ringet, og vi har lavet en aftale, lægger jeg det, jeg var i gang med og samler mig om at lave lidt vejtræknings-øvelser.

Jeg mediterer lidt, det har jeg lært på et af vores kurser, og det giver mig en ro, som er en god baggrund for at kunne skabe ro, når jeg kommer ud til en døende. Jeg tager mit navneskilt på, og i tasken har jeg listen med alle vores navne, mit strikkesøj, lidt at læse i. Jeg tager selv lidt kaffe med, de skal jo ikke til at sørge for os. På plejehjemmene er de meget flinke til at byde os noget, men det er jo ikke noget, vi forventer. Engang fik jeg tilbudt et stjernesud, meget passende midt om natten!"





***Knud: Jeg prøver at være godt udhvilet***

"Jeg må nok erkende, at jeg tager det meget, som det kommer. Er der mulighed for det, prøver jeg at være godt udhvilet. Jeg har en bog med på min iPad, så kan jeg sætte skærmen i sort modus, så jeg ikke generer den syge med for meget lys. Får jeg fornemmelsen af, at det alligevel er til gene, slukker jeg naturligvis. I starten havde jeg H.C. Andersens eventyr med, om det kunne være rart for den syge at få læst lidt højt, men endnu har jeg ikke gjort brug af det. Jeg tager også kaffe og lidt spiseligt med".

Man forbereder sig meget forskelligt, ligesom opgaven som vågekone udføres meget individuelt men stadig inden for de fælles etiske og praktiske rammer, der er aftalt og gælder for alle (bilag b og c).

***Ingrid: Jeg vil give alt, bare jeg kan give den døende det, der kan støtte***

"Ja, jeg forbereder mig! Jeg kan godt li' at være forberedt mentalt. Jeg ved jo ikke, hvad jeg skal være forberedt på, men jeg tænker på, at nu skal jeg snart sidde hos en, som for sidste gang er rigtigt ude i tovene. Det er jo ikke engang sikkert, de har det sådan, det kan være, jeg skal ud til en, der har haft et langt og godt liv og alt er, som det skal være. Men jeg vil gøre hvad som helst, jeg vil gi' alt, og jeg be'r Vorherre give mig styrke, bare jeg kan finde ud af at give den døende det, der kan støtte".

***Gerda : Jeg har en bøn, jeg støtter mig til***

"Det praktiske: Jeg har i god tid pakket min kurv med sokker, tæppe, telefonliste, salmebog, Kaj Mogensens (lokal sognepræst) prædikensamling, ikke at jeg har nået at læse dem, pen og papir, mit navneskilt og min iPad. Og jeg forbereder mig åndeligt. Jeg har en bøn, jeg støtter mig til, den lyder: "Herre, velsign mig, så jeg kan være til velsignelse for de mennesker, jeg møder".





Den er meget smuk, kort og kontant, og jeg prøver at have den med mig. Hvis jeg skal på nattevagt, og det skal jeg oftest, går jeg tidligt i seng og står så op en time før, jeg skal ud, så starter min dag: Morgenkaffe, morgengymnastik, osv. Jeg rykker ganske enkelt min dag”.

*Hanne: Jeg tænker på det som en stille og rolig stund, som jeg også selv har gavn af*

”For det meste går jeg ind for mig selv og sidder lidt og tænker over, hvad det mon er for en situation, hvad er det for et menneske, jeg skal ud til. Jeg er aldrig nervøs eller bange. Jeg mediterer ikke, sidder bare og tænker. Jeg spekulerer ikke på, om personen dør, mens jeg er der. Jeg tænker på det som en stille og rolig stund, som jeg også selv har gavn af. Jeg tænker ikke over, hvad jeg sådan skal gøre. Der er jo ikke meget, vi som frivillige kan gøre bortset fra at kalde på en ansat, hvis det bliver nødvendigt”.

*Lis: Jeg vasker mig! Vi har lært, at vi ikke må dufte af noget særligt, og jeg bruger jo parfume*

”Jeg forbereder mig ved at tænke meget over, hvad det er for et menneske, jeg skal ud til. Og sjovt nok, så vasker jeg mig! Jeg bruger jo parfume til hverdag, og jeg har lært på vores kursus, at vi ikke må dufte af noget særligt. Jeg har fået lidt oplysninger af koordinator, og hvis der er en ude hos den syge, når jeg kommer, fortæller vedkommende lidt, men aldrig ret meget. Det er meget forskelligt, hvor meget vi får at vide om den syge.

Jeg pakker min taske med vand, et blad, ikke noget at spise, jeg har alligevel ingen appetit, når jeg sidder der. Men strikkesøj har jeg som regel med, og en varm trøje, som der nu sjældent bliver brug for”.







***Birgit: Jeg mærker lige efter: Kan jeg rumme det, her og nu?***

"Først og fremmest må jeg lige, inden jeg siger ja til en opgave, mærke efter, om jeg kan rumme det lige nu. Og hvis jeg kan det, så er det på en eller anden måde så naturligt, at jeg ikke gør mig de store overvejelser eller forberedelser, andet end at jeg indstiller mig på, at der er et menneske, som er døende. Her i Thy har jeg mest våget på plejehjem, så jeg indstiller mig på, at nu ved de pårørende, at der kommer en person, som er hos den døende. Jeg kender dem jo ikke og kommer ikke til det, men med den viden og erfaring jeg har omkring døden, synes jeg jo ikke, at nogen skal dø alene!"

***Inger M : Man må rense sig selv mentalt for at kunne rumme den anden***

"Man skal arbejde med at lade alle sine tanker komme i baggrunden, så der kun bliver plads til at lytte til den døende. Man må rense sig selv. Jeg gør det nok typisk på den måde, at jeg prøver at være lidt nærværende med de omgivelser, jeg er i. Hvis jeg eksempelvis skal køre hen til en opgave, prøver jeg at kigge på naturen imens og få den til at komme ind i mig i stedet for de tanker, jeg har".

Det er en slags meditation, siger Inger. Hun arbejder på at få hele kroppen til at slappe af og blive åben og klar i hovedet til at være til stede på den døendes præmisser. (8)

***Gunilla: Jeg forbereder mig ikke på den måde***

"Jeg sætter mig ikke ned og forbereder mig på den måde, men det er meget i mine tanker: Er der sygdom, eller er det bare alderdom? I starten kunne jeg være urolig over, hvad jeg mon skulle ud til, men nu vil jeg nærmest sige, at jeg glæder mig! Jeg skal jo ikke præstere noget, blot være til stede. Jeg skal





ikke ordne noget, hverken fysisk eller psykisk. Jeg kan få lov at være mig selv og glæde mig over at få lov at være til stede, når døden er nær”.

*Margith: Jeg er lige oplagt, hvad enten det er nat eller dag*

”Jeg sætter mig en stund og overvejer, ud fra de få ting jeg har fået at vide, hvad det mon er for et menneske, jeg skal ud til? Jeg har pakket min taske på forhånd: En børnebibel, den er letlæselig, og selvfølgelig har jeg salmebog med. Og min navneliste med jeres telefonnumre, den er god at have med, også hvis man kommer til at stå ved en låst dør, det har jeg oplevet. Og naturligvis telefonen.

Jeg er lige oplagt, hvad enten det er dag eller nat. Tiden falder ikke lang, jeg tager ikke læsestof med, da jeg foretrækker at sidde og tage mod signaler fra den syge”.

**Sammenfatning: Om at forberede sig til at våge**

Der er mange måder at forberede sig til en vågeopgave på:

- Du har sagt ja eller nej, nu er det dit ansvar. Tænk på: hvordan skal det være at få besøg af mig, når man er meget syg, døende, pårørende eller personale?
- Jeg skal være rent og praktisk påklædt, ikke dufte af noget påfaldende.
- Medbring: telefon (opladt og på lydløs) og telefonliste. Om natten: Lommelygte.
- Ting du kan adspredde dig med. Lidt at drikke /spise.
- Giv besked hjemme og evt. på telefonsvarer om, at du er svær at træffe i det og det tidsrum.
- Mentalt: Gør, hvad du selv synes bringer dig i harmoni/balance.







## HVAD ER DEN DØENDES BEHOV?

For at forstå, hvorfor vågekoner gør, som vi gør, må vi se lidt på den viden, vi har om, hvad døendes behov er. Og inden for det felt se på, hvad vi som frivillige, "gode naboer", kan bidrage med. Der er gennem de sidste ti år udgivet mange rigtigt udmærkede bøger, som også vi som lægfolk kan have stor gavn af.

Cecily Saunders, sygeplejerske og teoretiker bag hospicebevægelsen, der startede i England, beskriver den døendes behov således:

**Forlad mig ikke:** Den døende må ikke lades alene. Går også på den døendes oplevelse af at blive forstået.

**Lyt til mig:** Den døende skal respekteres, tages alvorligt. Det indebærer også at lytte til det, der ikke siges, og man må "lytte med fingerspidserne".

**Hjælp mig:** Hent fagpersonale ved behov. Opfordre den syge til at fortælle om sit liv. (5)

Dette er skrevet til fagpersonale, særligt sygeplejersker, men kan bruges af alle, der ønsker at våge hos døende, også pårørende.

Vil man vide mere om tankerne bag hospicebevægelsen, kan man se Hospice Forums hjemmeside: [Hospiceforum.dk](http://Hospiceforum.dk)

### Rita Nielsen

Rita Nielsen, sygeplejerske og forsker, har skrevet flere bøger om både fysisk og psykisk, men især åndelig omsorg for døende. Hendes bøger er kloge, indsigtfulde og læselige for alle. Hun skriver blandt andet:

"Det grundlæggende åndelige behov for det enkelte menneske er at





være og at blive sig selv, og den åndelige omsorg består i, at dette mulig-  
gøres for det enkelte menneske”.

Og videre:

”En støttende omsorg, hvor det enkelte menneskes lidelse erkendes, formu-  
leres og bearbejdes i en atmosfære af åbenhed og respekt, er en nødvendig  
forudsætning for at kunne opdage og fastholde meningen. Ensomhed er ikke  
befordrende som meningsskabende faktor”.

(At være og blive sig selv, 2005)

En sådan støttende omsorg kan den frivillige vågekone også være en del  
af, men det er sjældent, der er anledning til/mulighed for megen samtale.  
Oftentimes kommer vi ud til den døende så sent, at samtale ikke længere er mul-  
lig. Så meget desto mere må vi blive gode til at ”lytte med øjnene”, lægge  
mærke til fine signaler, en sitren i et ansigt, en hånd der søgende famler  
hen over dynen, en bevægelse med en fod, en uro i kroppen, og nænsomt  
forsøge os frem med lidt kontakt: venlige ord, let berøring, putte dynen  
godt ned omkring den syge.

### Respekt for lidelsen

Respekten for den døende rummer også respekt for lidelsen. Vi er med rette stolte af, at megen fysisk lidelse kan lindres blandt andet med medicin, men vi må ikke glemme, at lidelsen kan have mening for den lidende. Rita Nielsen formulerer det således:

”Den lidende har brug for rum og tid til at lide. Faren er, at lidelsen negli-  
geres, bortforklares eller trøstes bort. Hjælperens opgave i denne akt er at  
kunne rumme lidelsen uden selv at blive væltet omkuld”. (2005)





Det er netop et af kravene til at være vågekone, at man kan rumme den andens lidelse uden at lade sig skræmme bort.

