

Döendet och Döden

En naturlig del av livet?



Yvonne Nyman

SERht24
Göteborg 2025-10-24

Sammanfattning

Det vi alla har gemensamt är att vi föds och vi dör. Människor, djur, växter – allt har en början och ett slut. Något som borde anses vara en naturlig del av vårt liv, har i vårt sekulariserade samhälle blivit något vi blivit inlärd från tidig ålder att vara rädda för och undvika att tala om. Döden anses inte vara en del av livet. Inte nu längre. Varför? Förr eller senare kommer vi ju alla att möta den – i våra tankar, i sorgen efter en närstående eller genom att reflektera över vårt eget avsked. Många människor känner ensamhet och saknar gemenskap i dagens samhälle. Den psykiska ohälsan ökar och behovet av att ha en medmänniska att dela sina tankar med blir allt större. I denna kommunikation finns även behovet av att prata om döendet och vad vi tror händer därefter.

Syftet med uppsatsen är att försöka belysa problemen bakom varför vi upplever det så svårt att tala om döendet och döden. Vari ligger begränsningarna? Genom att låta ett antal personer svara på en enkät om döendet och döden, samt litteraturstudier, är förhoppningen att kunna få indikationer på om och i så fall varför människor upplever det jobbigt att prata om ämnet.

En majoritet av de som svarat på enkäten anser sig ha lätt att prata om döendet och döden, men varför gör vi i så fall inte det i större utsträckning? Vad är det som håller oss tillbaka att utnyttja den möjligheten? Inga entydiga svar kan utläsas ur enkäten, bara att behovet upplevs som stort. Flera av de frågor som utgör enkäten upplevs som svåra och obekväma att svara på och man vågar inte öppet ta ställning. Kanske är det likadant med spontana samtal kring ämnet; man är osäker på andras reaktioner, man har svårt att hitta rätt ord och orolig för de känslor som uppstår, både inom sig själv och hos andra. Resultaten från undersökningen ligger i linje med den rapport som Fonus har publicerat 2025 och som belyser svenskarnas sätt att se på och hantera döendet och döden.

Målet med undersökningen är att försöka hitta svar på **VAD** kan vi göra som enskild individ, som medmänniska och som en del av vårt samhälle för att underlätta att hantera döendet och döden till att bli något naturligt, vackert och rofyllt i stället för något mörkt och skrämmande; **HUR** kan vi nå ut till varandra - hur kan vi ”marknadsföra” vår medmänskliga närvaro som en tillgång utan att det upplevs som integritetskränkande; **NÄR** i livet är det lämpligt att närma sig varandra och tala om döende och död? Kan **SER-terapi** vara en terapiform att närma sig den rädsla och ångest vi känner inför döendet och döden? Vilka verktyg inom SER-terapi skulle i så fall kunna vara effektiva?

Helt kort belyses även inställningen till aktiv dödshjälp; en fråga som blir alltmer aktuell och som börjar debatteras alltmer frekvent, inom sjukvården såväl som av andra aktörer inom samhället och inom politiken.

Innehållsförteckning		Sid.
1	Inledning	4
2	Syfte och frågeställningar	5
3	Metod	6
4	Bakgrund	6
5	Resultat	8
5.1	Sammanställning av inhämtad information i ämnet	8
5.1.1	Citat och referenser i ämnet	8
5.2	Resultat från enkätsvaren	10
5.2.1	Sammanställning av inkomna enkätsvar, grupperade på ålder och kön, samt civilstånd, familj och sysselsättning	10
5.2.2	Religion och vad tror du händer efter det att döden har inträffat?	11
5.2.3	Vad innebär döende och död för dig?	13
5.2.4	Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden?	14
5.2.5	Tänker du ofta på döendet och döden? / Är döendet och döden skrämmande att tänka på?	15
5.2.6	Hur hanterades döendet och döden när d var liten? / Fick du prata om döendet och döden när du var liten?	18
5.2.7	Vilka personer har du diskuterat döendet och döden med och i vilket sammanhang?	19
5.2.8	Hur hanterar du döendet och döden idag? / Vilken är din erfarenhet av personer i din närhet som har dött?	20
5.2.9	Vilka känslor har du haft när någon närstående har dött? Har du bearbetat känslorna i dessa situationer?	22
5.2.10	Vilka behov att hantera döendet och döden ser du finns och hur kan man möta dessa?	24
5.2.11	Hur ser du på vikten av samtalsterapi i samband med döendet och döden? Har du hört talas om begreppet dödsdoula? När i livet anser du att man borde prata om döendet och döden?	25
5.2.12	Hur ser du på aktiv dödshjälp?	27
5.3	SER-terapiens uppgift och förslag till verktyg för att bearbeta tankar kring döendet och döden	28
5.3.1	Regressionsterapi	28
5.3.2	Sorgebearbetning	28
5.3.3	Visualisering/Den inre resan	28
5.3.4	Bild-/dröm- och symbolterapi	29
6	Diskussion och slutsatser	29
7	Käll- och litteraturförteckning	32

1 – Inledning

Det vi alla naturligt har gemensamt är att vi föds och vi dör. Döden är dock en företeelse som gäckat och skrämt människan i alla tider. Något som borde anses vara en naturlig del av vårt liv har blivit något vi blivit inlärd från tidig ålder att frukta och undvika att tala om. Döden pratar man inte öppet om, det skjuter man på framtiden. Måste man prata om döden, så görs det inom familjen eller inom snäva kretsar. Döden anses inte vara en del av livet. Inte nu längre. Varför? Förr eller senare kommer vi ju alla att möta den – i våra tankar, i sorgen efter en närstående eller genom att reflektera över vårt eget avsked.

Begreppet döende och död var något som vi förr hade en mer naturlig relation till än vad vi har idag. Det var vanligare att man tog hand om sjuka och döende i hemmet, och när en person dog förvarades kroppen i hemmet där familjen fick möjlighet att ta farväl innan kroppen sedan transporterades till kyrkan för begravning. Det blev ett naturligare sätt att förhålla sig till döden. I samband med att städerna växte och människor flyttade från landet in till stan, flyttades fokus successivt över från familjen till den enskilde individen. Livet och döden blev inte längre en familjeangelägenhet, utan mer individuell. I synnerhet som vårt samhälle har utvecklats till att bli ett sekulariserat samhälle där den enskilde individen sätts i fokus och inte familjen eller samhället, borde döende och död vara något vi borde våga öppna upp och tala mer om. Men döden har ofta en undan skymd plats i samhället. I det moderna Sverige har vi, jämfört med tidigare generationer, blivit mer distanserade från döden. Den sker ofta på sjukhus eller vårdboenden, långt ifrån familjens vardag. Många människor känner ensamhet och saknar gemenskap i dagens samhälle. Den psykiska ohälsan ökar och behovet av att ha en medmänniska att dela sina tankar med blir allt större. I denna kommunikation finns även behovet av att prata om döendet och vad vi tror händer därefter. Författaren och journalisten Anna Lindman presenterar en lättöverskådlig summering av vår inställning till döende och död i sin bok ”Den där jävla döden” (Lindman, 2024).

Björn Fagerberg är professor emeritus vid avdelningen för molekylär och klinisk medicin vid Göteborgs universitet och uttrycker sina tankar om döden efter ett långt yrkesliv som läkare i sin bok ”En personlig död” (Fagerberg, 2024). Han konstaterar att stora delar av landets befolkning saknar tillgång till palliativ vård inför livets slut och detta möts endast av förströdda reaktioner. Han konstaterar vidare att ställningstagande och diskussioner av de etiska frågorna kring döendet är starkt eftersatta. Vem ska egentligen bestämma över vårt döende, vem skall ha den yttersta makten över våra sista dagar?

Det har skrivits en hel del i ämnet döende och död, men det ges sällan någon detaljerad och sammanställd presentation över folks åsikter. Det närmaste jag har kommit i litteratursökningen är en rapport från Fonus ”Svenskarna och döden” (Fonus, 2025). Denna är Fonus tredje återkommande rapport om svenskarnas tankar, känslor och attityder kring döden. Rapporten bygger på en riksrepresentativ undersökning via webbintervjuer. Med denna rapport som bas, beslöt jag att utforma en enkät med liknande frågor kring döende och död och har delat ut denna till ett antal personer i min närhet, för att vidare försöka klarlägga hur vi ställer oss till begreppen döende och död och samtidigt se om resultaten jag fått fram stämmer överens med Fonus’ rapport.

Jag själv har alltid varit intresserad av det andliga och spirituella och här kommer tankar om döden in som en naturlig del. Under året 2023 kom jag i kontakt med begreppet

”dödsdoula”, ett begrepp och en roll som är väl utbredd bl a i Storbritannien. Jenny-Ann Gunnarsson, grundaren till DödsDoulan i Skandinavien, har introducerat begreppet i Sverige och startat utbildningen till dödsdoula. I dagsläget är ca 70 personer i Sverige certifierade dödsdoulor.

Aktiv dödshjälp (eutanas) är en komplex och känslig fråga som involverar juridiska, etiska och medicinska aspekter. I Sverige är eutanas olagligt, men diskussionerna fortsätter om huruvida det bör tillåtas under vissa omständigheter för att ge patienter med obotliga sjukdomar en värdig utväg (Wikipedia, 2025; Läkartidningen, 2013; Socialstyrelsen, 2011; Dignitas, 2025). En kortare diskussion kring hur de tillfrågade ser på aktiv dödshjälp presentas i uppsatsen.

2 – Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att försöka belysa problemen bakom varför vi upplever det så svårt att tala om döendet och döden. Vari ligger begränsningarna? Kan man spåra händelser i barndomen som påverkat oss att undvika att tala om döden, eller kan det vara händelser i ett senare skede i livet som satt djupa spår och som hindrar oss från att hantera döendet och döden som en naturlig del av livet?

Genom att låta ett antal personer svara på en enkät om döendet och döden, hoppas jag kunna få indikationer på om och i så fall varför människor upplever det jobbigt att prata om döendet och döden och varför vi upplever dessa begrepp som något mörkt och skrämmande; ett problem som vi gärna skjuter framför oss och inte vill diskutera.

Med utgångspunkt från enkätsvaren och stöd från litteraturen, hoppas jag kunna hitta svar på följande frågeställningar:

- **Vad** kan vi göra som enskild individ, som medmänniska och som en del av vårt samhälle för att underlätta att hantera döendet och döden till att bli något naturligt, vackert och rofyllt i stället för något mörkt och skrämmande?
- **Hur** kan vi nå ut till varandra; hur kan vi ”marknadsföra” vår medmänskliga närvaro som en tillgång utan att det upplevs som integritetskränkande?
- **När** i livet är det lämpligt att närma sig varandra och tala om döende och död?
- Kan **SER-terapi** vara en metod att närma sig den rädsla och ångest vi känner inför döendet och döden? I så fall: vilket/vilka verktyg inom SER-terapin skulle kunna vara effektiva?

Helt kort belyses även enskilda personers inställning till aktiv dödshjälp; en fråga som blir alltmer aktuell och som börjar debatteras alltmer frekvent, inom sjukvården såväl som av andra aktörer inom samhället och inom politiken.

3 – Metod

Genom litteraturstudier i form av böcker, uppsatser, och artiklar i ämnet döende och död, samt föreläsningar och workshops, har en ganska tydlig bild framträtt över vilka frågeställningar och känslor kring begreppen döende och död som framstår som de mest utmärkande. Med utgångspunkt från dessa studier har en enkät tagits fram för att försöka få en detaljerad bild över hur människor i olika åldrar, kön, religion och etnicitet ser på döendet och döden och om några tydliga mönster framgår kring olika gruppers syn på döendet och döden.

Den litteratur som ligger till grund för mina frågeställningar återfinns i källförteckningen.

Grundläggande frågor som utgör enkäten är:

- Vad innebär döende och död för dig?
- Vad tror du händer efter döden?
- Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden?
- Tänker du ofta på döendet och döden?
- Är döendet och döden skrämmande att tänka på?
- Hur hanterades döendet och döden när du var liten?
- Vilka personer har du diskuterat döendet och döden med och i vilket sammanhang?
- Hur har du bearbetat dina känslor när någon i din närhet har dött?
- Hur ser du på samtalsterapi i samband med döendet och döden?
- Vilka behov ser du finns av att hantera döendet och döden?
- Hur ser du på aktiv dödshjälp?

4 – Bakgrund

Många tankar, beteenden och reaktionsmönster som handlar om döende och död, kan upplevas som mycket begränsande hos personer och som hindrar dem från att leva ett aktivt och innehållsrikt liv. Hur och när i livet har dessa begränsningar uppstått? Vari består begränsningarna? Hur skulle man kunna bearbeta dessa med hjälp av SER-terapi?

I de fall som SER-terapi kan tillämpas för att närma sig ett naturligare förhållningssätt till döendet och döden, listas nedan definitionen av några olika begrepp som används inom denna terapiform och som kan utgöra exempel på några av de verktyg att använda för att lösa fastlåsta känslor som handlar om döende och död (Akademin för SER-terapi, 2016).

SER-terapi: Samtalsterapi – Energy Flow Breathing (EFB) – Regressionsterapi
SER-terapin använder sig av det inre bildspråket, visualisering i samtalet, bildterapi, drömmar, symbolisering och regressionsterapi. Man arbetar även med det inre barnet, delpersonligheter/roller och iscensättningar. Även den kroppsorienterade terapiformen EFB i kombination med mindfulness används inom SER-terapin.