### **En omsorgsfuld medvandr**

Rita Nielsen fortsætter om den støttende omsorg, en vågekone også kan give:

”En kærlig og omsorgsfuld medvandr, der tør gå ind i lidelsen, er en nødvendig forudsætning for at kunne gennemspille dramaet og finde meningen. Ikke alle dramaer har en lykkelig slutning”. Og lidt senere: ”Åndelig omsorg handler således ikke kun om samtale, men også om handling og holdning. De udførte handlinger, om det så er noget så tilsyneladende banalt som at hjælpe en dødssyg kvinde på toiletet, må bæres af en holdning, der kendetegnes af respekt, værdighed og med en form for kærlighed!”(2005)

### **Ingen behøver dø alene**

Vågetjenestens formål er at være hos døende, som ellers må være alene, og at aflaste pårørende, så de kan få et pusterum.

Vi er frivillige, og selv om mange af os har en sundhedsfaglig baggrund, går vi hverken ind i plejearbejde, medicingivning eller madning. Det, vi tilbyder, er et medmenneskeligt nærvær. Vi træner os kontinuerligt i at tolke den syge, at aflæse fine signaler og omsætte dem i den form for omsorg, vi som frivillige kan give: En venlig hånd, en venlig stemme, et roligt nærvær. Vi lærer at lytte ”på kinesisk”, (figuren på side 74) dvs. med både ører, øjne, ”fingerspidser” og hjerte. Nærværet rummer muligheden for at støtte den syge åndeligt. Når vi mener, at den syge har det ubehageligt, har smerter eller trænger til at blive skiftet eller vendt, dvs. når der er behov for professionel indsats, ringer vi efter personale:





vi har altid fået telefonnummer på hjemmesygeplejen, hvis vi er ude i et privat hjem, eller vi har kaldenummeret på en ansat, når vi er på et plejehjem.

### Lindrende nærvær

Man kan måske tilsammen kalde det, vi vågekoner udvirker, for lindrende nærvær: Vi forsøger at møde den døendes behov og eventuelle smerter med dit nærvær. Smerte har mange sider:

fysisk (ondt, kvalme)

psykisk (angst, sorg, skyld, skam)

social (følelse af udsathed, ringeagt, afmagt)

eksistentiel: forladthed, tvivl, fortvivlelse over at skulle forlade alt. (9)

Det lindrende nærvær består i mange forskellige ting. Det vil altid være udformet efter den person, den døende er og den person, du er (nogle bryder sig for eksempel ikke om at udsætte andre for deres sangstemme!) og det skal altid ligge inden for de rammer, der afgrænser en frivillig indsats. Men at den frivilliges lindrende nærvær kan have en meget positiv betydning for både "modtageren" og "giveren", den frivillige selv, beskrives smukt af den svenske forfatter, Bo Eneroth:

"En sådan indsats er ikke bare en god gerning, men i højeste grad et møde, et engagement, som får den hjælpende til at vokse som menneske. Det er en måde at bryde fordomme, få perspektiv på sit eget liv og blive beriget som menneske. Det bedste er, når mødet bliver eller nærmer sig gensidigheden. At give som frivillig handler derfor også om at få." (10)

Dette udtrykker mange vågekoner samstemmende: Vi får meget mere, end vi giver!



Selv garvede vågekoner kan naturligvis også blive ængstelige og bange, men de skal formå at overvinde ængstelsen og skabe ro.

### **Sammenfatning: Om lindrende nærvær**

- Gå hen til den syge og præsenter dig, med mindre hun sover trygt.
- Sæt dig, så du kan se den syge, og hun ubesværet se dig. Siden flytter du måske lidt længere væk.
- Brug dine øjne: Ligger den syge godt? Er der uro?
- Har den syge det for varmt eller for koldt? Er her dårlig luft? Er lyset godt for den syge?
- Ret på en pude, ryst den evt.
- Vend og ryst evt. dynen, put den godt ned om fødder og skuldre. Snak roligt om, hvad det er, du gør, mens du gør det!
- Berøring: tilbyd din hånd, læg den ved siden af den syges.
- Træk evt. vejret i takt med den syge: det støtter og giver ro.
- Brug din stemme: Tal venligt, roligt, ikke for lavt, ikke skingert. Brug almindelige ord. Spørg, så der kan svares ja eller nej, eller med et signal som at ryste på hovedet, trykke i hånden.
- Væd den syges læber med en vatpind dyppet i danskvand. Giv kun den syge at drikke, hvis du VED, at hun ikke fejlsynker!
- Tilbyd adspredelse: Syng, spil musik, læs. Brug, hvad der er i stuen af sangbøger osv.
- Hvis det ønskes: Bed Fadervor.
- Smerter: Hvis du mener, den syge har smerter: Tilkald hjælp.







## MØDET MED DEN DØENDE

Første gang en vågekone kommer ud til en døende, ved hun meget lidt om, hvad der venter. De fleste er lidt spændte, ville gerne vide lidt mere på forhånd, men kommer med åbent sind:

*Margith: Jeg er ydmyg, når jeg starter på det her; hvordan gør jeg det godt?*

"Hvis der er andre til stede, familie for eksempel, så trækker jeg mig naturligtvis til et andet rum. Men som regel sidder jeg i samme stue som den syge, lidt i baggrunden eller ved fodenden, men måske vil den syge gerne kunne fornemme, at jeg er der, høre det eller fornemme lugten af et andet menneske. Jeg rører forsigtigt, først ved dynen, så ved noget med tøj på, så til sidst ved huden! Så kan jeg mærke, om de vil berøres eller ej. Måske er den syge træt eller har lige fået smertestillende medicin, så skal de naturligtvis have ro. Sommetider er de langt væk, men måske fornemmer de alligevel ens nærvær? Og det kan måske alligevel være til støtte for dem? Der er jo nogle bevægelser i ansigtet, der er et menneske inde bagved, det har jeg stor respekt for, og jeg vil prøve at finde ind til det menneske, der stadig er der, det menneske vil jeg gerne nå!

Jeg er ydmyg, når jeg starter på en vågeopgave, hvordan gør jeg det her godt? Huden, det er jo dejligt at røre ved en, og jeg synes, jeg mærker helt klart, hvad de bryder sig om. Vi skal huske, at den årgang, vi møder flest af, er en, hvor man ikke brugte knus og kram. Så det er vigtigt at komme ind uden for meget kropskontakt. Måske ligger der en medicinpakke fra det Palliative Team, så ved jeg, at de kommer på et tidspunkt. Det, jeg kan gøre, er at give mit nærvær. Jeg gør kun små ting, retter på en pude, føler måske lidt på fødderne, og imens snakker jeg om det,





jeg gør, inden jeg gør det...nu ser jeg lige til fødderne! Jeg tør ikke give noget at drikke, med mindre jeg har fået at vide, at de kan drikke uden at fejlsynke. Måske væder jeg en vatpind med lidt vand og væder det yderste af munden med den”.

Ja, det gælder om at have fået klar besked, om en syg kan synke uden at få det galt i halsen. Hvis man er i tvivl, og den syge giver udtryk for, at han er tørstig, skal man enten lade den syge drikke selv, eller tilkalde assistance.

*Dorte: Fadervor - kun på den døendes opfordring*

”Hvis det er på plejehjem, møder jeg som regel en fra personalet, der kan fortælle lidt om den døende. Kun lige det, vi har brug for. Ellers er der den vågekone, jeg afløser, der kan fortælle lidt, om der er noget særligt at tage hensyn til. Jeg præsenterer mig altid for den døende og sætter mig i øjenhøjde med ham. Jeg sætter mig tæt ved dem lige til start, de kan jo høre, selvom de ikke er nærværende og ikke kan tale. Jeg siger, at jeg sidder her, så de ikke er alene. Vi kan snakke, hvis de gerne vil det, ellers er vi her bare ligeså stille. Hvis de kan tale, bruger jeg enkle, brede spørgsmål. Måske vil han gerne have, at jeg synger lidt, læser lidt, eller beder Fadervor. Så gør jeg det, så godt jeg kan, men det er altid på deres præmisser, jeg gør det ikke, før jeg bliver opfordret!

Ved at kigge på den syge får jeg et indtryk af, om de har det rimeligt; deres ansigtsudtryk taler, om de har smerter, eller der er ro. Godt at vide hvornår der kommer en sygeplejerske og giver smertestillende. Det er blevet meget blidere end i gamle dage, nu giver man efter behov. I gamle dage skulle der jo gå så og så mange timer mellem doseringerne. Det er heldigvis blevet meget bedre”.





***Anonym vågekone: Det er jo ikke samtale, der er det vigtigste kommunikationsmiddel, når vi våger***

"Jeg går hen og siger goddag og mit navn, og at jeg skal sidde her nogle timer. Det er jo ikke altid, man kan tale sammen, men alligevel præsenterer jeg mig altid. Jeg vil helst sidde lige ved siden af sengen. Jeg prøver at fornemme, hvor den syge helst vil have mig, hvilken afstand der er bekvem for vedkommende. Det er jo forskelligt. Så holder jeg godt øje med den syge og går en lille runde nu og da. Jeg fornemmer, om den syge vil snakke, jeg indstiller mig på, hvad de har behov for. Det er jo ikke samtale, der er det vigtigste kommunikationsmiddel, når vi våger! Det gælder om at lytte til lyde, se kroppsbevægelser.

Det giver stor mening at sidde der lige så stille. Det giver mig mening. Jeg kommer ofte til at sidde og tænke over livet. Det kan give mig en følelse af at have gjort noget, der er ordentligt. Vi kender dem jo ikke men kan se, at det giver ro, at vi er der. Jeg kan fornemme, når den syge har smerter, hvis de har trækninger i ansigtet, eller der er klagelyde. Du kan ofte høre på åndedraget, at der er noget i vejen, som jeg så vil prøve at afhjælpe. I et privat hjem ringer jeg efter hjemmeplejen, men om natten kan det jo godt tage lidt tid, før de kan nå frem. I mellemtiden finder jeg så på noget, der forhåbentlig kan lindre lidt, ændre deres stilling en lille smule, ryste en pude, snakke om, at nu kommer de snart! Det er godt at vide, hvornår de kommer. Jeg kan bedre trække tiden lidt, når jeg ved, de snart er her".

***Bodil: Der en personlig grænse, der skal respekteres***

"Når jeg kommer til hjemmet, tænker jeg, at jeg er en gæst. Jeg føler mig lidt ydmyg i forhold til at måtte være der. Jeg læser så at sige stuen, den giver jo mange informationer om den, der bor der. Jeg præsenterer mig





og siger, at nu skal jeg sidde her hos dig nogle timer. Hvis det er nat, siger jeg, at du bare skal sove, jeg er lige her. Jeg sætter mig ved siden af sengen, ikke for tæt. Vedkommende skal kunne se mig, men ikke så tæt, at de føler sig overvåget. Der er en personlig grænse, som skal respekteres”.

Som vågekone kan man komme i vanskelige valgsituationer:

*Ingrid: Jeg skulle have fulgt min samvittighed...*

”Jeg var ude i et privat hjem. I løbet af natten lagde jeg mærke til, at der blev længere og længere mellem den syges åndedrag, de blev svagere og svagere. Jeg havde en vigtig privat aftale næste dag, jeg skulle hjælpe en med noget. Det var aftalt, at jeg skulle køre hjem klokken halv otte, hvor dagvagten normalt kommer. Og vi vidste, at familien ville komme i løbet af formiddagen. Jeg kom i et dilemma: Skulle jeg svinge min private aftale, eller skulle jeg svinge den syge? Jeg tog hjem som aftalt, men det har jeg fortrudt siden! Jeg kunne have ringet til en af jer andre, at det var sådan og sådan, men nej. Jeg skammede mig, og jeg gør det aldrig en anden gang! Jeg skulle ikke have fulgt vores regler, men min samvittighed”.

Vågekonerne er meget samvittighedsfulde og tænker meget bevidst over, om de nu har været omhyggelige nok. Det fører efter min erfaring til lærerige drøftelser og kvalitetsudvikling af vores indsats.

*Birgit: Selvom jeg er til stede, er jeg på en måde usynlig*

”Hver gang jeg er kommet ind til en døende, har det ligget i luften, at det er vigtigt med respekt og medfølelse. Måske skal man slet ikke være så fysisk nærværende men kunne være i rummet på en stille næsten usyn-





lig måde? Vi skal i den grad respektere den syges grænser, de er jo værgeløse. Vi skal nære os for at træde over grænserne, det kan godt være rigtigt at holde i hånden, hvis det giver ro, men det er den døendes rejse, vi må ikke komme ind og lave overgreb, hverken med vores tro eller på anden vis”.

*Hanne: Det bedste er at blive taget godt imod*

”Det sker, når man kommer ud til et privat hjem, at der ikke er nogen til at tage imod en. Hvis jeg er den første på vagt, lukker jeg mig selv ind og finder frem til sygesengen, og den stakkels syge bliver måske forskrækket. Ved hun overhovedet, at jeg kommer? Jeg husker en, hun anede ikke, hvem jeg var, eller hvad jeg kom for, og hvad hvis vi bliver beskyldt for at have taget noget af sølvtøjet? Heldigvis ved vi selv, hvem af os der er der hvornår, men jeg har følt mig på Herrens mark, når jeg er kommet til et ensomt hus med en ulåst dør og et døende menneske”.

*Ingrid: Jeg starter så at sige på en frisk hver gang*

”Det er vigtigt, at jeg ikke bliver så ‘erfaren’, at jeg ikke længere bruger mine øjne, starter forfra, er ydmyg, og ser hvad der foregår her. Jeg ved jo ingenting! Det er også derfor, jeg lægger min hånd ved siden af den syges hånd, oven på dynen. Hvis han så vil holde i hånd, tager han min hånd, men han kan også trække hånden væk. Hvis den syge kigger lidt, sådan skeptisk, sætter jeg mig sommetider lidt på afstand og siger, jeg er lige herhenne, så jeg kan se, hvis du har brug for mig. Hvis han så trygt lægger sig til at sove, ved jeg, at det var rigtigt. Jo, jeg bruger øjnene rigtig meget især i startfasen, jeg kalder det forsøgsfasen, her er det vigtigt med ydmyghed, jeg skal prøve mig frem”.





***Knud: Det kunne jo være helt ulideligt, hvis jeg kom for tæt på***

"Hvis personen er vågen, prøver jeg at fornemme, hvor tæt på jeg skal sidde. Hvis personen ikke ønsker nær kontakt, kunne det nemt være helt ulideligt, hvis jeg kommer for tæt på og måske begynder at holde i hånd, lige som jeg synes, det er uhøfligt og urimeligt at vække en sovende person for at præsentere mig. Så må vi tage præsentationen, når den syge vågner. Ude hos en døende var der et meget godt stereoanlæg, og den vågekone jeg afløste, fortalte, at patienten gerne ville høre musik og viste mig, hvilke cd'er der var favoritterne, så der spillede vi til forhåbentlig fælles glæde musik. Den syge syntes efter min fattige vurdering at slappe mere af".

Jeg har spurgt Knud, hvordan folk reagerer på, at vågekonen er en mand: "Jeg tror da nok, de fleste lige registrerer det, men jeg føler ikke, det har haft indflydelse på, om man ønsker min tilstedeværelse. Ikke et ondt ord om alle jer søde og venlige vågekoner, men jeg så naturligvis gerne flere mænd i korpset. Har måske en i kikkerten til næste år, når han går på pension".

Det er i øvrigt vores mandlige frivillige, der har valgt, at de også skal kaldes vågekoner, ligesom der findes mandlige sygeplejersker.

***Inger: Jeg sang for hende, og hun faldt helt til ro***

Inger beretter om engang, hvor hun sad hos en døende kvinde, som tidligere havde været korleder. Selvom kvinden var bevidstløs, fortalte Inger hende, at hun selv havde sunget i kor og derfor ville synge nogle sange højt. Da Inger begyndte at synge, så hun, hvordan kvinden faldt helt til ro, "Oftest kan man mærke på den døendes reaktion, om det, man gør, er i orden eller ikke i orden. Bare en lille trækning kan fortælle en masse om, hvordan vedkommende har det".





Jeg slutter dette afsnit om mødet med den døende med et citat af Ram Dass, indisk læge og forfatter:

”Det eneste, jeg kunne bringe de døende var min sandhed; det var mig og den døende, os to.

Hvis vi skjuler os som mennesker, så er den døende alene, og det er den værste måde at dø på.

At se den døende som et medmenneske, som en ligesom mig, det er at være nærværende med en døende”. (11)

### **Sammenfatning: Om mødet med den døende**

- Vær bevidst om, at du ikke er hovedpersonen,
- Vær bevidst om din rolle: Frivillig, stilfærdig, opmærksom nærværende.
- Vær bevidst om din fysiske og psykiske udstråling: Ingen skarpe dufte, venligt kropssprog
- Præsenter dig tydeligt og sig tydeligt farvel, når du går igen, uanset den syges tilstand.
- Lyt med alle sanser til den døendes behov.
- Tilkald hjælp hvis du fornemmer, den syge har behov for det.
- Kun på opfordring: salmesang og Fadervor.
- Vær opmærksom på, hvad der er den bedste afstand mellem den syge og dig. Vær opmærksom på signaler på personlige grænser.
- Undlad at stryge den syges hud. Det kan føles meget generende.
- Tilbyd din hånd: Læg den tæt ved siden af den syges hånd, så kan han tage den, hvis han ønsker det.
- Enkel, klar tale: Stil kun spørgsmål, der kan besvares med et ja eller nej eller med en bevægelse af hånd eller hoved.





## VÅGEKONER I SAMSPIL MED ANDRE: DE PÅRØRENDE

I Vågetjenesten gør vi meget ud af at undervise, øve os og udveksle erfaringer om samarbejde eller samspil med de andre personer, der er omkring den døende. Vi skal kunne træde ind i et privat hjem og give de pårørende et pusterum; de skal føle tillid til, at de roligt kan hvile sig eller køre hjem til sig selv, fordi vågekongen er der.

Der er store følelser på spil hos de pårørende. De kan have svært ved at overgive nærværet og ansvaret til en vildt fremmed. De kan have uafklarede spørgsmål, de gerne vil drøfte med den døende. De kan have et stort behov for selv at være til stede og tage afsked, når døden indtræder, eller for netop ikke at være for tæt på dødens komme. Vågekongen skal være lydhør og fleksibel over for de pårørende, og det går som regel til alles tilfredshed. Men at komme ind i et fremmed hjem og overtage vågeopgaver kræver diplomatisk evne. Enkelte vågekonger ønsker ikke at våge i private hjem, de synes, de kommer for tæt på. Nogle finder det mere ensomt end at våge på plejehjem, hvor man ved, der er personale at få fat på. Den enkelte frivillige vælger selv, om hun ønsker at våge i private hjem.

### At se den pårørende

Inger fortæller i det tidligere nævnte interview om engang, hun vågede i et privat hjem, hvor den døende mand blev passet af sin kone. Konen ville ikke længere sove om natten af frygt for, at manden skulle dø. De andre pårørende mente ikke, det kunne blive ved at gå, og havde derfor ringet efter vågetjenesten og bedt dem komme. Da Inger kom ud til familien om aftenen, virkede konen nærmest fornærmet over hendes tilstedeværelse. Hun ignorerede hende fuldstændig. Inger sad først i lang tid og tænkte over,





hvordan hun kunne få brudt denne ubehagelige stemning. Pludselig fik hun øje på en række patchworktæpper, der hang på væggene. Hun spurgte konen, om det var hende, der havde været så kreativ at lave dem. Fra det øjeblik begyndte konen at lukke op. Hun lavede kaffe til dem begge, og de aftalte i bedste stemning, at konen skulle tage sig et hvil. Inger ville våge og naturligvis kalde på hende, hvis der skete forandringer i mandens tilstand. Der opstod tillid og fortrolighed, da Inger med pædagogisk snilde henvendte sig til kvinden, som måske har følt sig "overadministreret" af de handlekraftige pårørende. Det kom til at gå godt: Da Inger kom for at våge den næste aften, tog kvinden smilende imod hende og sagde: "Åh, hvor er det godt du kommer!"

Det ideelle er jo, at den døende og samtlige pårørende er enige om at tilkalde vågekone, men det er ikke altid tilfældet.

Det er sjældent, vi får henvendelse fra den døende selv, det er dog forekommet. Vi er flere vågekoner, der har aftaler med hinanden og ældre venner om, at vi kommer og våger, når engang der bliver brug for det.

En af vågekonerne oplevede engang et forløb, der udviklede sig til et problem for hende:

Hun skulle våge hos en kvinde, mens ægtefællen sov ved siden af. Inden ægtefællen lagde sig til at sove, trak han vågekonen til side og opfordrede hende til at tale med den døende om den forestående død og hendes ønsker for begravelsen. De pårørende havde ikke kunnet få den syge til at snakke om det, men ville vågekonen godt forsøge?

Vågekonen blev svar skyldig, hun var nærmest chokeret over opfordringen og vidste med sig selv, at hun kun ville drøfte emnet, hvis det føltes naturligt for den døende. Natten gik, vågekonen og den syge snakkede om vind og vejr og så lidt tv. Vågekonen spurgte, om der var noget, den syge gerne ville







snakke om? Men nej, det var der ikke. Senere på natten døde den syge. Ægtefællen var til stede, og der blev ikke talt om hverken død eller begravelse.

Problemet for vågekongen var den efterfølgende nagende følelse af, at hun havde svigtet de pårørendes ønske om at lukke op for det ømtålelige emne med den døende. Hun led under dårlig samvittighed, men talte heldigvis med en af de andre vågekoner om det og siden med hele gruppen på det næste kvartalsmøde. Her blev hun utvetydigt støttet i, at hun havde valgt rigtigt ved at følge den døendes ønske om ikke at lukke op for tanker om døden. Vi støttede vågekongen i, at hun havde handlet kærligt og ansvarsfuldt. De pårørende kan ikke forvente, at den frivillige vågekone er stedfortrædende for familien i en så ømtålelig samtale.