Samtalsterapi: Fokus i samtalsterapin är att bearbeta sina känslor och att bli medveten om sina iscensättningar. Förståelse för vad som händer i ditt liv och vad du kan göra för att förändra det är en viktig del av samtalet. Samtalet kan kombineras ihop med olika verktyg listade nedan.

Regressionsterapi: Regressionsterapi hjälper oss att se bakåt. Det som ligger obearbetat inom oss, oftast i vårt omedvetna, framträder i regressionen. Vi blir medvetna. Regression kan ses

som en visualiseringsmetod där man arbetar med att genomleva känslor för att möta eller se grundorsaken till varför man har olika reaktioner i olika situationer (känslor, tankar och beteenden). Regressionsterapin kombinerar symboliken med att möta och genomleva iscensättningar i nuet och minnen från det förflutna.

Inre guidade resor: Detta verktyg har ett visst syfte och en viss styrning, till skillnad från regressionsterapin där klientens egna bilder skall styra terapin. Den inre resan kan handla om att se sitt inre barn, sina delpersonligheter, hur man tar hand om sina behov, sin kropp, möta och genomleva sina känslor och iscensättningar, att hitta sitt inre lugn, kraft, m.m.

Bild- dröm- och symbolterapi: Med hjälp av bilder och symboler får man kontakt med känslorna. Dessa hjälper till att uttrycka det utsagda när orden inte räcker till och integrerar det bortträngda.

Visualisering: Åskådliggörande med hjälp av inre bilder. Målet med visualisering är att hitta en känsla av egenkontroll genom att skapa en inre balans och hantera stress. Det första steget består av avspänning och avspänd koncentration. Nästa steg är att se sig själv klara av en utmaning/situation som finns framför en, att visualisera denna utmaning/situation. Visualiseringen kan fokusera på allt ifrån en svårare vardaglig situation, en idrottsprestation eller en arbetsrelaterad insats. Kroppens nervsystem har svårt att skilja på upplevda händelser och en situation du föreställer dig, vilket innebär att kroppen sparar en visualisering som ett minne du upplevt. När du väl möter den riktiga situationen har hjärnan med sig att du lyckats med detta flera gånger innan och chansen att lyckas igen med en ”verklig situation” ökar.

Delpersonlighet: Delpersonligheter är olika aspekter av vår personlighet som representerar olika sidor av oss själva. Dessa delar har ofta sina egna tankar, känslor, önskningar och motiv. De kan vara starkt påverkade av och ha präglats av våra upplevelser genom livet. Delpersonligheterna kan vara medvetna eller omedvetna, och de kan både samarbeta och ibland vara i konflikt med varandra. Vi har många egenskaper och beteenden som utgör olika delpersonligheter. Att ge namn åt och föra dialog med sina olika delpersonligheter kan hjälpa till att förstå deras behov. Man kan se det som att vi spelar olika roller i olika situationer i våra liv. Olika situationer och personer kan trigga igång olika delar av oss själv. Ibland kan vi bli förvånade över hur vi tänkte, kände eller agerade i en viss situation och kanske undra ”*Vem var det där???*”.

Iscensättning: En iscensättning är ur ett SER-terapeutiskt perspektiv, ett återkommande återskapade av det förflutna i nuet, för att på så sätt få kontakt med känslor som ligger lagrade i kroppen och som pockar på att få bli uppmärksammade och förlösta. Känslor som stammar från tidigare smärtsamma upplevelser och som omedvetet styr vårt sätt att reagera, agera och uppleva i olika situationer i nuet. Du skapar scenarion i dina relationer med andra människor. Du skapar dessa situationer omedvetet för att du behöver bli medveten om dina egna beteenden, känslor och tankar och för att lära dig hantera dig själv i din relation till andra.

Sorgebearbetning: Sorg behöver kommuniceras på olika sätt, t.ex. genom språk, målning, sång, berättande, för att skapa medvetenhet. Sorgebearbetningen hjälper till att organisera, strukturera, förstå och finna mening i livet genom att t.ex. samtala sig igenom sorgen och ges möjlighet att integrera känslor och tankar.

Aktiv dödshjälp (eutanasi): Dödshjälp som sker genom att någon annan än patienten utför den avgörande handling som leder till patientens död, en insats som ges efter ett uttryckligt

önskemål från patienten där avsikten är att insatsen ska orsaka patientens död. Aktiv dödshjälp innebär att på medicinsk väg orsaka eller bidra till en patients död på patientens eller nära anhörigs begäran; att en läkare medvetet orsakar en patients död, oftast genom att administrera en dödlig dos av läkemedel, på patientens begäran. Detta skiljer sig från passiv dödshjälp, där livsuppehållande behandling avbryts, vilket kan leda till att patienten dör av sin grundsjukdom.

5 – Resultat

5.1 Sammanställning av inhämtad information om ämnet.

5.1.1 Citat och referenser till litteratur i ämnet

- Fonus Begravningsbyrå har publicerat rapporten ”Svenskarna och döden – en rapport om livets slut” (Fonus, 2025). I denna skrift presenteras svenskarnas inställning till döendet och döden. Rapporten visar att en majoritet av svenskarna regelbundet tänker på döden och att många känner sig bekväma med att prata om den, men att denna siffra har minskat jämfört med motsvarande rapport som publicerades 2023. *Döden är en av få saker i livet som alla har gemensamt. Förr eller senare kommer vi att möta den – i våra tankar, i sorgen efter en närstående eller genom att reflektera över vårt eget avsked. Trots detta har döden ofta en undan skydd plats i samhället. I det moderna Sverige har vi, jämfört med tidigare generationer, blivit mer distanserade från döden. Den sker ofta på sjukhus eller vårdboenden, långt ifrån familjens vardag.*
- Enligt Björn Fagerberg, läkare och professor emeritus, författare till boken ”En personlig död” (Fagerberg, 2024), borde döende och död vara lättare att prata om och hantera, såväl av den döende som för anhöriga. *”Döendet och döden är en del av livet. Förr fanns ritualer och traditioner för att hantera den insikten. Numera är döden istället medikaliserad och undanstoppad på sjukhus och äldreboenden. Men också idag behövs en kultur där vi kan tala med varandra om livets slut.”* Studier har visat att dödsfruktan är som mest uttalad mitt i livet och sedan avtar vid hög ålder. Det kan vara svårt att hålla isär sin egen och andras dödsfruktan, vilket en studie av svårt sjuka äldre personer och deras medelålders barn visar. I sin presentation av sin bok på Senioruniversitet i Göteborg, 14 oktober 2024, avslutar Björn Fagerberg med att ställa frågorna *”Hur kan vi ta ett steg vidare för att underlätta samtal om döden?”* och *”Var börjar vi och vart vänder vi oss för att öppna upp i samtal kring detta ämne?”*
- Anna Lindman, författare och journalist, ställer sig frågan i sin bok ”Den där djävla döden” (Lindman, 2024) *”Hur orkar vi egentligen älska, bygga relationer, lära oss franska, pensionsspara, tapetsera om och gå till jobbet varje dag, när vi ändå när som helst kan dö?”* I stället för att fortsätta förtränga det slut som väntar oss alla, har författaren ingående studerat inställningen till döendet och döden, och intervjuat ett stort antal människor (psykologer, terapeuter, cancerläkare, präster, begravningsentreprenörer, religiösa, filosofer, människor som vet att de snart skall dö, m fl).
- Det engelska författarparet Peter och Elizabeth Fenwick skriver i boken ”Att möta döden med tillit och hopp” (Fenwick & Fenwick, 2013) att *”Döden är i högsta grad en naturlig del av livet och angår oss alla, ändå är döden och döendet ett känsligt och svårt ämne, något oundvikligt som man gärna undviker”*. Mycket inom nyare forskning tyder

- nämligen på att livet inte slutar med döden. Boken belyser studier i dödens och medvetandets gränsland och presenterar fakta som tydligt indikerar att vårt medvetande kan fungera oberoende av den fysiska kroppen och hjärnan. Om detta skulle kunna bevisas vetenskapligt, leder det förvisso till en helt ny syn på både livet och döden. Döden är en process och boken ger en värdefull vägledning till oss alla, inte minst till närstående och vårdpersonal, men kanske i första hand till den som närmar sig livets slut.
- Den engelska författaren Claire Broad vill genom sin bok ”What the dead are dying to teach us” (Broad, 2019) ta steget vidare i diskussionen kring döendet och döden till att även omfatta kontakt med andevärlden. Claire lär oss varför vi bör ha tillit till att det finns ett liv efter detta och hur vi kan hela oss och nå ett andligt uppvaknande genom att genom terapi praktisera vår medialitet och därigenom nå andevärlden. Hon anser vidare att vi kan lära från de som redan befinner sig på andra sidan för att kunna leva livet fullt ut så länge vi finns här på jorden.
 - I boken ”Det finns inga farväl”, tar författaren Paddy McMahon oss ännu längre i diskussionen om att livet fortsätter efter döden (McMahon, 2011). McMahon skriver bl.a. att *”Döden är det enda som är säkert i livet, för oss själva och för dem vi älskar”*. En dag kommer vi alla att upphöra att existera i vår nuvarande fysiska form och lämna det liv vi känner till för att fortsätta in i det okända. Men vad händer med anden – vart tar allt liv vägen, all energi och vitalitet? Det kan väl inte bara försvinna? En del säger att det är precis vad som sker, men andra tror att det finns en fortsättning. McMahon tror på en fortsättning och i boken återger han sin kommunikation med sina andliga vägledare och visar för oss att vi inte behöver vara rädda för döden, för efter den fortsätter livet som ett äventyr på väg mot fullständig frihet i anden.
 - I skriften ”När brustna hjärtan läker – En introduktion till sorg och sorgbearbetning” (Magnusson, 2012) får vi av Anders Magnusson, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, en introduktion till vad sorg är, vad som kan framkalla sorg och hur sorgen kan bearbetas. *”Bristande kunskap om hur vi kan bearbeta sorg och förlust leder ofta till betydande svårigheter för den som drabbas, och ibland även för omgivningen. Samtidigt som sorg är naturligt, finns det många vanliga missuppfattningar om hur man ska hantera sorgen.”* ”Var inte ledsen”; ”Var stark”; ”Sörj i ensamhet”; ”Tiden läker alla sår”; ”Håll dig sysselsatt”, är några vanliga ”uppmuntrande” kommentarer. Trots att de sägs i all välmening, är de oftast till liten hjälp.
 - I en föreläsning om sorgbearbetning (Persson, 2023), presenteras och diskuteras sorg och den känslomässiga smärta sorgen innebär, utlöst av oåterkalleliga eller övermäktiga negativa händelser och kroppens sätt att hantera dessa. Sorgbearbetning, anticipatorisk sorg och ett holistiskt synsätt på hur man hanterar sorgen presenteras i ett antal föreläsningar av Dödsdoulan i Skandinavien (2023) där man även i detalj går in på döendets olika faser och medmänsklig omvårdnad i livets slutskede. Icke att förglömma presenteras även vikten av egenvårdens betydelse för den som utövar rollen som dödsdoula.
 - I flera föreläsningar och workshops arrangerade av Akademin för SER-terapi ledd av Marion Falk (2023) samt av Anneli Thelin (2024) ger exempel på hur drömmar kan användas i terapin, eftersom de anses berätta sanningen om drömmaren i ett oförfalskat skick. Viktiga budskap till den som drömmer är t.ex. *”Drömbilder härrör ur de känslor vi har, för problem som är viktiga för oss.”* *”Drömmar är ärliga, raka bedömningar av*

den akuta problemsituationen som vi befinner oss i vid tiden för vår dröm.” ”Vi är både vittnen till och medspelare i våra drömmar.” Våra drömmar har förmågan att visa oss resurser och tillgångar som vi äger, som vi är medvetna om eller försummat.” ”Du äger dina symboler och drömmen handlar om DIG.”

5.2 Resultat från enkätsvaren

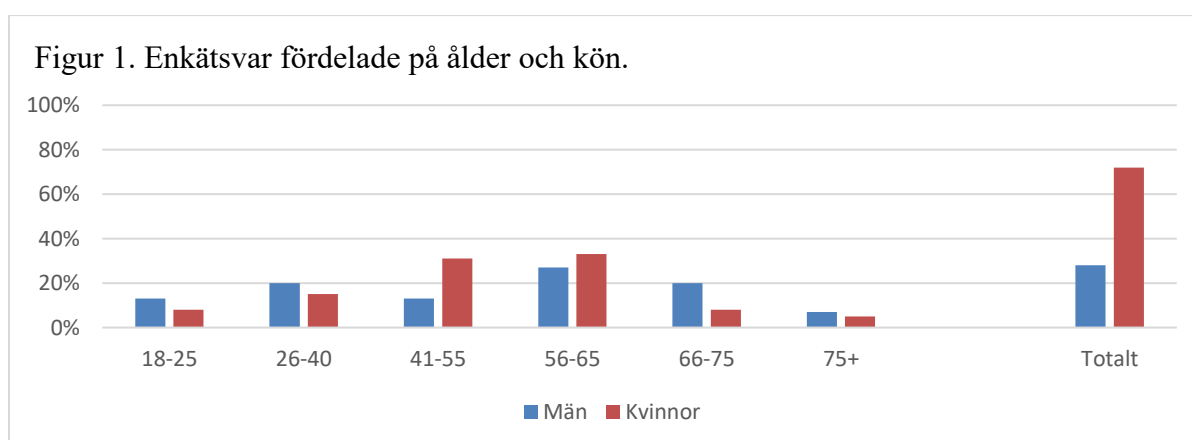
Nedan presenteras resultat av de olika enkätfrågorna i tabeller och figurer. Ett representativt urval av fritextsvar i olika frågor presenteras i figurer i form av ”pratbubblor”.

5.2.1 Sammanställning av inkomna enkätsvar, grupperade på ålder och kön, samt civilstånd, familj och sysselsättning.

54 personer deltog i studien, varav 15 män och 39 kvinnor. De svarande har delats in i 6 åldersgrupper (18-25 år: 5 st, 26-40 år: 9 st, 41-55 år: 14 st, 56-65 år: 17 st, 66-75 år: 6 st, och 75+ år: 3 st). 53 personer har svenskt medborgarskap, 1 person har dubbelt medborgarskap och 1 person har icke-svenskt medborgarskap. Majoriteten av de som svarat lever i partnerskap, dvs. gift eller sambo. Ingen av de svarande anger att hen är ensam kvar i livet, utan har barn, barnbarn, syskon, eller övriga släktingar. Majoriteten förvärvsarbetar eller är pensionärer. Ett fåtal studerar eller är arbetslösa/förtidspensionärer/sjukskrivna (angivet som övrigt). För detaljer hänvisas till tabell 1-2 samt figur 1-3 nedan.

Tabell 1. Enkätsvar, grupperade på ålder och kön.

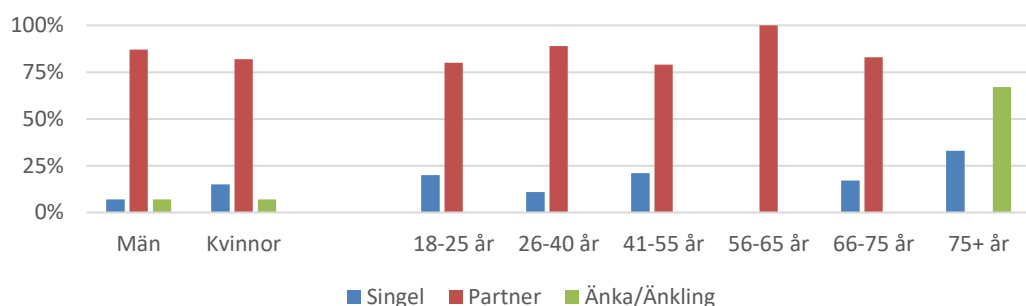
Enkätsvar	Ålder							Kön			
	18-25	26-40	41-55	56-65	66-75	75+	Totalt	Man	Kvinna	Icke-binär	Totalt
TOTALT	5	9	14	17	6	3	54	15	39	0	54
	9%	17%	26%	31%	11%	6%	100%	28%	72%	0%	100%
MÄN	2	3	2	4	3	1	15	15	0	0	15
	13%	20%	13%	27%	20%	7%	100%	100%	0%	0%	100%
KVINNOR	3	6	12	13	3	2	39	0	39	0	39
	8%	15%	31%	33%	8%	5%	100%	0%	100%	0%	100%



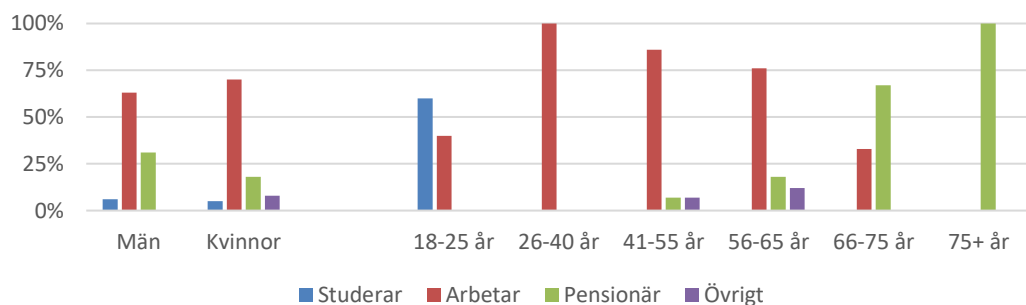
Tabell 2. Enkät svar fördelade på civilstånd, familj samt sysselsättning.

Enkät svar	Civilstånd				Familj					Sysselsättning			
	Ogift/ singel	Partner	Änka/ Änkling	Annat	Barn	Barnbarn	Syskon	Övriga släktingar	Annat/ Ensam	Studerar	Arbetar	Pensionär	Övrigt
MÄN	7%	87%	7%	0%	47%	27%	87%	87%	0%	6%	63%	31%	0%
KVINNOR	15%	82%	3%	0%	69%	36%	85%	82%	0%	5%	70%	18%	8%
ÅLDER													
18-25%	20%	80%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	0%	60%	40%	0%	0%
26-40%	11%	89%	0%	0%	33%	0%	100%	78%	0%	0%	100%	0%	0%
41-55	21%	79%	0%	0%	93%	21%	64%	64%	0%	0%	86%	7%	7%
56-65	0%	100%	0%	0%	71%	53%	94%	88%	0%	0%	76%	18%	12%
66-75	17%	83%	0%	0%	67%	67%	83%	100%	0%	0%	33%	67%	0%
75+	33%	0%	67%	0%	67%	67%	67%	100%	0%	0%	0%	100%	0%

Figur 2. Civilstånd.



Figur 3. Sysselsättning.



5.2.2 Religion och vad tror du händer efter det att döden har inträffat?

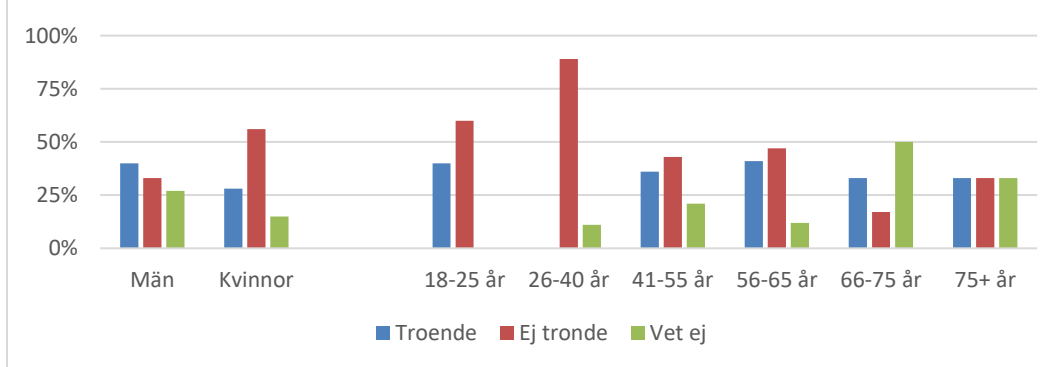
Fler män än kvinnor svarade att de är troende (40% resp. 28%). Fler män svarade också att de vet ej (27%, kvinnor 15%). Mer än hälften (56%) av kvinnorna svarade att de är icke troende (män 33%). Av de två yngsta åldersgrupperna svarade merparten att de är icke troende (60% resp. 89% svarar att de är icke troende. Av de som svarat att de är troende är religionstillhörigheten spridd över flera religioner; kristendom, judendom, buddism, men även att man tror på något – ej Gud – men att detta är svårt att definiera. Även svar som att ”man vill tro på något”, att ”man känner en andlighet” framkommer i svaren (figur 6). Av några som svarat att de är icke troende framkommer att man är agnostiker eller ateist. Rent generellt är man försiktig i sitt svar om religion. När det gäller frågan om vad man tror händer efter döden,

svarade 60% att de tror på någon fortsättning efter döden. Fler kvinnor än män tror på en fortsättning (62% respektive 47%), medan fler män än kvinnor svarar vet ej på frågan om vad de tror händer efter döden (40% respektive 27%). I fyra av de sex åldersgrupperna tror majoriteten att det finns en fortsättning efter döden. I de två äldsta åldersgrupperna svarar majoriteten att de inte vet/inte har någon uppfattning. För detaljer hänvisas till tabell 3 och figur 4-6.

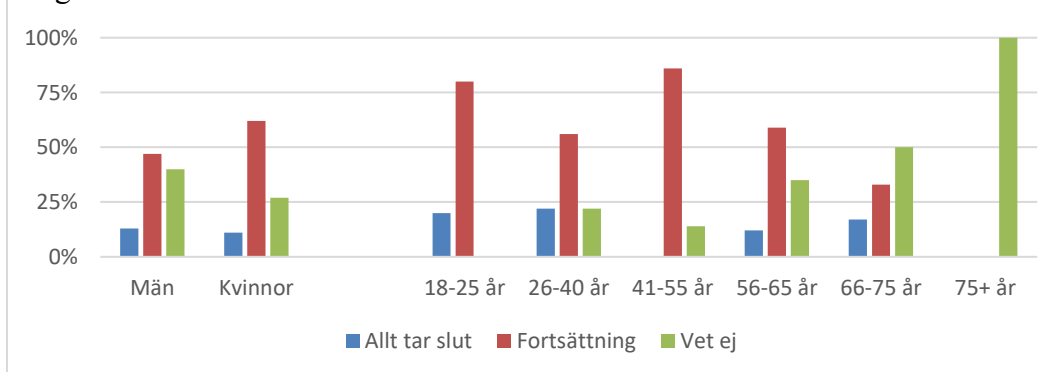
Tabell 3. Översikt fördelning av troende/ej troende/vet ej. Vad tror du händer efter det att döden har inträffat?

Enkät svar	Religion			Vad tror du händer efter det att döden har inträffat?		
	Troende	Ej troende	Vet ej	Allt tar slut	Fortsättning	Vet ej
MÄN	40%	33%	27%	13%	47%	40%
KVINNOR	28%	56%	15%	11%	62%	27%
ÅLDER						
18-25 år	40%	60%	0%	20%	80%	0%
26-40 år	0%	89%	11%	22%	56%	22%
41-55 år	36%	43%	21%	0%	86%	14%
56-65 år	41%	47%	12%	12%	59%	35%
66-75 år	33%	17%	50%	17%	33%	50%
75+ år	33%	33%	33%	0%	0%	100%

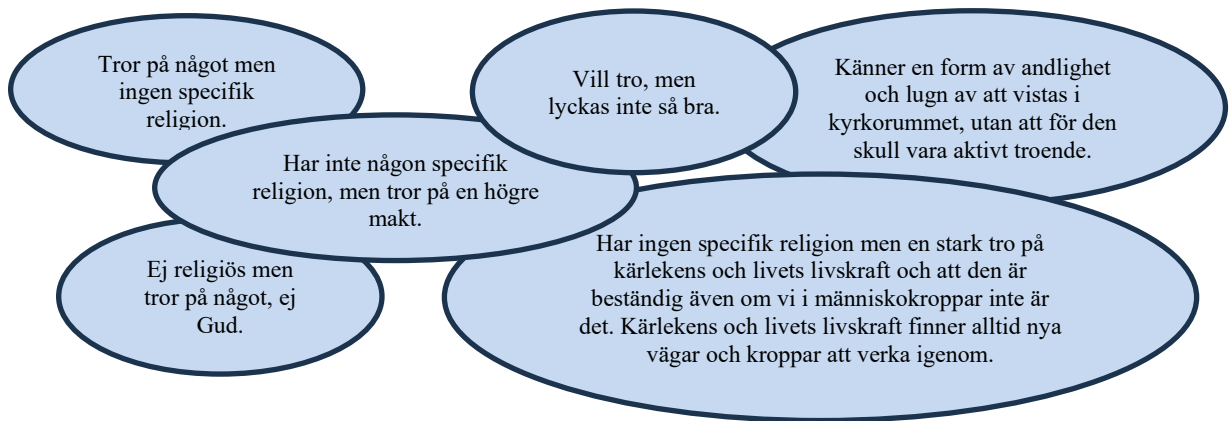
Figur 4. Troende/Ej troende/Vet ej.



Figur 5. Vad tror du händer efter det att döden har inträffat?