*Elly: det var den dato, der ramte mig!*

"Der var dog en gang, hvor jeg blev ramt og blev meget bevæget. Den døende var en ung kone, der viste sig at have fødselsdag samme dag og år som et af mine børn. De var nøjagtig lige gamle, og det var det, der ramte! Hun lå syg hos sine forældre, et par gamle folk. Jeg afløste en veninde til den syge. Jeg sad i køkkenet og snakkede med de gamle, vi kendte hinanden lidt. Så skulle de i seng. De skulle have lidt søvn. Det var derfor, jeg var kommet. Natsygeplejersken kom, og så skulle hun helt til Sydthy, meget langt væk fra hvor vi var. Ved halvfemtiden ringede jeg efter hende. Hun ville komme så snart hun kunne, men der var langt. Jeg ville hente forældrene, men jeg var nødt til at være hos den døende. Hun knugholdt mine hænder. Jeg var nødt til at gøre det færdigt og så gå ind og fortælle det til de gamle forældre. De havde ventet det, men svært var det da".

Vågekongen bliver personligt ramt – da den døendes fødselsdato er den samme som Ellys eget barns. Vi kan alle opleve, at vi pludselig bliver ramt



helt uforberedt. Det er ikke spor mærkeligt, da vi bestræber os på at være følsomme, empatiske og dermed følelsesmæssigt åbne. Blandt andet derfor er det vigtigt, at vi har en "vågekone-kultur", hvor vi kan deles om oplevelserne i et fortroligt rum. Uden at det går ud over tavshedspligten: Vi taler jo om, hvordan det er for os selv.

Tilbage til Elly: Hun kommer i et dilemma, skal hun blive hos den døende eller hente forældrene? Hun vælger her at blive hos den døende i en situation, hvor døden nok er ventet, men hvor det sidste forløb går meget hurtigere end forventet.

*Lis : Jeg syntes, at nu skulle hun komme hen til sin mor*

"Ved et af dødsfaldene var der en datter, som ikke turde komme nær sin mor. Hun stod i stuens fjerneste hjørne. Men da jeg kunne høre på vejtrækningen, at nu skete det snart, sagde jeg til datteren, at jeg syntes, hun skulle komme hen til sin mor. Jeg skulle nok være der også, og så kom hun hen til sengen. Det var meget rørende, det påvirkede da også mig. Men jeg var ikke bange. Jeg tror, hun ville have fortrudt, hvis ikke hun havde været tæt ved sin mor, da hun døde. Det er skrækkeligt, så mange der er så bange for døden".

*Dorthe: Vi skal møde de pårørende med samme åbenhed*

"Man skal møde de pårørende med samme åbenhed, som vi møder de døende med. De kan også have brug for hjælp. Vi kan hjælpe dem ved ikke at være bange".

*Ingrid: De pårørende er måske dem, der er allermest bange*

"Vi kan hjælpe de pårørende, som måske er dem, der er allermest bange, ved at tilbyde at være der sammen med dem. De er bange og meget tak-





nemmelige for, at vi kommer. Og nej, vi kan aldrig erstatte de pårørende og må aldrig mase os foran dem. Men støtte dem i at turde være nær den døende, og aflaste dem, når de er udmattede”.

*Gerda: Jeg har lært vigtigheden af at spørge*

”Noget af det, jeg også har lært, er at spørge: vigtigheden af at spørge og spørge, specielt hvis der er pårørende. Spørge, hvordan de gerne vil have min hjælp? Ganske lavpraktisk, hvor vil de helst have, at jeg sidder? Under hvilke omstændigheder? Vil de vækkes eller ringes efter? Osv. osv. Det væsentlige er, at man ikke tror, man ved, men begynder med at spørge. Der er meget at lære! Og det begynder med, at man ikke ved, men skal spørge”.

*Ingrid: Kunne jeg se efter en lille pige, mens de tog afsked?*

”En gang var jeg kaldt ud til et plejehjem. Da jeg kom, var familien kommet på trods af, at de ikke tidligere havde været interesserede. Jeg tror det var konerne, der havde sørget for, at de kom alligevel! Nu var de der, mange. Jeg blev lige lidt forskrækket og tilbød at køre hjem igen. Men de ville gerne, at jeg blev, måske kunne jeg tage mig lidt af en 9-årig pige nede i dagligstuen? Det kunne jeg da, og så hyggede jeg om hende, og det var godt, for familien fik gennemført at tage afsked med deres mor”.

*Birgit: Vi er dejligt neutrale*

”Vi er hverken læger eller sygeplejersker, vi er dejligt neutrale, så det at kunne rumme de pårørende er også en vigtig del af vores arbejde. De pårørende er på vej til at miste. De skal rumme at se deres kære lide, de er selv i sorg”.

Som regel har vi et meget fint og smidigt samarbejde med de pårørende. Det kommer til udtryk i mange spontane taknemmelige tilkendegivelser,



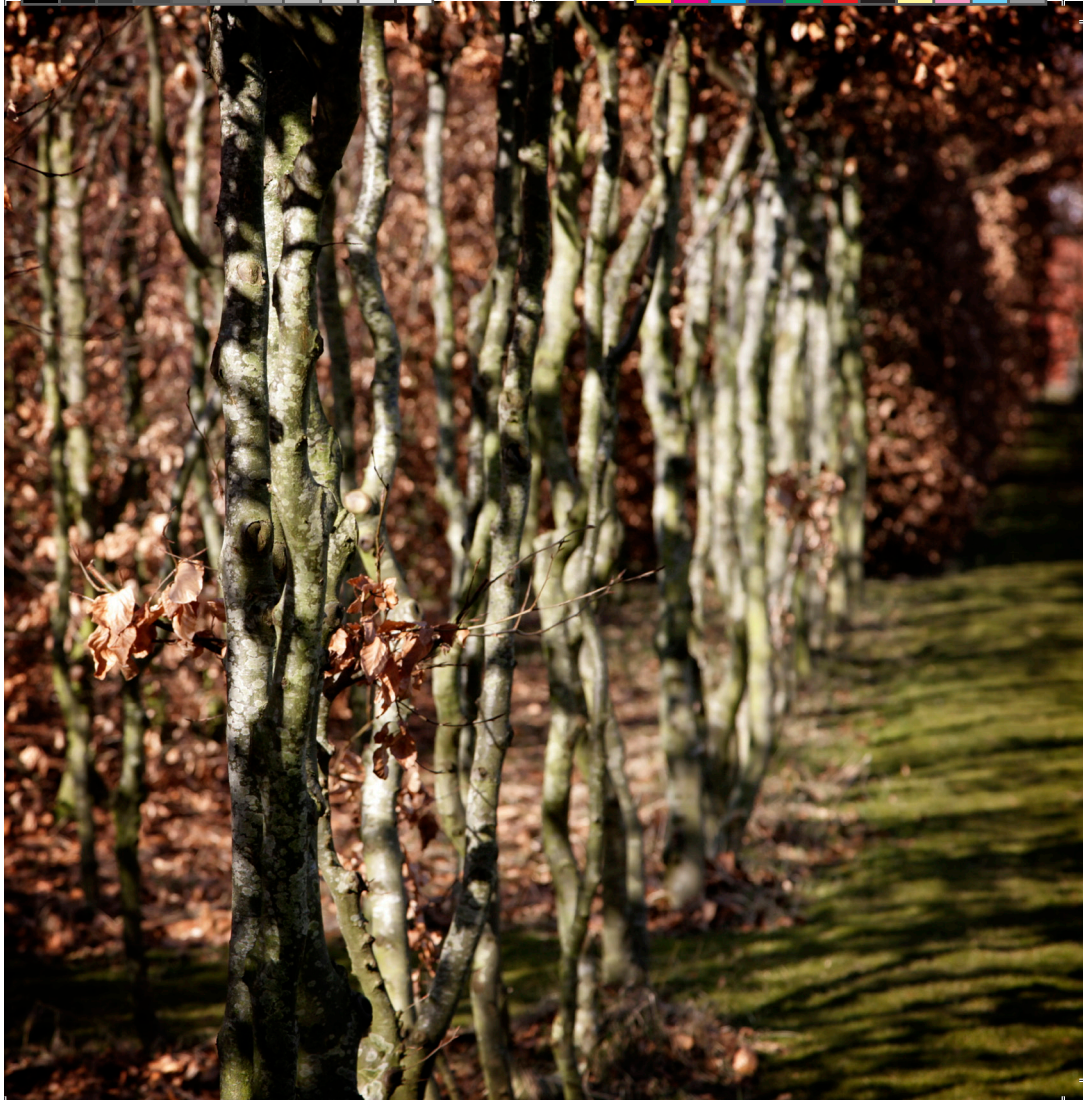


også i form af omtale i en dødsannonce med tak til vågekonerne.

Mange vil gerne give os gaver, men vi tager kun imod gaver til foreningen. Dette er hverken noget, vi forventer eller omtaler. Vi er bange for, at folk skal tro, det forventes. Og det gør det absolut ikke.

### **Sammenfatning: om mødet med de pårørende**

- Vi er gæster og viser respekt for hjemmet, de pårørende og deres ønsker.
- Vi må aldrig stille os foran familien. Det er deres tab, deres sorg.
- Vi skal ikke dømme de pårørende eller deres reaktioner. De er i sorg.
- Vi kan håbe, vores ro smitter, så de pårørende tør være nær deres døende.
- Hvis du føler, du er i vejen, så overvej at tage hjem. Hvis døden kommer, mens du er der, så spørg familien, om de har brug for, at du bliver. Ellers tager du hjem.
- Husk at spørge, du ved meget lidt på forhånd.
- Hvis den døende og de pårørende har forskellige ønsker, må du overveje, om ikke du først og fremmest er der for den døende.





## SAMSPIL MED PERSONALE

Det er oftest personale, og oftest fra plejehjem, der ringer for at få besøg af en vågekone. De ringer til koordinator, som forsøger at få så meget og så klar besked som muligt på, hvad behovet er:

Hvem, hvor, hvornår. Er der særlige forhold, vi skal tage hensyn til? Hvordan kommer vi ind til den syge? Kan han tale? Ved han, vi kommer? Er der pårørende inde i billedet også?

Koordinator aftaler at ringe tilbage til rekvirenten, når der er etableret en vagtliste.

Det næste koordinatoren gør, er lige at tænke hurtigt: Hvem passer umiddelbart særlig godt til denne opgave? Hvem bor tæt på? Hvem er til rådighed? Derefter ringer koordinator rundt til mulige vagter; de fleste reagerer hurtigt, når de ser, det er vågetelefonnummeret. Der går som regel ikke lang tid, før puslespillet er lagt, og der er tilsagn om besøg af for eksempel fire vågekoner fra f.eks. kl. 19 aften og til kl. 7.30 næste morgen. Koordinator ringer tilbage til rekvirenten og beder hende skrive vagtlisten ned og lægge den på den syges stue. Dette for at alle kan vide, hvem der er der hvornår.