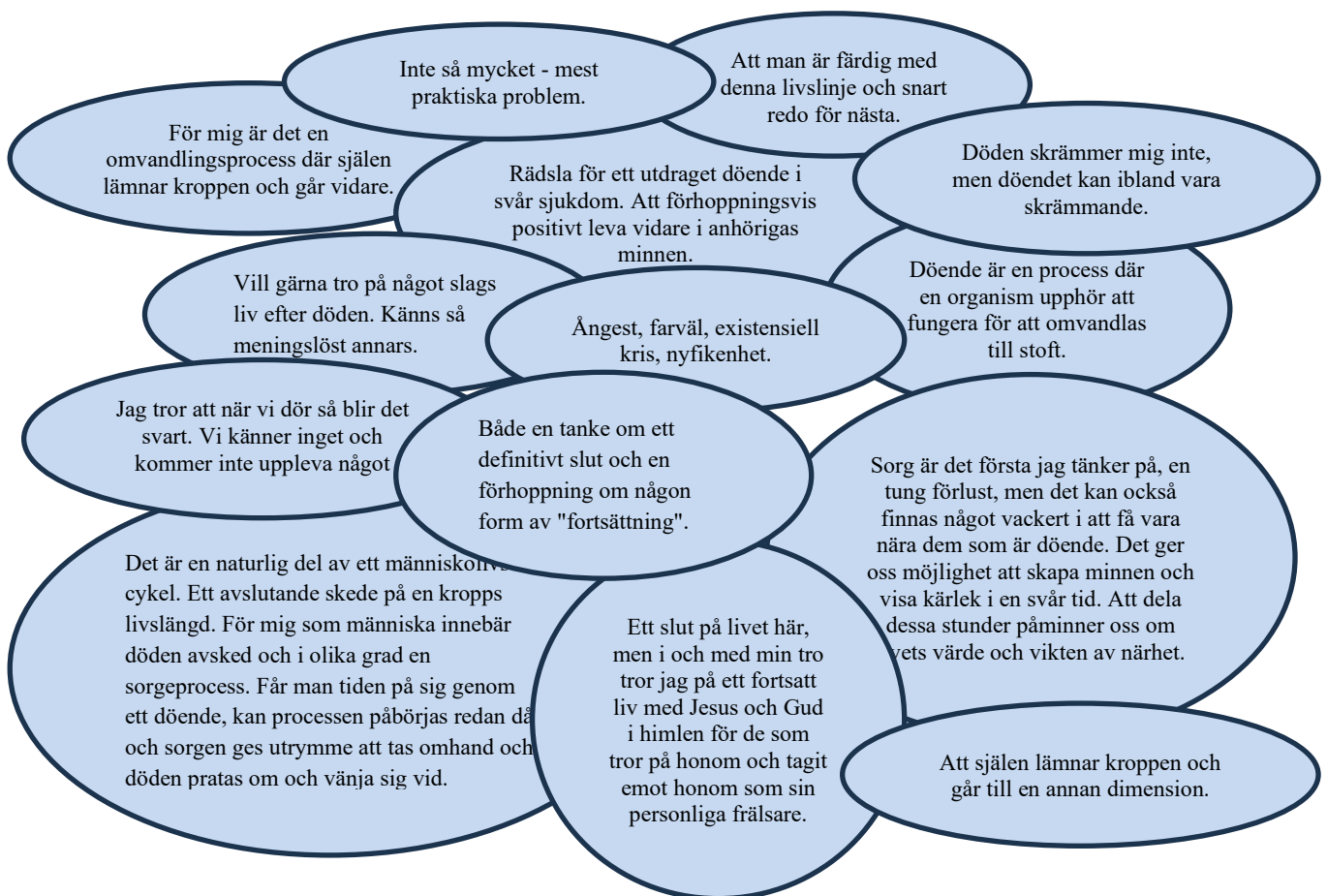
Figur 6. Kommentarer kring troende/ej troende.



5.2.3 Vad innebär döende och död för dig?

Generellt andas svaren på denna fråga en hoppfullhet och optimism om att det finns en naturlig fortsättning efter den fysiska döden. Vissa ser pragmatiskt på livets slut, medan andra upplever det skrämmande, ångestfyllt och smärtsamt, men även att man känner ett inre lugn över att vi alla skall dö. Fritextsvar presenteras i figur 7 nedan. Svaren på denna fråga bör även kombineras ihop med frågorna i 5.2.4 nedan.

Figur 7. Vad innebär döende och död för dig?



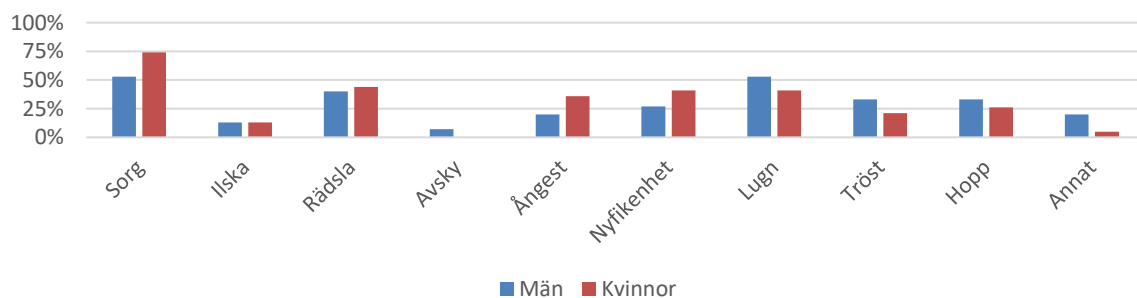
5.2.4 Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden?

Majoriteten av svaren visar på att de flesta känner sorg (69%) och rädsla (43%) när de tänker på döendet och döden, men även en känsla av lugn (44%). Det är genomgående för både män och kvinnor, även om andelen skiljer sig något åt. En majoritet av kvinnorna säger att de känner sorg (74%), jämfört med männen (53%). Även jämförelser mellan olika åldersgrupper visar på liknande resultat, men här framkommer även känslor som ångest, nyfikenhet och hopp. Känslan av ångest och rädsla dominerar hos de yngre åldersgrupperna, medan känslor som lugn och hopp framträder mer i de äldre åldersgrupperna. Resultaten presenteras i tabell 4 samt figur 8-9. Ett representativt urval av fritextsvar i frågan, presenteras i figur 10.

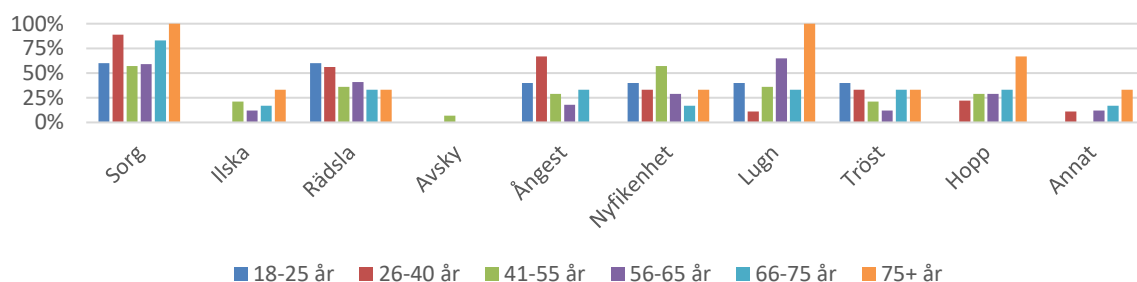
Tabell 4. Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden?

Enkät svar	Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden?									
	Sorg	Ilkska	Rädsla	Avsky	Ångest	Nyfikenhet	Lugn	Tröst	Hopp	Annat
MÄN	53%	13%	40%	7%	20%	27%	53%	33%	33%	20%
KVINNOR	74%	13%	44%	0%	36%	41%	41%	21%	26%	5%
ÅLDER										
18-25%	60%	0%	60%	0%	40%	40%	40%	40%	0%	0%
26-40%	89%	0%	56%	0%	67%	33%	11%	33%	22%	11%
41-55%	57%	21%	36%	7%	29%	57%	36%	21%	29%	0%
56-65%	59%	12%	41%	0%	18%	29%	65%	12%	29%	12%
66-75%	83%	17%	33%	0%	33%	17%	33%	33%	33%	17%
75+	100%	33%	33%	0%	0%	33%	100%	33%	67%	33%

Figur 8. Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden? (Fördelat på kön.)



Figur 9. Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden? (Fördelat på ålder.)



Figur 10. Vilka känslor får du när du tänker på döendet och döden?



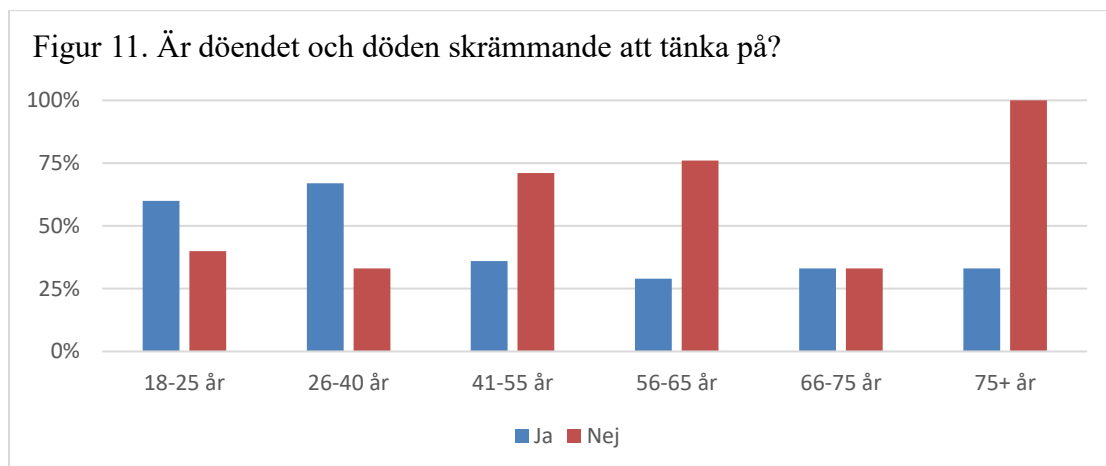
5.2.5 Tänker du ofta på döendet och döden? / Är döendet och döden skrämmande att tänka på?

Tanken på döendet och döden uppkommer ofta i samband med att någon anhörig har gått bort, i samband med barns födsel, och tankar på att man själv åldras. Majoriteten av svaren visar på att man tänker på döendet och döden ibland, oftast i samband med att en närstående blivit sjuk och skall dö. Vissa av de svarande arbetar inom vården och kommer där i kontakt med döendet och döden. I svaren framkommer även att det är döendet som man är mer ängslig för, inte själva döden. Att dö i smärta eller att dö ensam är vanliga tankar. Ett fåtal tänker ofta respektive aldrig på detta. Ingen skillnad kan upptäckas mellan män och kvinnor i deras svar. Detsamma gäller frågan om döendet och döden är skrämmande att tänka på. Majoriteten (57%) tycker inte att det är skrämmande att tänka på. Däremot framkommer det i de två yngsta åldersgrupperna att man upplever att tanken på döden skrämmer (18-25 år 60%, respektive 26-40 år 67%). I några av åldersgrupperna uppgår svaren till mer än 100%, vilket beror på att man har angett fler än ett alternativ i sina svar. Svaren presenteras i tabell 5 och figur 11-13.

Tabell 5. Tänker du ofta på döendet och döden? Är döendet och döden skrämmande att tänka på?

Enkät svar	Tänker du ofta på döendet och döden?				Är döendet och döden skrämmande att tänka på?		
	<i>Ofta</i>	<i>Ibland</i>	<i>Aldrig</i>	<i>Vet ej</i>	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>	<i>Vet ej</i>
MÄN	7%	80%	13%	0%	38%	56%	6%
KVINNOR	15%	77%	5%	3%	38%	57%	5%
ÅLDER							
18-25%	0%	100%	0%	0%	60%	40%	0%
26-40%	0%	100%	0%	0%	67%	33%	0%
41-55	14%	71%	14%	0%	36%	71%	7%
56-65	24%	65%	6%	6%	29%	76%	0%
66-75	0%	83%	17%	0%	33%	33%	33%
75+	33%	67%	0%	0%	33%	100%	0%

Figur 11. Är döendet och döden skrämmande att tänka på?



Figur 12. Tänker du ofta på döendet och döden?



Figur 13. Är döendet och döden skrämmande att tänka på?

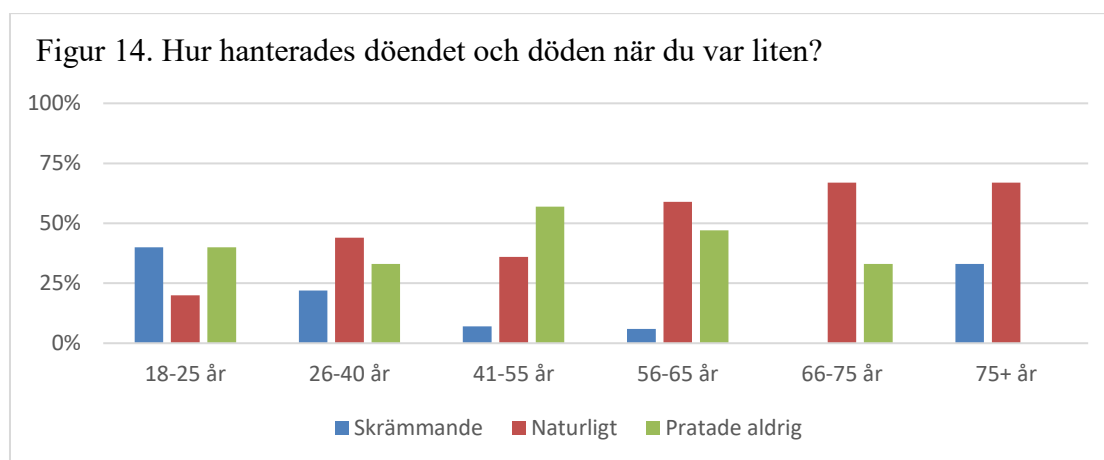


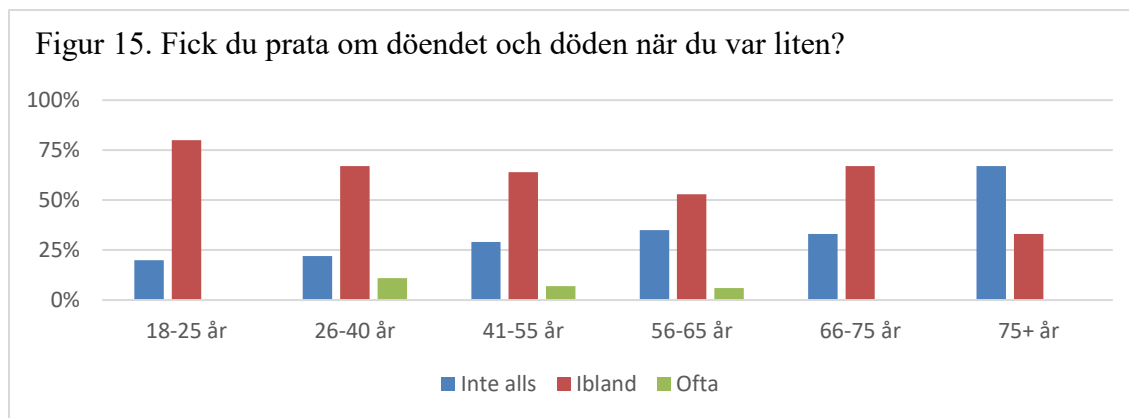
5.2.6 Hur hanterades döendet och döden när du var liten? Fick du prata om döendet och döden när du var liten?

En relativt stor andel av svaren i denna fråga (41%) indikerar att man aldrig pratade om döendet och döden när man var barn. Det är ingen skillnad i förhållningssättet till döendet och döden mellan män och kvinnor, men varierar mellan olika åldersgrupper. Svaren från de tre äldsta åldersgrupperna visar att man hanterade döendet och döden som något naturligt i familjen, men i övriga grupper så varierar förhållningssättet. Oftast kommer samtal kring döendet och döden i samband med en persons bortgång. I fem av sex åldersgrupper svarar majoriteten att man fick prata om döden som liten. Endast i den äldsta åldersgruppen svarar att det vara vanligast att inte få prata alls om döendet och döden. Några entydiga slutsatser kan inte dras, eftersom svaren varierar så pass mycket mellan olika åldersgrupper. Resultatet av svaren presenteras i tabell 6 samt figur 14-16 nedan.

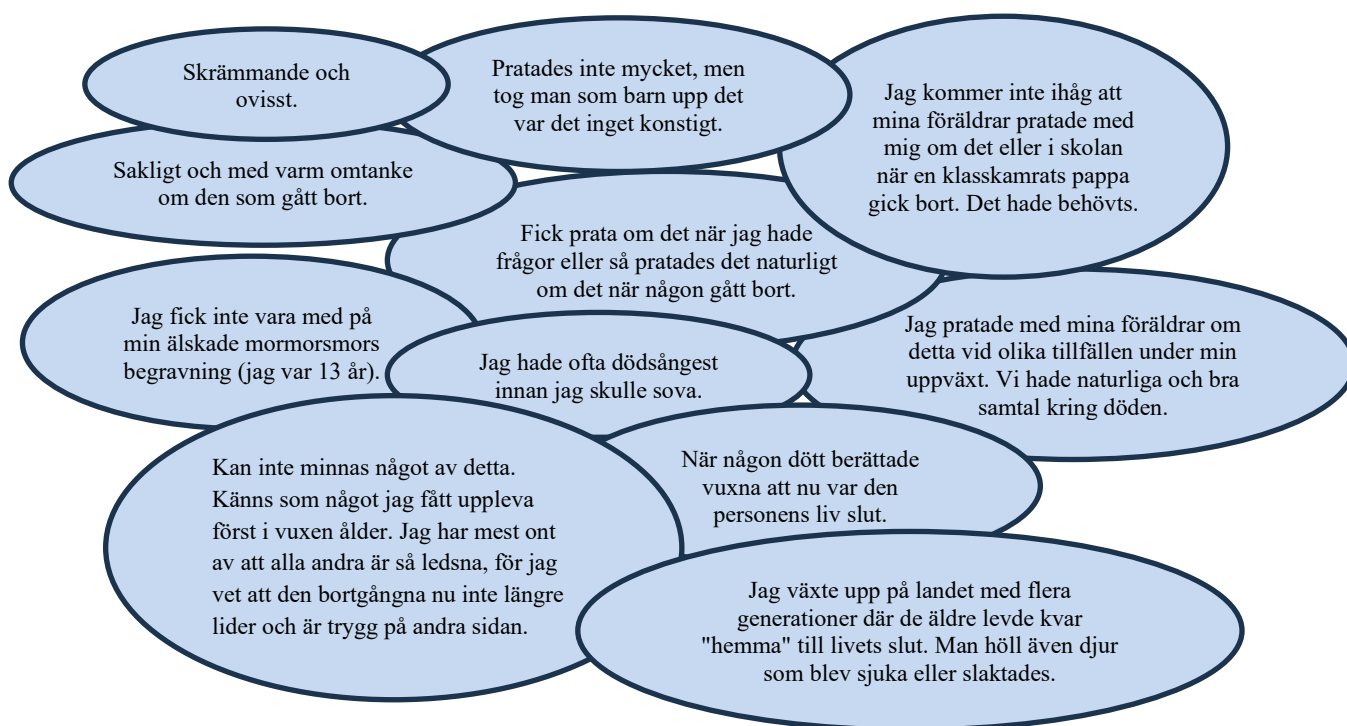
Tabell 6. Hur hanterades döendet och döden när du var liten? / Fick du prata om döendet och döden när du var liten?

Enkät svar	Hur hanterades döendet och döden när du var liten?			Fick du prata om döendet och döden när du var liten?		
	<i>Skrämmande</i>	<i>Naturligt</i>	<i>Pratade aldrig</i>	<i>Inte alls</i>	<i>Ibland</i>	<i>Ofta</i>
MÄN	13%	47%	40%	36%	57%	7%
KVINNOR	12%	46%	41%	31%	64%	5%
ÅLDER						
18-25%	40%	20%	40%	20%	80%	0%
26-40%	22%	44%	33%	22%	67%	11%
41-55	7%	36%	57%	29%	64%	7%
56-65	6%	59%	47%	35%	53%	6%
66-75	0%	67%	33%	33%	67%	0%
75+	33%	67%	0%	67%	33%	0%





Figur 16. Fick du prata om döendet och döden när du var liten?

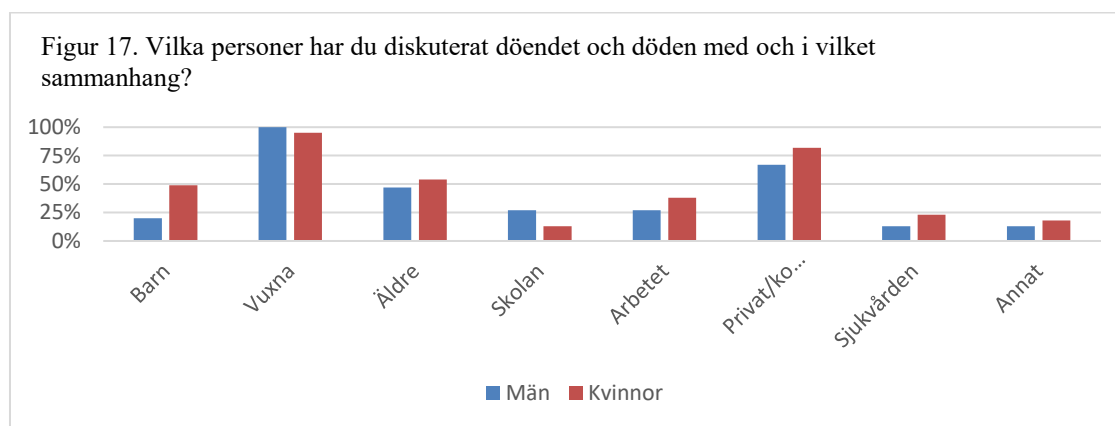


5.2.7 Vilka personer har du diskuterat döendet och döden med och i vilket sammanhang?

Dessa frågor är en vidareutveckling av 5.6 ovan, men tanken är att här svarar man ur en vuxens perspektiv. Så gott som alla (96%) svarar att man har diskuterat döendet och döden framförallt med vuxna, men även med äldre (män 47% och kvinnor 54%). Stor skillnad råder mellan de svarande om man även har diskuterat döendet och döden med barn. Kvinnor tenderar att prata mer med barn om döendet och döden än män (49% respektive 20%). Svaren fördelas ganska lika mellan olika ålderskategorier, förutom den yngsta kategorin, 18-25 år, där 0% har svarat att man har diskuterat döendet och döden med barn. Även i åldersgruppen 26-40 år svarar endast 22% att man har diskuterat döendet och döden med barn. Svaren visar också på att vanligast är det att man diskuterar döendet och döden privat, dvs inom familjen eller med nära vänner. Även på arbetsplatsen förekommer det att man diskuterar ämnet. Det är inte lika vanligt att ämnet tas upp till diskussion inom skolan eller sjukvården. Fler detaljer framgår av tabell 7 och figur 17.

Tabell 7. Vilka personer har du diskuterat döendet och döden med och i vilket sammanhang?

Enkät svar	Vilka personer har du diskuterat döendet och döden med och i vilket sammanhang?							
	Barn	Vuxna	Äldre	Skolan	Arbetet	Privat/ kompisar	Sjukvården	Annat
MÄN	20%	100%	47%	27%	27%	67%	13%	13%
KVINNOR	49%	95%	54%	13%	38%	82%	23%	18%
ÅLDER								
18-25%	0%	100%	80%	20%	0%	80%	0%	0%
26-40%	22%	89%	44%	22%	22%	89%	11%	11%
41-55%	57%	93%	36%	14%	36%	71%	21%	36%
56-65%	47%	100%	65%	24%	47%	71%	29%	6%
66-75%	33%	100%	33%	0%	50%	83%	33%	17%
75+	67%	100%	67%	0%	33%	100%	0%	33%



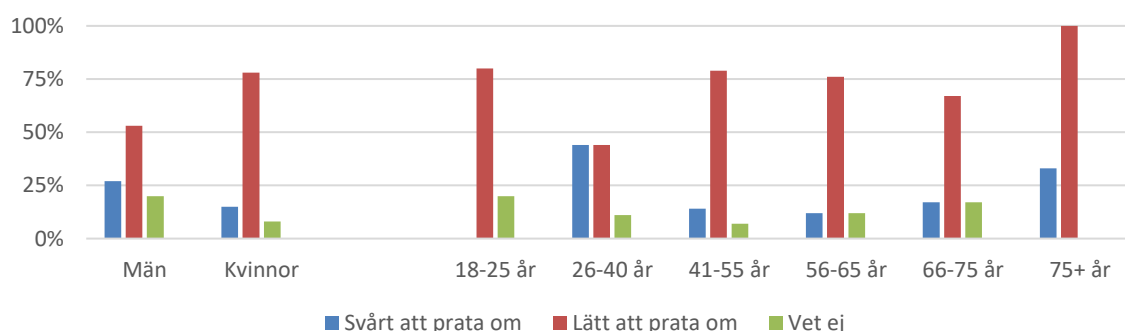
5.2.8 Hur hanterar du döendet och döden idag? Vilken är din erfarenhet av personer i din närhet som har dött?

Majoriteten av svaren visar på att flertalet anser sig ha ganska lätt för att hanterat döendet och döden i vuxen ålder. Man kan dock se en skillnad mellan män (53%) och kvinnor (78%), dvs. kvinnor tycks ha lättare än män att i vuxen ålder hantera döden. I åldersgruppen 26-40 år kan man dock notera att lika många av de som svarat tycker att det är lika svårt (44%) som lätt (44%) att hantera döendet och döden. Majoriteten av svaren visar dock på att de flesta har relativt lätt för att prata om döden i vuxen ålder. Alla som har svarat har någon form av erfarenhet av att någon i deras närhet har dött. I de två yngsta åldersgrupperna har de flesta relativt liten erfarenhet av döden (11-20%) jämfört med övriga åldersgrupper (57-100%). Ingen av de svarande har svarat att de saknar erfarenhet av att någon har dött. De detaljerade svaren presenteras nedan i tabell 8 samt figur 18-20.

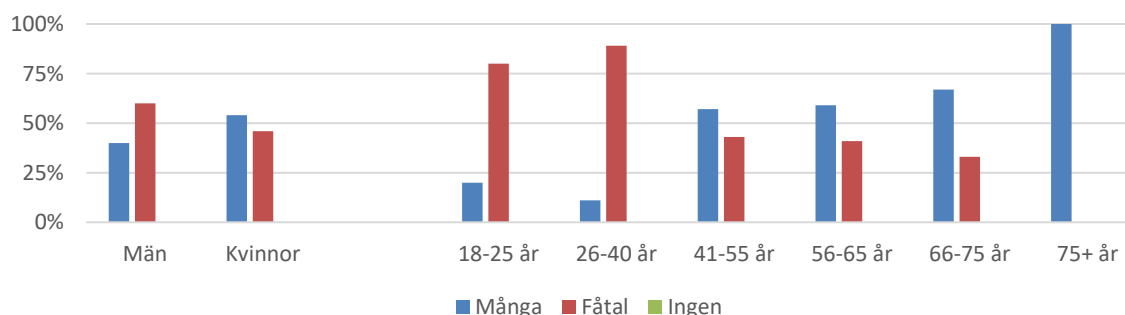
Tabell 8. Hur hanterar du döendet och döden idag? Har du erfarenhet av personer i din närhet som har dött?