Alle vågekonerne har navneskilt med portræt og underskrift.

Når den første vågekone kommer ud, lad os sige på et plejehjem (de fleste besøg sker på plejehjem) er hun ventet, og hun bliver som regel fulgt hen til den syge. Der kan være travlt, så hun selv må finde lejligheden, hvor den syge bor.

Inde på stuen præsenterer den ansatte vågekone for den syge og evt. pårørende og ofte tilbydes vågekone en kop kaffe eller the. Vi opfordrer vågekonerne til at have deres egen forplejning med, men det er helt ok at tage imod en tilbudt kop the eller kaffe, lidt chokolade osv.





Inden den ansatte går igen, skal vågekongen have et kaldenummer, hvis den syge får brug for hjælp, og det aftales, hvornår en ansat kigger ind af sig selv.

Samarbejdet består så i øvrigt i, at den ansatte kommer som aftalt. Der kan ske meget i en nattevagt, så de ansatte ikke er i stand til at holde aftalen og da slet ikke på minuttet. Den frivillige kan somme tider føle sig lidt afmægtig. Der kan gå lang tid, før en tilkaldt nattevagt kan forlade en anden beboer for at se til den døende.

Som regel er samarbejdet præget af god vilje, gensidig respekt og letelse over, at de frivillige findes. En gang imellem møder vi lidt forståen-  
hed over, at vi ikke kan hjælpe med at holde/vende den syge. De ansatte ved, at mange af de frivillige har en omsorgsfaglig baggrund og skal lige mindes om, at nu er vi altså frivillige og har vores retningslinjer. Vi øver os på at holde vores grænser!

### **Frivillige kan ikke alt**

Vi har et par gange påtaget os opgaver, som vi efter et stykke tid har måttet sige nej til.

Det har for det meste været syge, ikke umiddelbart døende, men mennesker, der var meget ængstelige og urolige, måske psykisk syge, der trængte meget til et beroligende nærvær. Vi har forsøgt, men har måttet sige nej til at hjælpe et psykotisk eller konfust sygt menneske gennem en lang nat. Det er ikke en opgave for frivillige, men for specialuddannet personale.

Som vågekonger kan vi sommetider hjælpe ved at oplyse pårørende om, at nogle døende kommer i en særlig "delirøs" tilstand, som de som pårørende ikke skal forvente at kunne klare selv. Vi har en artikel liggende på





vores hjemmeside, den er inspireret af en artikel fra Hospice Djursland: Delir. Vi kalder det konfusion.

### **Samspil som kulturmøde**

Når frivillige og ansatte supplerer hinanden omkring en vågeopgave, kan det være frugtbart at se samspillet som et kulturmøde.

Det er to "verdener", to grupper med hver sit sæt vilkår, men også med en fælles målsætning og en række fælles værdier. De fleste værdier i lønnet og frivilligt omsorgsarbejde er faktisk fælles. Så meget desto vigtigere er det at kunne trække klare grænser for, hvor langt den frivillige indsats kan gå, og hvad der er et offentligt, professionelt ansvar.

Det er nødvendigt, at den enkelte har en ret klar bevidsthed om at være henholdsvis frivillig eller fagperson; man skal vide, hvad man kan og skal, hvad man skal holde sig fra, og hvad man kan forvente af hinanden. Der er ikke tale om godheds- eller engagementskonkurrence, men om et samspil, hvor den faglige pleje og omsorg suppleres med en frivillig nærværs-indsats. Vi har alle hjertet med!

### **De frivilliges vilkår:**

Personligt engagement, personligt ansvar, etiske retningslinjer, herunder tavshedspligt, god vilje til samarbejdet, til patienttrivsel og til at rette sig efter personalets anvisninger og respekt for husordenen i det (pleje)hjem, man er gæst i. Kun meget skrøbelig beskyttelse i form af forsikring m.m.

### **Fagpersonalets vilkår:**

Faglig viden og evner, personligt engagement, juridiske retningslinjer og







faglige ansættelsesvilkår, god vilje til samarbejdet og til bedst mulig patienttrivsel.

### **Fælles for begge parter:**

God vilje til samarbejdet, fælles mål: optimal trivsel for patienten/borgeren. Engagement og medmenneskelighed.

### **Forudsætninger for godt samarbejde**

Når samarbejdet lykkes, ser vi ofte, at der er en kontaktperson i hver "lejr", at der er formuleret fælles retningslinjer for det konkrete samarbejde. Vi har oplevet det som hjælpsomt og fremmede for godt samarbejde, at Thisted Kommunes Ældresektion tidligt i forløbet udarbejdede en samarbejdsaftale med Vågetjenesten. Den justeres efter behov. Vi har altid haft et meget godt samarbejde med fagpersonalet og har mødt megen lettelse over, at der er dette frivillige supplement til den gode faglige pleje.

På kurser internt i Vågetjenesten øver vi os i at skelne mellem, hvad der er opgaver for de frivillige, og hvad der er et fagligt ansvar; for mange af vågekonerne er det en ny situation, at de skal sige nej til plejeopgaver, da mange af dem har en sundhedsfaglig baggrund. De skal have lidt hjælp til at lære at sige nej! Men det er nødvendigt, da en frivillig ikke kan pålægges et fagligt/juridisk ansvar. Og der skal være klare linjer, hvilket også fremgår af vores folder:

### **Foldertekst**

"Vi har tavshedspligt om alle personlige forhold, vi måtte blive bekendt med.

Vi respekterer besøgsmodtagerens livssyn og tro.





Vi er frivillige og modtager hverken løn eller gaver.  
Vi påtager os hverken plejeopgaver eller husligt arbejde". (14)

I praksis kan det godt være mindre enkelt: Vi har alle oplevet situationer, hvor vi havde svært ved at sige nej til at hjælpe, og har alle oplevet at give en hånd, selvom det måske ikke var helt efter bogen. Vores mål er ikke at optræde fejlfrit men rimeligt, og vi gør en del ud af efterfølgende at drøfte, hvorfor den enkelte frivillige overskred sin grænse.

*Ingrid : Man må gøre sit bedste i situationen*

"Nattevagten spurgte, om jeg ville gi' en hånd - der var over en halv time, til der kom endnu en nattevagt. Og hvis det så er en lille let person, vil jeg nok hjælpe lidt, men hvis det er noget med at vende, så vil jeg sige, at det kan den syge ikke være tjent med, jeg ved ikke nok om det til at gøre det rigtigt. Vi må vente til der kommer en fagperson mere. Hvis de så siger, jamen hende før dig, hun turde godt hjælpe, så står jeg fast og siger, at jeg er altså ikke dygtig nok til det! Vi kommer også i situationer, hvor det ville være dejligt, at der var en professionel plejer eller læge til stede, men sådan er livet jo ikke! Heller ikke når man sidder som frivillig vågekone. Så må man gøre sit bedste i situationen, og så få fat på professionel hjælp så hurtigt som muligt. Jeg var nødt til at blive hos en, der var grebet af hallucinationer. Hun var skræmt, og hende kunne jeg ikke gå fra. Først da hun var faldet lidt til ro, kunne jeg ringe efter vagten".

*Dorte: Som vågekoner er vi gæster*

"Samarbejdet med de ansatte er godt. Når de kommer ind og skal ordne den syge, går jeg ud. Sådan havde jeg det selv bedst, da jeg var sygeplejer-





ske - gæsterne skal ikke overvære den personlige pleje. Og som vågekoner er vi gæster. Sommetider kan man da godt synes, at det tager lang tid, før personalet kommer, når man har kaldt, men de gør alt, hvad de kan. Og de kan da ikke gøre for, at politikerne vil spare så meget!"

***Benthe: De ansatte ...kan jo ikke sidde og våge hos folk***

"Det bliver jo også mere og mere presset på plejehjemmene, der er færre og færre ansatte, de kan jo ikke på nogen måde sidde og våge hos folk".

***Bodil: Man må være realistisk***

"Jeg synes ikke det er svært at trække grænsen mellem at være fagperson og frivillig. Jeg gir'en hånd, hvor det er rimeligt, og jeg ikke kan gøre skade. Man skal være realistisk! Der kan være situationer, hvor det føles for længe at vente på, at endnu en fagperson skal komme til stede, og så kan jeg godt gi' en hånd. Men aldrig noget med at give medicin".

Sommetider er der ingen rigtig god løsning, og vi står over for et dilemma.

***Gerda: Vi kommer i dilemmaer - hvad er nu vigtigst?***

"Jeg har oplevet et dilemma: En mand ville absolut op og på toilettet. Så jeg støttede. Han var en let, spinkel mand, og det var vigtigt for ham selv at gå på toilettet, "det kunne han nemt". Og jeg vidste ikke, om han kunne. Det er de dilemmaer, vi kommer i, hvad er nu vigtigst? At vi følger vores regler, eller at han får lov at bestemme over sig selv? Er det kun lidt uforvarsligt, at jeg støtter ham, eller? Jeg gjorde det. Jeg kunne ikke holde ham i sengen med magt.

Man må være forberedt på, at der er mange situationer, hvor vi må tage





vore egne beslutninger. Kan man ikke det, må man nok finde sig en anden opgave. Vi løber sommetider en risiko og lever med følgerne.

Jeg har lige læst en definition på et dilemma: Et dilemma er en problemstilling med flere løsninger, hvoraf ingen er helt gode. Men man må vælge en løsning ud fra, hvad man skønner er det bedste, den handle måde, jeg kan gå hjem med og så lægge det fra mig. Det sidste er ikke det mindst vigtige! Det er noget af det spændende i vores opgaver, at vi virkelig må handle ud fra det, vi skønner er bedst, ikke det perfekte, for det findes ikke.

Dilemmaerne er måske en slags vækstlag, hvor vi møder noget af essensen i vågearbejdet?

Alle voksne står jo i den slags situationer, det er ikke specielt for vågekoner. Man handler, som det menneske man er, og vi gør det bedste, vi kan”.

***Bodil: Vi skal da også turde sige, hvad vi observerer***

”Min faglige baggrund gør ikke, at jeg samarbejder tæt med personalet. Det er jo vigtigt, at man skelner mellem, hvad man gør som frivillig og som professionel! Som frivillig gør man ”ingenting”. Jo, jeg giver da en hånd, og jeg har også oplevet en gang, hvor en person var meget forpint, at jeg forsigtigt spurgte, om han måske måtte få morgenmedicinen lidt før. Det kunne godt lade sig gøre, men naturligvis er det personalet, der giver medicinen. Det gør man aldrig som frivillig.

Vi skal være forsigtige med at blande os i arbejdet, men vi kan da altid spørge og evt. foreslå noget. Det er jo for, at den syge skal få den bedst mulige omsorg, og ansvaret ligger helt klart hos personalet. Men vi skal også turde sige, hvad vi observerer! Og jeg har da aldrig været ude for, at nogen havde noget imod det”.