Enkät svar	Hur hanterar du döendet och döden idag?			Har du erfarenhet av att familj/släktingar/vänner/andra närstående som har dött?		
	<i>Svårt</i>	<i>Lätt</i>	<i>Vet ej</i>	<i>Ja, många</i>	<i>Ja, ett fåtal</i>	<i>Nej</i>
MÄN	27%	53%	20%	40%	60%	0%
KVINNOR	15%	78%	8%	54%	46%	0%
ÅLDER						
18-25%	0%	80%	20%	20%	80%	0%
26-40%	44%	44%	11%	11%	89%	0%
41-55	14%	79%	7%	57%	43%	0%
56-65	12%	76%	12%	59%	41%	0%
66-75	17%	67%	17%	67%	33%	0%
75+	33%	100%	0%	100%	0%	0%

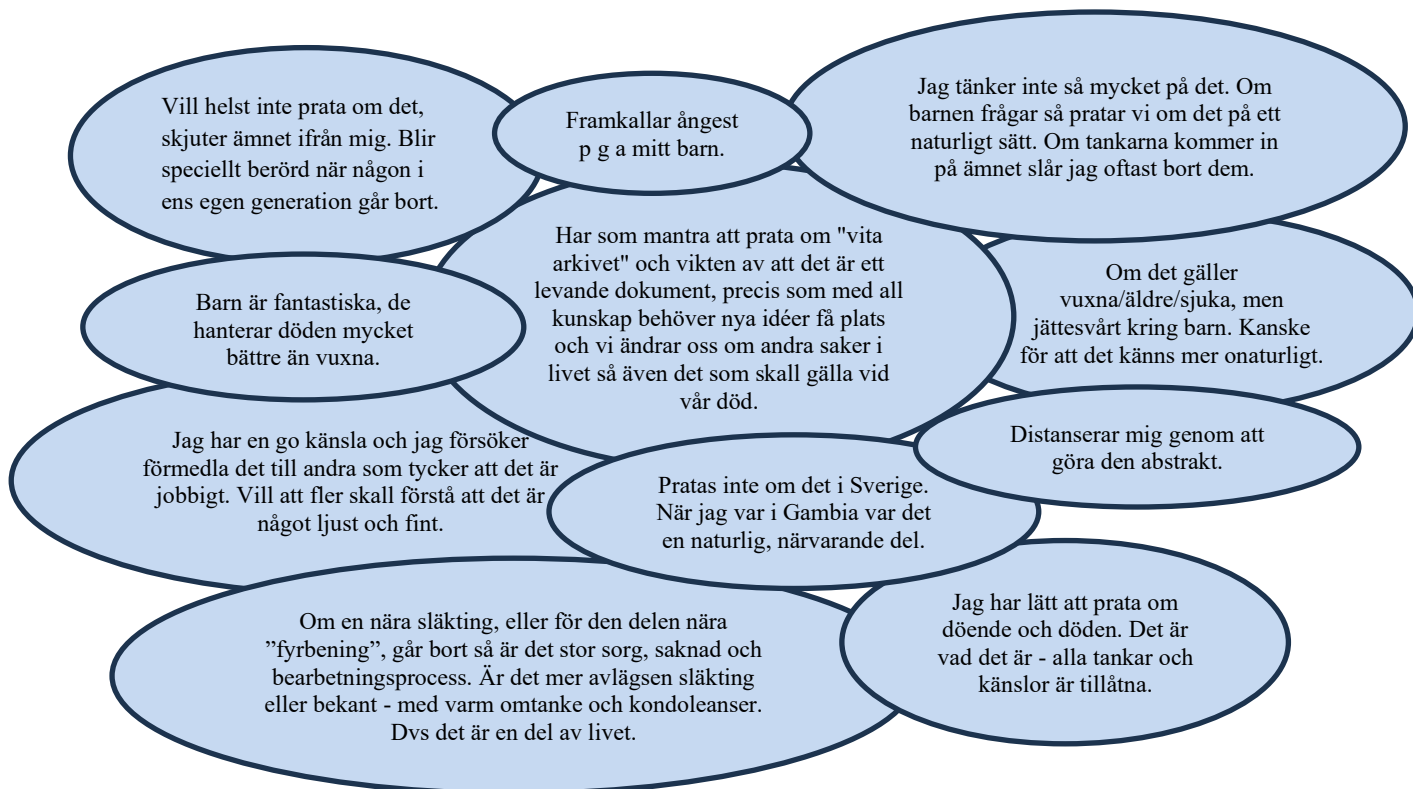
Figur 18. Hur hanterar du döden och döendet idag?



Figur 19. Har du erfarenhet av att människor runt omkring dig har dött?



Figur 20. Hur hanterar du döendet och döden idag?



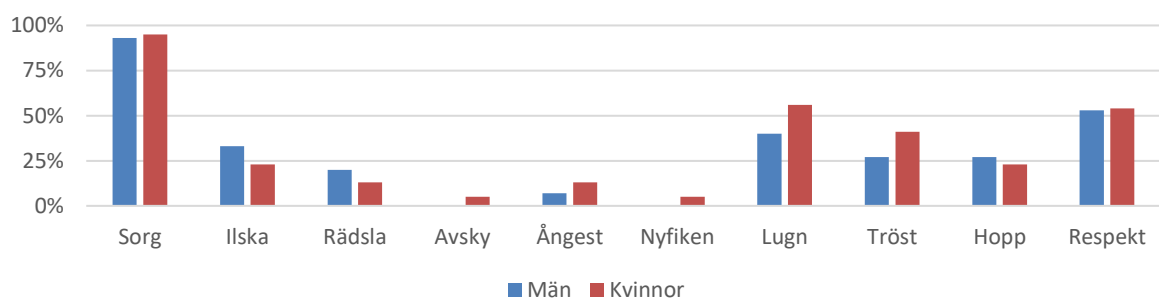
5.2.9 Vilka känslor har du haft när någon närstående har dött? Hur har du bearbetat känslorna i dessa situationer?

Majoriteten (>83%) av de som svarat på enkäten känner sorg när en närstående har dött. Andra känslor som dominerar i en sådan situation är lugn, tröst, hopp och respekt. Även ilska och rädsla förekommer, men är underordnade sorgen. Inga större skillnader kunde noteras vare sig mellan kön eller mellan olika åldersgrupper. Majoriteten av de svarande säger att man har bearbetat känslorna tillsammans med någon, oftast någon i familjen, eller nära vänner. En stor del väljer att först bearbeta sorgen i sin ensamhet, men att man i ett senare skede väljer att prata med någon närstående. Bearbetning av känslorna har även skett genom kyrkan, terapi och/eller medicinering, men i mindre omfattning än tillsammans med närstående. Resultaten presenteras i tabell 9 samt figur 20-23.

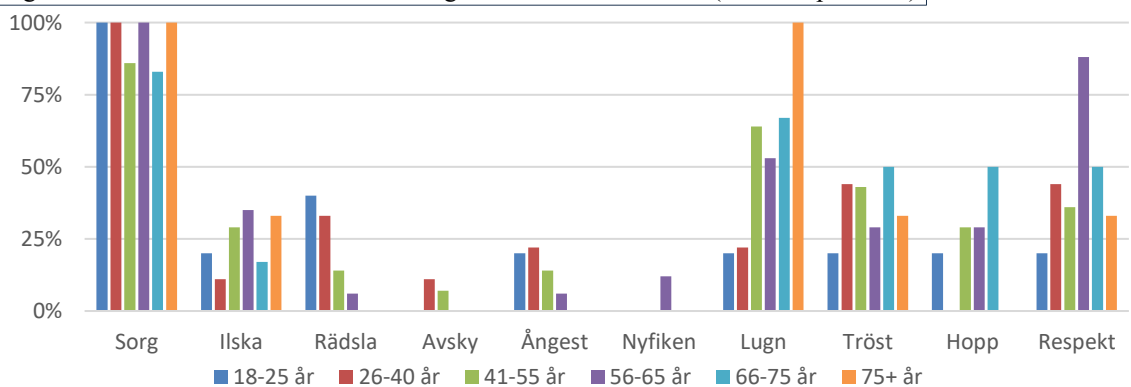
Tabell 9. Vilka känslor har du haft när någon närstående har dött? Hur har du bearbetat känslorna i dessa situationer?

Enkät svar	Vilka känslor har du haft när någon närstående har dött?											Hur har du bearbetat känslorna i dessa situationer?					
	Sorg	Ilkska	Rädsla	Avsky	Ångest	Nyfiken	Lugn	Tröst	Hopp	Respekt	Annat	Ensam	Tillsammans	Kyrkan	Terapi	Medicin	Annat
MÄN	93%	33%	20%	0%	7%	0%	40%	27%	27%	53%	7%	67%	80%	13%	13%	0%	7%
KVINNOR	95%	23%	13%	5%	13%	5%	56%	41%	23%	54%	5%	64%	82%	8%	15%	5%	15%
ÅLDER																	
18-25%	100%	20%	40%	0%	20%	0%	20%	20%	20%	20%	0%	80%	100%	20%	20%	0%	0%
26-40%	100%	11%	33%	11%	22%	0%	22%	44%	0%	44%	0%	56%	67%	0%	0%	0%	11%
41-55%	86%	29%	14%	7%	14%	0%	64%	43%	29%	36%	14%	64%	79%	7%	29%	7%	14%
56-65%	100%	35%	6%	0%	6%	12%	53%	29%	29%	88%	6%	71%	82%	12%	12%	6%	18%
66-75%	83%	17%	0%	0%	0%	0%	67%	50%	50%	50%	0%	33%	83%	17%	17%	0%	17%
75+%	100%	33%	0%	0%	0%	0%	100%	33%	0%	33%	0%	100%	100%	0%	0%	0%	0%

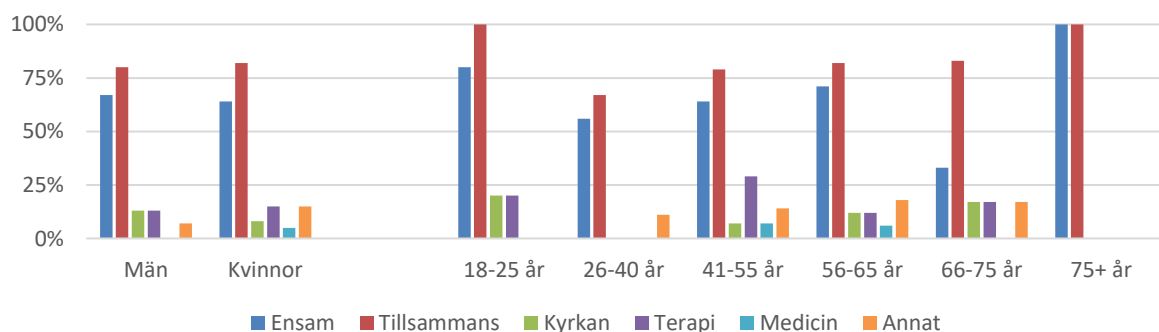
Figur 20. Vilka känslor har du haft när någon närstående har dött? (Fördelat på kön.)



Figur 21. Vilka känslor har du haft när någon närstående har dött? (Fördelat på ålder.)



Figur 22. Hur har du bearbetat känslorna när någon närstående har dött?



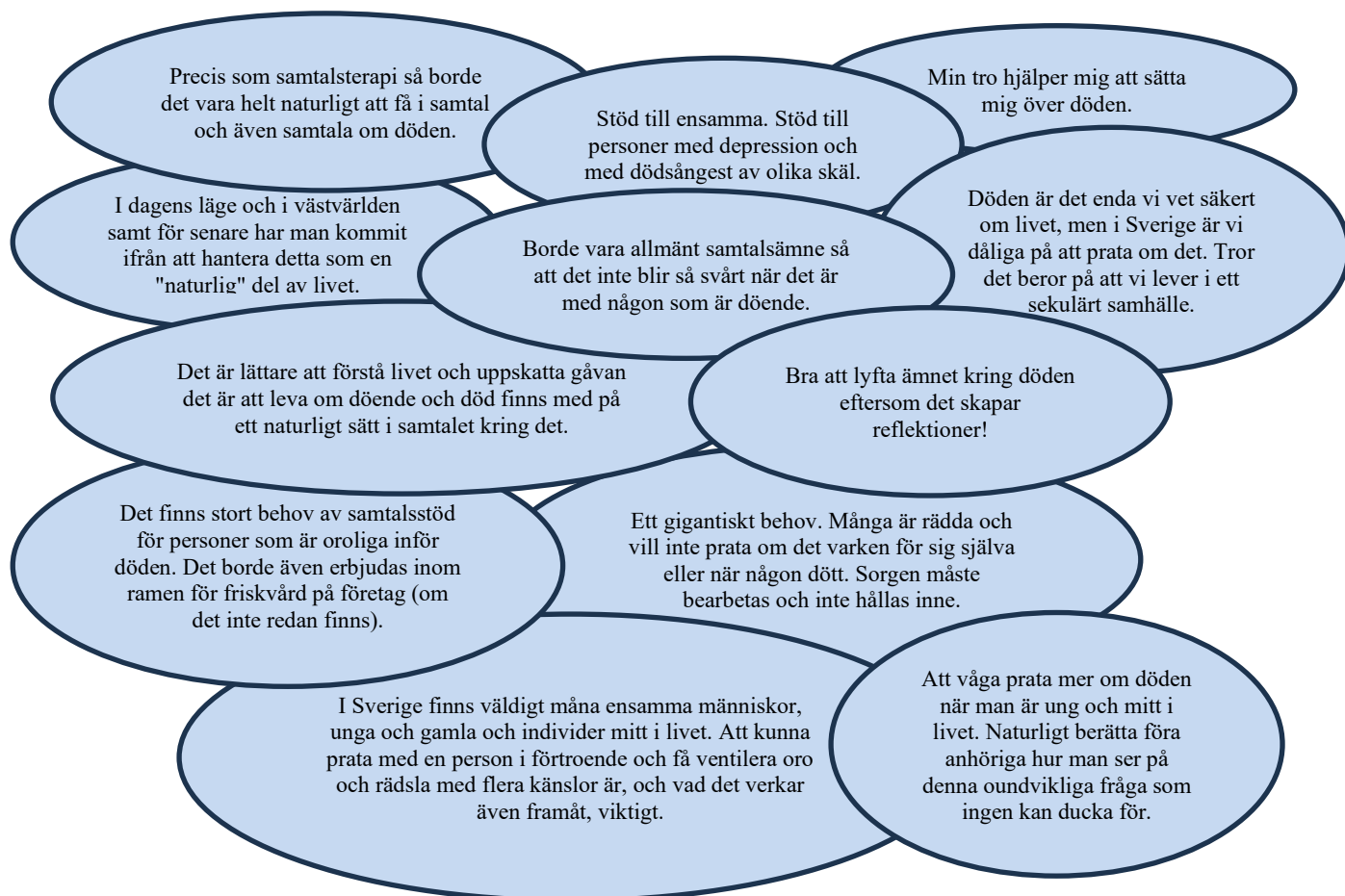
Figur 23. Hur har du bearbetat känslorna när någon närstående har dött?