## Sammenfatning: Om samspil med personale

Forudsætninger for et godt samspil eller samarbejde:

- Ønske om samarbejde både hos personale og frivillige.
- Fælles mål; bedst mulig trivsel og tryghed for den syge.
- Gensidig respekt.
- Et vist kendskab til hinandens vilkår, ansvar og kompetencer.
- Klare retningslinjer for samarbejdet, klar arbejdsdeling og ansvarsfordeling.
- Klare kommunikationsveje: bedst med kontaktperson i hver gruppe.
- Eventuel skriftlig aftale, der justeres jævnligt.
- Fælles oplevelser, fælles viden: inviter hinanden til fælles kurser, studieure m.m.
- Vær bevidst om, at ingen er fejlfrie.
- Døm ikke, men brug dilemmaerne, du kommer i, til at lære nyt.
- Vær bevidst om, at kritik ofte skal adresseres til politikerne.



## RAMMERNE FOR VÅGETJENESTEN

Vågetjenesten har med årene udviklet en struktur, som passer til vores opgave. Vågekonegruppen, som er de aktive frivillige, en gruppe på 15-18 personer, mødes en gang i kvartalet, sommetider i Thisted's Frivilligcenter men efter opfordring også ude på plejehjemmene. Dette giver kendskab til stedet, og begge parter får et indtryk af hinanden.

### Kvartalsmøde

Mødet, hvortil der er mødepligt for aktive vågekoner, starter med en personlig runde, hvor alt af relevans for vågekonearbejdet kan fortælles; der tages ikke referat, og der er tavshedspligt. Det betyder, at endog meget personlige oplevelser og tanker kan deles.

Næste faste punkt er nyt fra bestyrelsen. Derefter drøftes et emne af fælles interesse, måske en oplevelse fra en af vågekonerne, som koordinator har fået lov til at tage op på dette fællesmøde. Emnet kan også være et dilemma eller et afgrænset undervisnings- eller træningsforløb som: "Tegn på at døden er nær" ved en erfaren sygeplejerske. Et andet ofte belyst emne er kommunikation som: "Kommunikation med meget svage". Ofte indgår kollegial supervision.

Kvartalsmødet er gruppens "højskole", hvor vi lærer ved at dele oplevelser og tanker. Vi tænker højt og får belyst emner fra mange sider. Mødet har en stemning, en tone, som vi kan kalde "vågekonekultur".

### Vågekonekultur

Samværet og samtalerne er præget af lytten, fortrolighed, tillid. Vi er meget nærværende og omsorgsfulde overfor hinanden. Gennem årene har





vi lært hinanden bedre at kende, og gruppens åbenhed og seriøsitet gør, at vi hver især udvikler os, lærer nyt, får mod på at våge eller beslutter at holde en pause. Vi bliver kort sagt mere afklarede om, hvad vi kan bidrage med til vågeopgaven, og om vi har overskud til det.

Det er ikke et krav, at man er aktiv vågekone for at være med i gruppen. Nogle tager aldrig vågeopgaver men udfører andre hverv for gruppen. Der er som regel nogle, der holder pause på grund af ferie, sygdom i familien, eller fordi de trænger til at holde fri fra denne særlige opgave.

Det er altid i orden, blot kræver arbejdet, at man klart melder til og fra.

#### *Gerda: Det er meget lærerigt*

"Det er meget spændende med vores kvartalsmøder at høre, hvor forskelligt vi gør det, men vi nærmer os jo hinanden gennem vore drøftelser. Og vi er fælles om at have udviklet retningslinjer, og sommetider overskrider vi dem lidt og reflekterer i fællesskab over, om vi måske skal flytte lidt på grænserne? Det er meget udviklende og lærerigt.

Vort andet formål er at oplyse om døden, plejetestamente etc. via vores oplysende møder, temadage om døden m.m. Det undrer mig stadig, at der aldrig er nogen, der er DØDE. De er 'sovet ind' eller 'gået bort' - det er da en angst af en eller anden art, der gemmer sig".

#### *Margith: Meget høje etiske standarder*

"Jeg er imponeret over det faglige niveau i Vågetjenesten - den høje kvalitet. Gode kurser, megen faglig opgradering inden for frivillighedens grænser! Jeg synes, gruppen er dejlig rummelig. Meget høje etiske standarder. Jeg er også glad for supervisionen og for det meget gode samvær. Det er





ikke bare det at være vågekone, men det er bygget så godt op. Jeg er rigtig stolt over at være en del af det!

Jeg har sjældent oplevet en sådan respekt for den enkelte, sådan en rummelighed. Alle er betydningsfulde, der er plads til de opgaver, den enkelte ønsker, og man vælger frit, hvornår på døgnet, man ønsker at være vågekone. Det er virkelig dejligt at opleve. Det er også godt, at der stilles krav til os frivillige, at der er rammer og en kontrakt, der skal skrives under (bilag 2). Jeg er også glad for, at alle er lige på den måde, at alle har lov at få hjælp fra os. Vi kigger på den person, der ligger der, og vil han tage imod vores hjælp, så er det vores gave! Der skal ikke gøres gengæld, og det koster ikke noget. Både den nye viden og den gode indstilling giver mig ny energi”.

### **Fortrolig samtale efter en vagt. Supervision**

I Vågetjenesten har vi den ordning, at koordinator ringer ud til alle dagen efter, de har våget, for at høre, ”hvordan det gik”. Det er en fortrolig samtale med fokus på, hvordan den frivillige har haft det, om det gik som forventet, eller? Vi ved aldrig på forhånd, hvornår noget går anderledes og mindre harmonisk end forventet, og det er vigtigt for den frivillige at kunne få luft, blive støttet, og det er vigtigt for koordinatoren at indsamle viden. Samtalen kan være ganske kort, alt er gået udmærket og som forventet, der er intet at bemærke. Andre gange kan en oplevelse blive til et emne egnet til undervisningsbrug på det følgende kvartalsmøde, hvis den frivillige synes, det er i orden.

Gennem disse fortrolige samtaler får koordinator en god føling med de enkelte forløb og forhåbentlig et overblik både over opgavernes krav og de enkelte frivilliges særlige ressourcer. Det er vigtigt, når der skal matches frivillige med vågeopgaver.







*Lis: Det er godt, når du ringer til os næste dag...*

"Jeg synes, vi har god kontakt os vågekoner imellem, gode kurser. Det er også godt, når du ringer næste dag, det er jeg glad for. Jeg siger også til personalet ved dødsfald, at de skal ringe til dig, så ved jeg, at du ringer rundt til alle, der har besøgt den syge. Det er en god ordning".

### **Vågetjenestens struktur: Arbejdsgruppe eller forening?**

Fra starten i 2006 var Vågetjenesten ledet af en selvbestaltet, uformel arbejdsgruppe. Efter 10 år ønskede vi at fremtidssikre gruppens virke ved at arbejdet blev formaliseret som en forening med navnet Vågetjenesten i Thisted. Det har taget godt på kræfterne at gå fra arbejdsgruppe til forening! Det er nok en overvejelse værd, hvordan man organiserer sig. Den struktur, der på sigt er den mest fleksible og bæredygtige, må være den bedst egnede.

Foreningsdannelse kræver en del ressourcer men giver også en vis modstandskraft. Den uformelle struktur er fleksibel, men meget personafhængig.

Det er vores erfaring, at donationer og støtte fra både det offentlige og private ikke er særlig afhængig af, hvilken struktur man har valgt. Uanset om man har valgt den ene eller anden struktur, skal der være orden i regnskaber og årsberetninger, dvs projektet/foreningen skal være troværdigt.

Tiden vil vise, om foreningsformen trods alt er den mest bæredygtige på sigt.





## HVAD SKAL EN VÅGEKONE KUNNE?

Vågetjenesten i Thisted forventer/forlanger ikke, at de frivillige har en sundhedsfaglig baggrund. Det gør de fleste andre vågetjenester. Men vi forventer, at de kan holde ud at være, og forblive, i umiddelbar nærhed af døden. Man skal også kunne håndtere skillelinjen mellem frivillig indsats og professionelt arbejde og overholde vores øvrige retningslinjer. Man skal kunne mærke på sig selv, om man kan påtage sig en given opgave her og nu og kunne sige nej eller ja. Man skal kunne være loyal over for de retningslinjer, plejehinstitutionerne afstikker for os som gæster, og være villig til at dele sine erfaringer med koordinator/andre med-vågekoner.

De få, der har prøvet at være vågekone, og fandt ud af, at det ikke passede for dem, har fundet andre opgaver i gruppen, hvorved de giver værdifulde bidrag til hele projektets trivsel.

*Benthe: Man kan ikke snyde små børn og døende, de mærker, hvis vi selv er urolige*

"Hvad skal en vågekone kunne? Man skal kunne skabe ro: Jeg tænker ikke over, hvordan jeg gør det, det ligger i mange års plejearbejde. Men jeg ved, jeg har stor tålmodighed. Hvis en er urolig, kører jeg ikke med. Man skal sommetider bare være stille, det er tit det, de har behov for, at man er stille sammen med dem.

Man skal vide, hvad man går ind til, om man tror, man bliver utryg, for så er man jo ikke til nogen hjælp. Man skal tro, man tør! Man kan jo ikke vide, hvad man møder. Man skal have en ro i sig, det er jo alvor, det vi står over for. Det er afslutningen på et liv, det er da en alvorlig ting.

Jeg tror ikke, nogen melder sig uden, at de tror, de magter det. Men går





det så ikke, så er det jo fint, at man kan sige fra. Man kan ikke snyde små børn og døende, de mærker, hvis vi selv er urolige!

Alle kan blive vågekone, hvis de er bevidste om, at de ikke skal passe den døende, men være nærværende. Have omsorg og nærvær og have sig selv med. Er der et omsorgsgen, måske? Som mest er hos kvinder? Vi har de samme tanker om at være vågekone, men ellers er vi vel nok forskellige! Og det er jo fint, for vi kommer ud til vidt forskellige mennesker, så der er brug for mange slags bidrag” .

*Birgit: Vi må ikke trøste lidelsen væk*

”Man skal kunne lytte og rumme andre menneskers lidelse, deres forvirring og følelser, især vrede og angst, som kan være noget af det allersværeste at rumme! Man skal kunne forstå, at man ikke nødvendigvis kan ændre det; det vil vi jo ellers gerne - gøre noget, så den anden får det bedre. Mange gange er de svære følelser, f.eks. vreden, udtryk for dyb fortvivlelse og afmagt. Man skal også kunne sætte sine egne behov og egne forestillinger om, hvad den syge har brug for, til side. Man skal i udpræget grad være lyttende, ikke blot med ørerne men med alle sanser. Være lyttende og accepterende.

Og endelig er det vigtigt, at man ikke tror, man er den barmhjertige samaritener, at man ikke har et frelsersyndrom. Mange kvinder har jo et stærkt omsorgsgen, og det skal holdes i ave!

Der er meget lidelse i døden, i det at dø. For de fleste er der smerter og sorg, ja, fortvivlelse over, at man ikke mere skal være med. Der tænker jeg, at det at kunne forholde sig til andres lidelse, den lidelse det er at sige endegyldigt farvel til alt det, man holder af, det gir’ en respons inde i mig, i mit hjerte: Hvordan vil det være for mig, til sin tid?