5.2.10 Vilka behov att hantera döendet och döden ser du finns och hur kan man möta dessa?

Ett genomgående svar är att man behöver hjälp med att sörja för att komma vidare, antingen med närstående eller tillsammans med någon opartisk. Genomgående är också att man anser att vi behöver våga lyfta ämnet och bli mer öppna för att prata om döendet och döden, att få hjälp att acceptera döden som en naturlig företeelse, men att man går genom olika faser i livet och att stöd behövs i olika former i olika faser och åldrar. Ett urval av de inkomna fritextsvaren presenteras i figur 24 nedan.

Figur 24. Vilka behov att hantera döendet och döden ser du finns och hur kan man möta dessa?



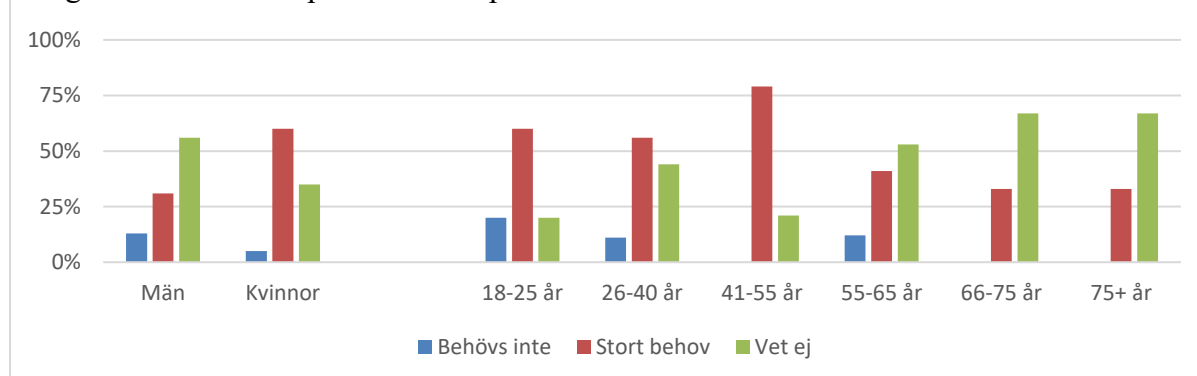
5.2.11 Hur ser du på vikten av samtalsterapi i samband med döendet och döden? Har du hört talas om begreppet dödsdoula? När i livet anser du att man borde prata om döendet och döden?

I 52% av enkätsvaren ser man positivt på samtalsterapi som hjälp i samband med döendet och döden. Detta varierar dock mellan män (31%) och kvinnor (60%). En relativt stor andel har svarat att man "vet ej" om samtalsterapi behövs eller inte (män 56%, kvinnor 35%). Endast ett fåtal anser att samtalsterapi inte behövs (7%). Fördelningen ser ut på liknande sätt mellan olika åldersgrupper. Majoriteten anser att man skall kunna tala om döendet och döden när som helst i livet och många ställer sig positiva till att man skall ges möjlighet att prata om detta redan som barn (48%). Ingen större skillnad kan noteras mellan olika åldersgrupper. Ungefär hälften av de som svarat har hört talas om begreppet Dödsdoula, men vet inte riktigt vad detta innebär. Resultaten av frågorna presenteras i tabell 10 samt figur 25-26.

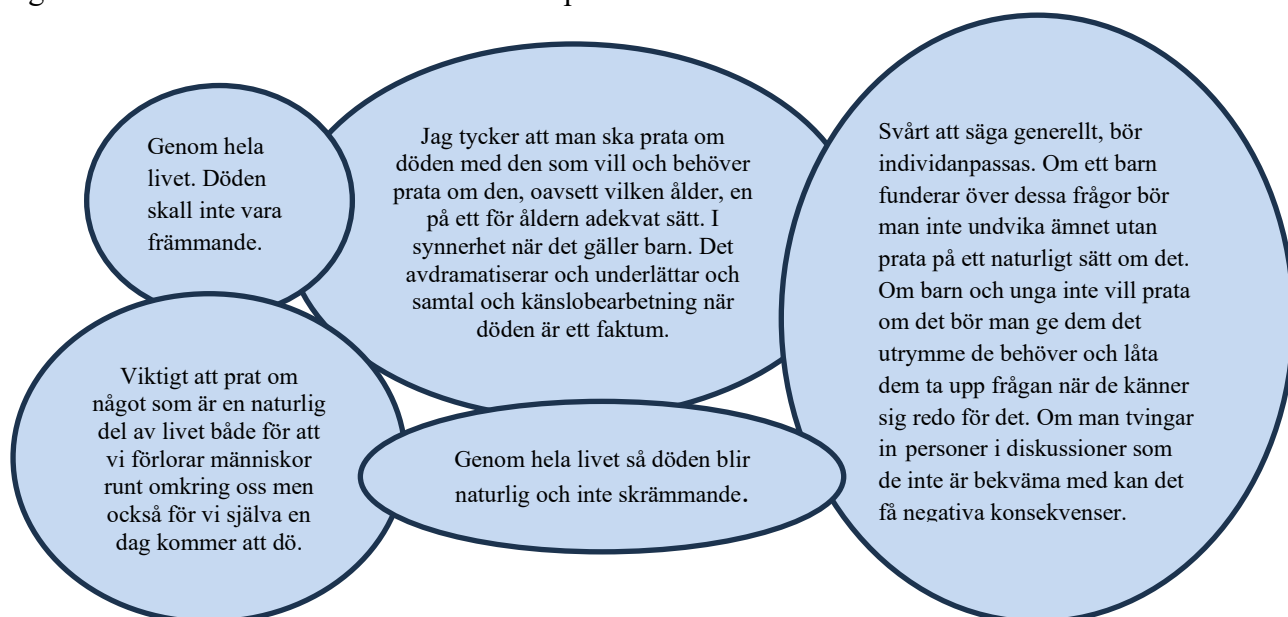
Tabell 10. Hur ser du på vikten av samtalsterapi i samband med döendet och döden? Har du hört talas om begreppet dödsdoula? När i livet anser du att man borde prata om döendet och döden?

Enkät svar	Hur ser du på samtalsterapi i samband med döendet och döden?			Har du hört talas om begreppet dödsdoula?		När i livet anser du att man borde prata om döendet och döden?				
	Behövs inte	Stort behov	Vet ej	Ja	Nej	Inte alls	Barn	Tonåren /Vuxen	Livets slutskede	När som helst
MÄN	13%	31%	56%	33%	67%	0%	40%	13%	13%	93%
KVINNOR	5%	60%	35%	59%	41%	0%	51%	3%	3%	79%
ÅLDER										
18-25	20%	60%	20%	80%	20%	0%	60%	0%	0%	40%
26-40	11%	56%	44%	11%	89%	0%	44%	11%	0%	89%
41-55	0%	79%	21%	71%	29%	0%	79%	0%	0%	71%
56-65	12%	41%	53%	53%	47%	0%	29%	0%	12%	100%
66-75	0%	33%	67%	33%	67%	0%	33%	33%	17%	83%
75+	0%	33%	67%	67%	33%	100%	33%	0%	0%	100%

Figur 25. Hur ser du på samtalsterapi i samband med döendet och döden?

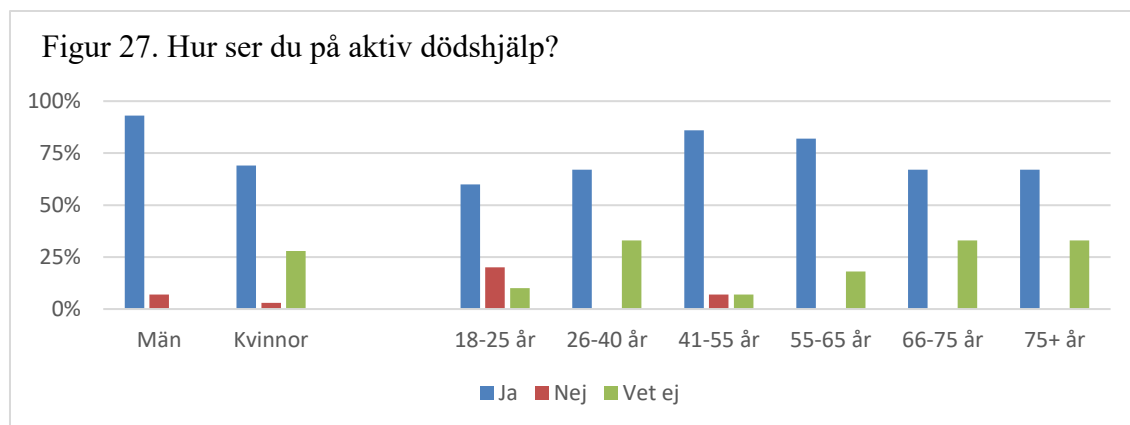


Figur 26. När i livet anser du att man borde prata om döendet och döden?

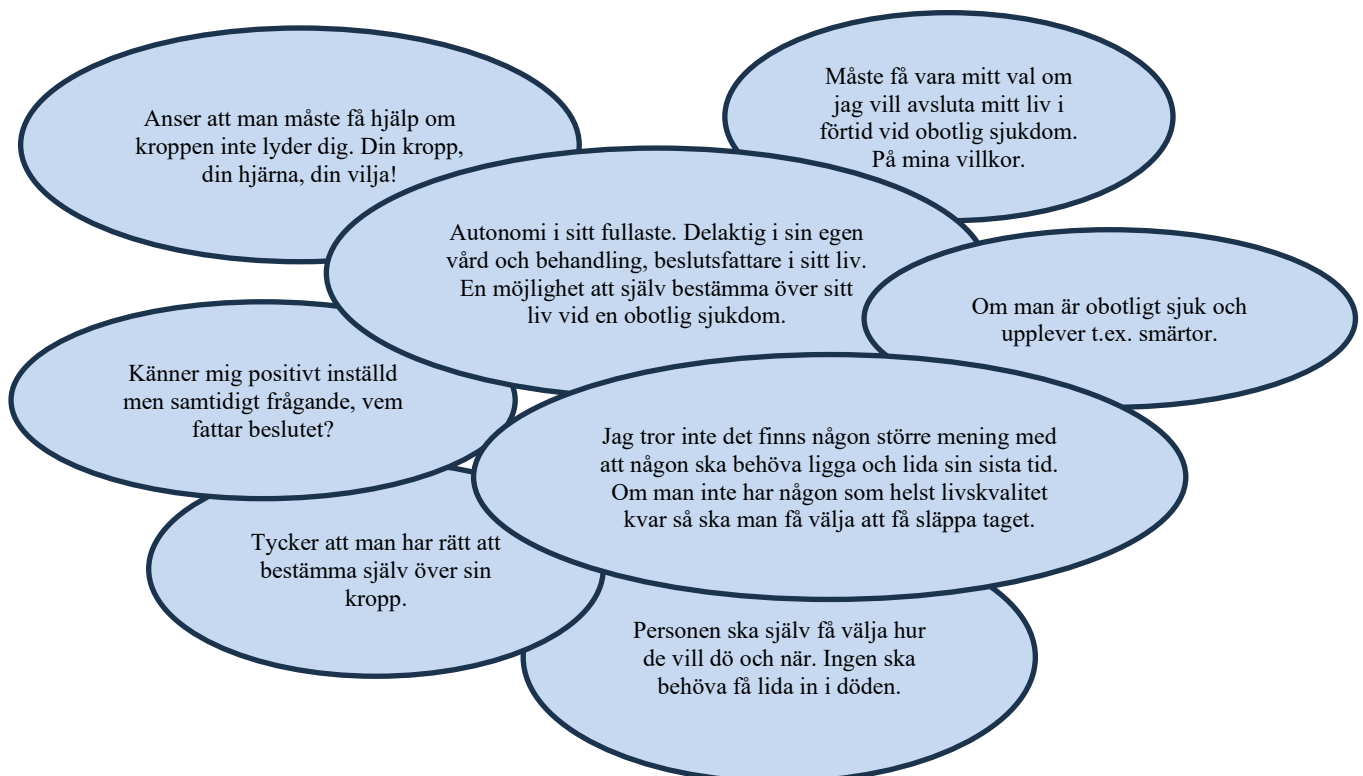


5.2.12 Hur ser du på aktiv dödshjälp?

En klar majoritet av de svarande ställer sig positiva till aktiv dödshjälp, se figur 27. Män ställer sig mer positiva till aktiv dödshjälp än kvinnor (93% respektive 69%). I stort sett samtliga som svarat ”ja” till aktiv dödshjälp poängterar starkt att det dock måste ske under strikt kontrollerade former. Helt klart är att man är av den åsikten att man skall få bestämma över sitt eget liv även i livets slutskede, speciellt om det handlar om en terminal diagnos och att man inte skall behöva uppleva smärta. Endast ett fåtal är tydligt emot aktiv dödshjälp (4%). Ja till aktiv dödshjälp dominerar även i samtliga åldersgrupper. Mellan 7-33% av svaren indikerar dock att många inte vill ta ställning. Tydligast framkommer detta hos kvinnor (28% svarar ”vet ej”) och i åldersgrupperna 26-40 år, 66-75 år och 75+ år (33% i samtliga dessa åldersgrupper).