Vi må ikke trøste lidelsen væk, vi skal rumme den. Smerterne skal dulmes, men lidelsen, sorgen, skal ikke undertrykkes. Vi kan gå med, men vi kan ikke gå den andens vej. Vi kan ikke græde den andens tårer, vi kan ikke tage den eksistentielle smerte fra den syge. Det er nødvendigt at gå selv. Men vi kan ledsage noget af vejen”.

I en af Rita Nielsens bøger (At være og blive den du er), står der om at ledsage: ”Processen frem mod døden kan være svær, som en ørkenvandring. Tænk, at du, der ledsager, kan være en slags oase, hvor den døende kan finde lidt lindring!” (13)

#### *Dorthe: Det er et sandhedens øjeblik*

”Tja – man skal have nogle medmenneskelige kvaliteter for at kunne være vågekone. En uddannelse kan være en fordel, det har det været for mig, men de medmenneskelige egenskaber er helt nødvendige. Vi har mennesker med i gruppen, som ikke skal ud og våge, men som bidrager med andre ting i gruppen og i foreningen, og det, synes jeg, er så godt. At man kan få lov at mærke, om det at våge er noget for en. Den døende ville omgående fornemme, hvis man er angst! Man skal være realistisk, det er et sandhedens øjeblik.

De døende kan fortælle os ting, de ikke ville sige til deres nærmeste netop fordi, vi er fremmede. Det er godt, vi har tavshedspligt, det er en medmenneskelig tavshedspligt, men den virker lige så godt som den juridiske!”

Mænd kan også blive vågekoner, i Thisted har vi to. Unge kan gå ind i vågearbejde. Ungdommens Røde Kors beretter, at hver 10. af deres vågekoner er under 30. De unge vågere af begge køn er meget anerkendte.

Bestyrelsesmedlemmer har flere gange undervist på Sosu-skolen i Thi-





sted. Dette kan også med tiden give flere unge vågekoner; de unge studerende udtrykker stor lyst til at være vågekone og et håb om, at de kan få tid til det. Mange af dem synes dog, det skulle være en faglig opgave.

I vores gruppe passer vågekone Ellys beskrivelse nok :  
"At være vågekone er nu en bedstemorgerning!"

### **Sammenfatning: Hvad skal en vågekone kunne?**

- Være bevidst om sin rolle som frivillig.
- Udstråle ro.
- Handle fornuftigt.
- Kunne skelne mellem egne og andres følelser.
- Kunne overholde de fælles retningslinjer.
- Være villig til at dele erfaringer fra arbejdet med koordinator.



## VÅGETJENESTENS ANDET FORMÅL: OPLYSNING OM DØDEN OG DEN DØENDE

Gennem arbejdet som vågekoner opdagede vi, at der findes megen uvidenhed og ængstelse - for ikke at sige angst - omkring døden. Derfor har vi gjort det til vores andet formål at oplyse om døden og den døende.

Det gør vi på mange forskellige måder:

|                     |    |                 |
|---------------------|----|-----------------|
| Offentlige foredrag | // | Undervisning    |
| Sociale medier      | // | Plejetestamente |

### Offentlige foredrag

Vi afholder mindst et årligt offentligt møde om et 'våge'-relevant emne. I 2015 afholdt vi en temadag med Rita Nielsen om åndelig omsorg for døende. Vi gør som regel en del ud af at invitere både offentligheden og plejepersonale, og til Rita Nielsen kom der over 70 i en inspirerende blanding af vågekoner fra hele egnen (der er fire andre vågegrupper i Thy og på Mors), ansatte i plejesektoren og det, der kaldes almindelige mennesker. I oktober 2016 samlede bioetiker Mickey Gjerris godt 60 mennesker til debat om 'en værdig død'. Det kunne lade sig gøre, da vi fik fin støtte fra Tryk Fonden.

Vores interne introduktionskurser for de frivillige er et "must". Økonomien afgør, om bestyrelsen selv står for kurserne, eller om vi kan hyre en af de rigtig gode undervisere. Fordelene ved lokale undervisere, som for eksempel psykoterapeuter, sygeplejersker eller demenskoordinatorer er,





at vi - ud over den faglige viden - får et personligt kendskab til hinanden, som giver øget forståelse og smidighed i det fortsatte arbejde.

De offentlige møder giver en sidegevinst i form af nye frivillige. Vi har aldrig annonceret efter nye vågekoner, de kommer "af sig selv". Mange kommer i øvrigt også fra plejehjemmene, hvor vi ofte møder en ansat, der siger på gensyn til os. Hun skal lige på pension, så vil hun være frivillig vågekone.

### **Sociale medier**

Vores hjemmeside: [www.vaagetjenesten-thisted.dk](http://www.vaagetjenesten-thisted.dk) rummer udover information om Vågetjenesten en del artikler, plejetestamente m.m.

Man kan følge os på Facebook: Vågetjenesten.Thisted

### **Plejetestamente: Mine ønsker for plejen i min sidste tid**

Gerda Wittrup, tidligere læge, nu vågekone og bestyrelsesmedlem, har brugt og omarbejdet et plejetestamente: Et skema, som enhver kan bruge som udgangspunkt for en samtale med sine nærmeste, udfylde, og få med sig, f. eks. på plejehjem, eller som kan være et udtryk for ens ønsker for dagligdagen, hvis man skulle være ude af stand til selv at give udtryk for sine ønsker. Man kan finde skemaet på Vågetjenestens hjemmeside.

Bestyrelsen prøver at gøre plejehjemmene interesserede i at bruge plejetestamentet. Vi mener, det kan være en hjælp i plejen af for eksempel demente. Skemaet har ikke juridisk gyldighed. (endnu!)

Vågetjenesten ser det som en del af sit oplysningsformål at udbrede kendskabet til dokumenterne og sætte overvejelser og debat i gang.

### ***Hanne: Det har givet mig ro at skrive det hele ned***

"Jeg har skrevet op, hvad jeg gerne vil have gjort og ikke gjort, når engang





jeg skal dø. Min mand og vores børn har kopi af det, så de ikke begynder at gøre en hel masse, jeg ikke ønsker. Det at have skrevet alt ned har givet mig ro, det tog en kæmpesten fra mine skuldre! Der er jo mange familier, hvor man ikke kan snakke om det, men man kan da altid skrive det. Det er også vigtigt, at man har skrevet et sted, hvordan man gerne vil have det, hvis man skulle blive dement og komme på plejehjem. Hvilken musik man kan li', hvad for noget tøj man vil gå i osv".

Vi har et efterhånden velforsynet fagbibliotek, som er til låns for vågekonerne. Og endelig bliver vi ikke så sjældent opfordret til at komme ud og holde foredrag i forskellige folkelige eller faglige forsamlinger. Bestyrelsen stiller gerne op! Det er naturligvis gratis, vi anser det for værdifuld reklame.

Vi deltager i et vist omfang i aktiviteter, der er med til at synliggøre den frivillige verden lokalt, initiativer som Frivillig Fredag, som bæres frem af Thisted Frivilligcenter. (14)

Vi har både gavn og glæde af samarbejdet med samme "frivillighus": Vi låner lokaler, vi får råd og dåd, vi bruger kopimaskine, vi har gavn af deres nyhedsformidling mm. De har også skaffet os gode frivillige.







## VÅGETJENESTENS ØNSKER OG VISIONER

Enhver organisation eller gruppe udvikler sig over tid. I Vågetjenestens startperiode tilbød vi ikke nattevagter, vi syntes, det var for "hårdt". Nu har vi flest nattevagter, og det kan godt være "hårdt", men det er det, der er behov for!

Opgaverne udvikler sig i et vækstlag - eller spændingsfelt - mellem vores visioner, vores begrænsninger og så de behov, vi møder.

Vi skal som frivillige hele tiden være opmærksom på, at vi holder os inden for de rammer, der passer til en frivillig indsats og holder os fra den faglige banehalvdel. Det er ikke altid helt let, og i disse tider, hvor det offentlige sparer, bliver det vanskeligere.

Men det skal ikke afholde os fra at have ønsker! Et sådant, som vi har næret i lang tid, er at komme ind i støtteforløb tidligere, end vi gør nu, så den frivillige bliver en slags særlig aflaster til støtte for både den syge og familien i den sidste tid.

### *Gerda: Det ville give den syge og familien en fast struktur*

"Jeg kunne godt forestille mig at gå ind i et længerevarende forløb; helst en fast dag om ugen, så jeg kan tilrettelægge min uge. Det vil også give familien/den syge en fast struktur.

Det er udmattende for familien, når det trækker ud, de bliver SÅ trætte! Og rent praktisk trænger der til at blive købt ind osv., så det ville være et godt tilbud til en familie med en uhelbredelig syg".

### *Birgit: En personlig afløser*

"Jeg tænker, det er rigtig godt, hvis vi kommer i gang med at have kontakt med en familie til en døende i et længere forløb. Så kan den pårørende få





fri, der kan blive købt ind osv. Så bliver vi med tiden helt naturligt vågekoner. En kortvarig, fleksibel, speciel aflaster til en familie, hvor der er en uhelbredeligt syg. Det vil også være med til at give struktur til en familie, der ellers let overvældes af pleje- og vågeopgaven. En personlig afløser for den syges omsorgsgiver eller slægtning.

En længere varende kontakt med den samme frivillige kan være en støtte til de mange, der ønsker at dø i eget hjem. Her kan Det palliative Team komme ind som formidler af kontakt til Vågetjenesten. Så kan vi komme ud og støtte/aflaste familien en gang om ugen et bestemt antal timer og give de pårørende lidt luft.

Men det skal fremlægges og drøftes, og både Det palliative Team og Hjemmeplejen skal være indstillet på det. Jeg oplevede det som en meget værdifuld støtte i Vejle, hvor de frivillige var knyttet til det lokale hospice”.

### **Våge på sygehuset**

Et andet ønske, som vi også har næret gennem alle årene, er at komme hyppigere som vågekoner på sygehuset. Der har blandt personalet været en skepsis overfor at inddrage frivillige som et supplement til de ansattes tilbud til patienterne; personalet har, måske med rette, frygtet, at flere frivillige kunne betyde nedskæring i antallet af ansatte.

Vi ser frem til, at den aftale vi har med sygehuset om, at vi er velkomne, såfremt det er familien selv, der har opfordret os til at komme som vågekoner, vil blive brugt mere fremover.

### **Temacafe, uformel samtale om døden**

En anden vision er, at Vågetjenesten får held med at vænne borgerne til at komme sammen og over en kop kaffe udveksle synspunkter om døden





eller dele erfaringer om at miste. Eventuelt udveksle tanker om ens egen død. Vi har forsøgt os en enkelt gang med en "temacafe om døden", og der kom da to gæster! Ting tager tid, vi tror på ideen og prøver igen en anden gang.

I januar 2016 har Foreningen for Palliativ Indsats taget initiativ til, hvad de kalder et "Sidstehjælpskursus". Det er inspireret af et amerikansk initiativ (theconversationproject.org), hvor man ved hjælp af et skema forsøger at hjælpe folk i gang med at tale om døden. Skemaet kan i oversættelse findes på Vågetjenestens hjemmeside (bilag a): "Samtalehjælpen".

### Afrunding

Der er brug for mange flere vågekoner. Der er heldigvis stor interesse for opgaverne, men det er vores erfaring, at "hjertet alene gør det ikke". Der skal organisering, introduktionskurser, supervision, hensigtsmæssige rammer og økonomi til, at en vågetjeneste kan forblive velfungerende.

Stadig dør omkring 3000 mennesker årligt alene på sygehus til trods for, at de fleste udtrykker ønske om at dø hjemme. Det er en stor og krævende opgave at passe et døende menneske i et privat hjem. Frivillige vågekoner kan gøre det muligt for flere familier at klare opgaven i hjemmet, fordi de kan blive aflastet.

Frivillige vågekoner yder et værdifuldt bidrag til at gøre døden mindre skræmmende og ensom.

### TAK

Tak til vågekonerne i Thisted for at være så inspirerende at arbejde sammen med og stille jeres erfaringer til rådighed. Tak til Gerda Wittrup for der udover at klare det IT-tekniske. Til medskaber af Vågetjenesten Hanne





**68**

Bruun og min mand Erik Lyng for at være kyndige og opmuntrende medlæsere. Til fotograf Klaus Madsen for smukke billeder og endelig tak til det tålmodige forlag Knakken.

Sjællands Odde, oktober 2016.

*Anne Diemer*





## Noter:

1. Astrid Lindgren i Kristeligt Dagblad, 15.01.16
2. Villy Sørensen, Rita Nielsen-kursus 17.09.15
3. Center for Frivilligt Socialt arbejde. [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)
4. Kristeligt Dagblad, 03.09.15
5. Cand. psych. Maria Damsholt: Kursus 2013
6. Do.
7. Bent Falk: At være der hvor du er. 2007
8. "Informanten", studieblad for antropologi, forår 2013
9. Cand. psych. Maria Damsholt: Kursus 2013
10. Bo Eneroth: Helande Tomrum, Svensk Røde Kors, 1998
11. Ram Dass: Er her stadig. 2001
12. Vågetjenestens folder 2014
13. Forfatter, diakon Rita Nielsen, 2010
14. Frivilligthy, tidligere Thisted Frivilligcenter: [www.fcst.dk](http://www.fcst.dk)

## Anvendt litteratur

Derek Doyle: Omsorg for døende, en bog for familien, 1996  
Bent Falk: At være der hvor du er. 2007  
Bo Eneroth: Helande tomrum. Svensk Røde Kors, 1993  
Ram Dass og Paul Gorman: How can I Help? 1985  
Rita Nielsen: At være og blive sig selv. 2005  
Lise Trap: Sorg - den dybeste ære glæden kan få. 2010





## Bilag

### Bilag a. Vågetjenesten i Thisted

Tlf. 42 19 00 07

[www.vaagetjenesten-thisted.dk](http://www.vaagetjenesten-thisted.dk)

Facebook: Vågetjenesten.Thisted

### Bilag b. Retningslinjer for medlemmer af Vågetjenesten i Thisted

For at Vågetjenesten i Thisted kan fungere som et ansvarsbevidst og troværdigt projekt, forventes det, at de frivillige medlemmer, hvad enten de er aktive eller passive, er indforstået med og følger disse retningslinjer:

Den frivillige har skrevet under på en kontrakt og dermed bekræftet sit medlemskab af Vågetjenesten i Thisted.

Den frivillige påtager sig vågeopgaver, når det er muligt, efter koordinators opfordring.

Alle aftaler om vågeopgaver skal gå igennem koordinatoren.

En aktiv frivillig forpligter sig til at deltage i de fællesmøder, arbejdsgruppen afholder hver anden eller tredje måned. Fællesmødet rummer blandt andet supervision. Hvis ingen ønsker supervision, fremlægges et andet relevant emne eller øvelser i kommunikation.

Supervisionen/øvelserne er en meget vigtig del af vores egen udvikling i forhold til at være en støtte for et menneske, som er ved at afslutte sit liv. I supervisionen lærer vi at blive bevidst om vores egen angst, smerte og rummelighed ved, at vi åbner os i en gruppe. Ved skiftevis at være den, der åbner op for egen smerte, uklarhed m.m., og være den, der lytter, arbejder vi på at kaste lys på vores egen ubevidste angst for døden. Derved lærer vi at acceptere vores egen dødelighed og i takt med det at kunne møde





andre menneskers død. Dette er for de fleste en livslang proces, derfor anser vi det for vigtigt, at alle medlemmer indgår i dette indre arbejde. Dette er med til at give vores vågetjeneste kvalitet, og på den måde kan vi som gruppe træde til, hvis et medlem har problemer med en syg og ikke kan løse det ved egen hjælp. Denne støtte fra gruppen skal tilgodesee både den syges og den frivilliges psykiske og fysiske vel.

En frivillig kan til enhver tid skifte mellem aktiv og passiv status i gruppen.

### **Bilag c. Kontrakt for frivillige medlemmer af Vågetjenesten i Thisted**

Undertegnede er fra dags dato tilknyttet Vågetjenesten i Thisted.

Jeg forpligter mig til at deltage i fællesmøder, der foregår to timer hver anden eller tredje måned, som regel i Frivillig Centeret i Thisted. Er jeg forhindret, skal afbud meldes til koordinator på tlf 42190007.

Frivillige kan være både aktive og passive medlemmer.

Ved min underskrift erklærer jeg mig indforstået med og lover at overholde følgende retningslinjer:

Jeg har tavshedspligt med den viden, jeg gennem mit frivillige arbejde får om andre personers private forhold, herunder sygdom.

Jeg har tavshedspligt med den viden, også om andre frivillige, jeg får gennem drøftelserne under fællesmøder og supervision.

Tavshedspligten ophører ikke, selv om jeg holder som frivillig.

Jeg respekterer den syges og familiens livssyn og tro.

Jeg retter mig efter den syges, familiens eller personalets anvisninger.

Jeg udfører ikke plejeopgaver eller andet fagligt arbejde som f.eks. madning, medicingivning, personlig hygiejne eller hjælp til at flytte den syge.

Som frivillig har jeg altid ret til at sige fra, hvis jeg har brug for en pause.

Jeg modtager ikke nogen form for vederlag eller gaver i forbindelse med





72

mit frivillige arbejde.

Hvis der sker alvorlige ændringer i mit liv, er jeg indforstået med at koordinator eller en anden fra arbejdsgruppen drøfter med mig, om jeg skal holde en pause fra aktiv vågetjeneste.

Har jeg, uanset årsag, behov for en fortlølig samtale, kan jeg altid henvende mig til koordinator eller en anden af arbejdsgruppens medlemmer.

*Thisted, Dato og underskrift: Frivillig Koordinator*

#### **Bilag d. Fra introduktionskursus**

Værdier i frivilligt socialt arbejde:

Frivillighed  
Engagement  
Ligeværd  
Gensidighed

En frivillig vågekone har desuden:

modenhed  
overskud  
sin egen sorg på plads  
store øren og lille mund

#### **At passe på sig selv som frivillig:**

- Hold hjertet varmt, hovedet koldt og fødderne tørre. (Frelsens Hær)
- Stå ved dine egne grænser og respektér dem.







- Søg råd, støtte, trøst hos ligesindede (obs tavshedspligt).
- Vær med i et netværk af ligestillede: erfaringsudveksling.
- Gør det ikke kriminelt at holde pause, stoppe eller skifte opgave.
- Vær stolt af din frivillige indsats!

### Vågetjenestens bibliotek

Regner Birkelund: "Ved livets afslutning". Antologi.

Bente Chemnitz: "Det sker kun for naboen". Om sjælesorg for syge, døende og pårørende.

Ram Dass: "Er her stadig". Om at rumme alderdom, forandring og død.

Mariane Davidsen-Nielsen: "Blandt løver". Om at leve med en livstruende sygdom.

Mariane Davidsen-Nielsen: "Den nødvendige smerte". Om sorg, sorgterapi og kriseintervention.

Anna Diemer: "Selvhjælpsgrupper i Danmark".

Bent Falk: "At være der, hvor du er". Samtale med kriseramte.

Marianne Harboe: "Tæt på døden, tæt på livet" Antologi skrevet af frivillige ved danske hospicer.

Anne Heining: "Af lys er du kommet". Hospicesygeplejerske om død som overgang til nyt liv.

Cathrine Ingram: "Nærvær". Om den vågne opmærksomheds syv kvaliteter.

Eva Jørgensen: "Samtaler med Bjarne Henriksen og Preben Kok".

Jeff Kane: "At hjælpe med nærvær". Om at styrke og støtte andre ved sygdom og i kriser.

Elisabeth Kübler Ross: "Døden og den døende".

Ven. Sangye Khadro: "Forberedelse til døden - hjælp til døende". Et bud-





dhistisk perspektiv.

Arnhild Laurvang: "I morgen var jeg altid en løve".

Christine Longager: "Et håb i døden". Om omsorg for døende.

Anette og Jørgen Due Madsen: "Sorgens mange ansigter". Breve om tab, trods og trøst.

Marshall B. Rosenberg: "Ikke voldelig kommunikation 'girafprog'". Om indføling.

Myskja Audun: "Kunsten å dø".

Rita Nielsen: "Venteværelset". En døendes fortælling om livet "I dødsskyggens dal".

"Ved livets afslutning".

Peter Olesen: "15 skriver om livsglæde". Antologi.

Palliativt videnscenter: "Når to bliver til en".

Ruth Østergaard Poulsen: "Fra det dybe råber jeg til dig". Bønner.

Chokyi N. Rinpoche: "Medicine and Compassion. A Tibetan lama's Guidance for Caregivers".

Lise Tarp: "Sorg". Om den dybeste ære glæden kan få.

Jørgen L. Thomsen: "Om døden". Antologi.

### Nyttige adresser

Vågetjenesten i Thisted: tlf 42 19 00 07

Frivilligcenter Thisted: Tlf 97 91 18 77 - [www.fcst.dk](http://www.fcst.dk)

[www.vaagetjenesten-thisted.dk](http://www.vaagetjenesten-thisted.dk)

Alle frivilligcentre kan findes på [www.frise.dk](http://www.frise.dk)

Generelt om frivillighed, fonde, kurser for frivillige m.m.

Center for frivilligt socialt arbejde: [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)

Støtte til lokalt frivilligt arbejde: spørg det lokale frivilligcenter, eller spørg





på kommunen .

Socialministeriet: [www.Puljeportalen.dk](http://www.Puljeportalen.dk)

Hospice forum: [www.hospiceforum.dk/](http://www.hospiceforum.dk/)

Røde Kors vågetjenester: [www.mitrodekors.dk/aktiviteter/vaagetjenesten](http://www.mitrodekors.dk/aktiviteter/vaagetjenesten)

De Samvirkende Menighedsplejer: [www.menighedsplejen.dk](http://www.menighedsplejen.dk)

## Bilag: Kinesisk lyttetegn