Figur 28. Hur ser du på aktiv dödshjälp?



5.3 SER-terapiens uppgift och förslag till verktyg för att bearbeta tankar kring döendet och döden

Några av frågorna i enkäten handlar hur man ser på samtalsterapiens värde, hur man ser på behovet av att hantera döendet och döden och hur man kan hantera dessa behov (tabell 10, figur 24-25). 52% av alla tillfrågade anser att samtalsterapi har ett stort värde. 83% anser att man skall ges möjlighet att diskutera frågor kring döden när som helst i livet och 48% anser att man redan som barn skall ges utrymme att få prata om döendet och döden.

De känslor som framkommer när man frågar om hur det känns att tänka på döendet och döden är framförallt sorg, men även rädsla, ilska och ångest. Många anger även positiva känslor såsom lugn, nyfikenhet, hopp och tröst. Detta är genomgående för alla ålderskategorier. Några av de verktyg som SER-terapien kan erbjuda och som vore effektiva att använda vid bearbetning av känslor kring döendet och döden presenteras nedan.

5.3.1 Regressionsterapi: Ett verktyg som skulle kunna vara av stort värde när det gäller tankar och oro kring döendet och döden är regressionsterapi. Här kan man gå tillbaka i tid för att försöka kartlägga när oron kring döden uppkommit; har känslan framkallats i tidig barndom, eller kanske t.o.m. i tidigare liv? Finns det bortträngda minnen och trauman kring personens egen död eller en närståendes bortgång som blockerar förmågan att prata om döden?

5.3.2 Sorgebearbetning: En djupare förståelse för oro och ångest inför döendet och döden kan nås genom att arbeta fram en livs/döds- och/eller relationslinje. Här kan man fokusera på ett antal händelser man varit med om och som man tror kan ha haft påverkan på ens relation till liv, död och relation till den som dött. För varje händelse på tidslinjen antecknar man de känslor som kommer fram, samt om man dragit några lärdomar eller om någon händelse har haft några omvälvande konsekvenser i ens liv. Ett annat verktyg i sorgebearbetningen är att skriva ett försoningsbrev till den person som dött eller ens eget avskedsbrev till någon. Detta är enbart ett dokument för ens egen del som inte skall skickas eller offentliggöras, men ett bra verktyg där man kan formulera sina innersta tankar och känslor och få utlopp för både positiva och negativa känslor man har om personen ifråga. Båda verktygen som presenterats här i 5.3.2 kan med fördel användas som underlag i samtalsterapien.

5.3.3 Visualisering och inre guidade resor: Fokusering och i viss mån styrning på specifika känslor i samband med egna erfarenheter kring döende och död i ens närvaro. Här kan man fokusera på en särskild känsla som framträder tydligt vid negativa tankar på döendet och döden, t.ex. rädsla, ångest, sorg; att försöka visualisera vad t.ex. att förstärka rädslan inför döden skulle innebära. Även positiva tankar, såsom lugn, trygghet, hopp, kan visualiseras för att förstärka lugna och trygga känslor och skapa harmoni inför livets slutskede, både för sig själv och för andra. Det kan handla om att se sitt inre barn, sina delpersonligheter, hur man tar hand om sina behov, sin kropp, möta och genomleva sina känslor och iscensättningar, att hitta sitt inre lugn, kraft, m.m.

Frågor att ställa under en visualisering men även en inre resa kan vara:

- Vad tror du att känslan/känslorna vill säga dig?
- Vill du säga något till dig själv?
- Vill du säga något till den/de personer du har mött i din meditation/visualisering/inre resa?
- Om du hade möjlighet att påverka situationen, hur/vad skulle du göra då?
- Vad skulle du som vuxen säga till ditt inre barn för att lugna och trösta?

5.3.4 Bild- dröm- och symbolterapi: Dessa verktyg kan med fördel användas enskilt eller tillsammans med övriga verktyg specificerade ovan, för att se om det som inte kan formuleras i ord kan fås fram genom bilder och symbolik. Händelser och symboler som framkommer när man arbetar med bilder och symboler liksom händelser och symboler som framkommer i drömmarna, kan ge tydliga budskap och där man kan nå förståelse för känslor som man inte kan sätta ord på.

6 – Diskussion och slutsatser

De resultat som tydligast framträder ur de enkätsvar som kommit in är att:

- Majoriteten av de svarande tror eller önskar att det finns en fortsättning efter döden.
- 50% av de svarande anser sig vara icke troende, dvs. man tillhör inte någon specifik religion. Men det framgår ändå tydligt av svaren att man har ett stort behov av att tro på något, även om det inte har en religiös koppling.
- Döden i sig upplevs inte skrämmande, men det är vägen dit som känns oroande och skrämmande och som kan framkalla ångest, t.ex. att man blir liggande utan att kunna meddela sig med omvärlden, att behöva dö i ensamhet, eller att man skall behöva lida i livets slutskede.
- Majoriteten upplever att de har lätt att prata om döendet och döden. Man diskuterar ämnet privat och framförallt med andra vuxna. Flertalet anser också att det skall vara naturligt att prata om döendet och döden när som helst under livet och inte bara i anslutning till en anhörigs bortgång. Åldern skall heller inte spela någon roll.
- Den/de känslor som dominerar i anslutning till någon anhörigs död är sorg, men även känslor såsom ilska, lugn, tröst, hopp och respekt inför döden är vanligt förekommande.
- Känslorna hanteras oftast tillsammans med nära vänner och anhöriga, men 65% av svaren visar att man väljer att bearbeta sina känslor i sin ensamhet innan man talar med andra.
- Mer än 50% av svaren visar att det finns ett stort behov av samtalsterapi.
- Majoriteten av de svarande är för aktiv dödshjälp. Den grundläggande åsikten är att det skall vara naturligt att få bestämma över sitt eget liv och sin egen kropp och besluta när det är dags att avsluta sitt liv, men med det förbehållet att detta är något som det måste finnas ett tydligt regelverk kring.

Hur trovärdiga är resultaten av enkäten?

De 54 enkätsvar som ligger till grund för undersökningen anser jag räcker till att få vissa indikationer och att se någon form av mönster för att kunna göra en sammanfattande bedömning av vad människor generellt anser om tankar kring döendet och döden. För att med större säkerhet kunna förlita sig på svaren fördelat mellan kön samt mellan olika ålderskategorier, skulle dock ett större antal enkätsvar behöva hämtas in. Då kan man även göra en statistisk analys för att bedöma sannolikheten av svaren. Flera av enkätsvaren ligger dock i linje med Fonus undersökning av hur svenskarna ställer sig till döden; att majoriteten av svenskarna tänker på döden regelbundet, tyder på att den inte bara är något abstrakt, utan en del av våra vardagliga tankar. Döden är så mycket mer än bara sorg och begravning – den handlar om livet, om vem man har varit och om de minnen man delar med människor som en gång funnits i vår närhet.

Personliga reflektioner under arbetets gång

De som har deltagit i enkätundersökningen har ställt sig mycket positiva till arbetet; många har uttryckt sin uppmuntran till uppsatsen och att de anser att detta är ett viktigt ämne att lyfta fram. Av enkätsvaren i min undersökning framgår att majoriteten tycker att man borde prata om döendet och döden när som helst under livet och att det borde pratas mer än vad vi gör. I Fonus' undersökning tycker endast 38% att vi borde prata mer om döden i samhället; detta är en siffra som har sjunkit sedan förra undersökningen gjordes av Fonus (2023) där 45% sade sig vara positiva till att prata om döden. Vad är det då som hindrar oss? Över hälften av enkätsvaren i den aktuella undersökningen visar på att det finns ett stort behov av samtalsterapi kring ämnet. Visserligen säger sig en majoritet av de svarande att de anser sig ha lätt att prata om döendet och döden, men varför gör vi i så fall inte det i större utsträckning? Vad är det då som håller oss tillbaka att utnyttja den möjligheten? Inga tydliga svar kan utläsas ur enkäten, bara att behovet upplevs stort. Flera av de frågor som utgör enkäten upplevs som svåra och obekväma att svara på och man vågar inte öppet ta ställning. Kanske är det likadant med spontana samtal kring ämnet, man är osäker på andras reaktioner, man har svårt att hitta rätt ord och orolig för de känslor som uppstår, både inom sig själv och hos andra.

Jag drar slutsatsen att vi har fortfarande lång väg att gå innan samtalet kring döendet och döden kommer att upplevas som ett naturligt ämne att samtala om. Viljan och önskan finns där att det skall kännas mer naturligt att prata om, men jag tror att det krävs mer ”centralt” initiativ för att komma igång. Att skapa olika forum där detta diskuteras mer ingående och på ett mer naturligt sätt, precis som man naturligt diskuterar barnafödande, tonårsbekymmer, karriär, äktenskap och åldrande, borde döendet och döden vara lika naturligt – det är (eller borde vara) en naturlig del av livet. Jag tror att detta skulle välkomnas. Jag tror också att man därigenom även skulle kunna introducera SER-terapiens möjligheter på ett mer naturligt sätt när det samtalas kring döendet och döden.

Nätverket Dödsdoulan i Skandinavien (NDDS) arbetar aktivt med att arrangera olika aktiviteter i ämnet och där syftet är att fokusera samtalen kring döendet och döden som en naturlig del av livet. Kärnverksamheten i dödsdoulans roll är att finnas som stöd för personer som befinner sig i livets slutskede och även vara ett stöd för anhöriga. Men NDDS ägnar sig även åt andra aktiviteter för att nå ut med sin verksamhet. Ett bra exempel är s.k. ”Death

Cafés”; här samlas man över en fika med döden i fokus för att öppet tala om sina tankar kring döendet och döden. Alla frågor, tankar och känslor är välkomna och ingen fast dagordning finns, utan de frågor och tankar som dyker upp under sammankomsten hanteras ad hoc. Man samtalar öppet eller i mindre grupper, allteftersom behoven finns. Dessa Death Cafés kan ses som en ”kollektiv form” av samtalsterapi – man är aktivt med i diskussionen så mycket som man känner sig bekväm med, men tar ändå del av andras tankar, känslor och upplevelser. Denna samtalsform kan säkert till viss del dämpa oro och ångest hos de som känner ett behov av att få prata men inte känner att det finns något naturligt utrymme i vårt samhälle.

SER-terapiens värde i ämnet skulle på ett effektivt sätt kunna vävas in tillsammans med dödsdoulans roll. Verktyg som t.ex. regression, inre barnet, visualisering, bild-/dröm- och symbolterapi skulle vara av stort värde för såväl en person i livets slutskede som för anhöriga. Att använda dessa verktyg för en enskild person eller i familj skulle med stor säkerhet kunna dämpa den oro och ångest som alla känner av när döden närmar sig, för var och en på sitt sätt.

Diskussion kring aktiv dödshjälp (eutanasi)

Den fråga som man upplever svårast att svara på i enkäten är om aktiv dödshjälp skall tillåtas eller ej i Sverige. Det är ett omdiskuterat och kontroversiellt ämne och flera av enkätsvaren indikerar också att man inte riktigt vågar sätta ner foten och ta ställning. Majoriteten säger sig dock vara för eutanasi, men man vill starkt poängtera att hjälpen skall ges under strikt kontrollerade former och i samband med att patienten har fått en terminal diagnos. Detta ännu så länge ganska tabubelagda ämne skulle behöva belysas oftare och tydligare. Debatten har startats i Sverige och kommer med stor säkerhet att ta fart ytterligare ju mer vi vågar öppna upp och tala om döende och död.

7 – Käll- och litteraturförteckning

- Akademien för SER-terapi. 2016. "Terapi och Utbildning med själ och hjärta". 2:a upplagan.
- Broad, C. 2019. "What the Dead are Dying to Teach Us." Watkins. ISBN 978-1-78678-204-5.
- Dignitas. 2025. "To live with dignity. To die with dignity". <http://www.dignitas.ch/> 2025-09-15.
- Dödsdoulan i Skandinavien. 2023. Föreläsning och kursmaterial. "Anticipatorisk sorg". Susanne Nilsson, Nässjö, 19 september 2023.
- Dödsdoulan i Skandinavien. 2023. Föreläsning och kursmaterial. "Holistisk hälsa och synsätt". Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson, Nässjö, 19 september 2023.
- Dödsdoulan i Skandinavien. Föreläsning och kursmaterial. "Döendets faser". Elisabeth Kübler-Ross, Nässjö, 19 september 2023.
- Dödsdoulan i Skandinavien. 2023. Föreläsning och kursmaterial. "Omvårdnad i livets slutskede". Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson, Nässjö, 28 november 2023.
- Dödsdoulan i Skandinavien. 2023. Föreläsning och kursmaterial. "Egenvård – Kunskap om egenvårdens betydelse". Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson, Nässjö, 28 november 2023.
- Fagerberg, B. 2024. "En personlig död." Fri Tanke. ISBN 978-91-8973-296-4.
- Falk, M. Föreläsning och workshop "Drömmar". Helsingborg, 10 december 2023.
- Fenwick, P. & Fenwick, E. 2013. "Att möta döden med tillit och hopp". New Cosmic Paradigm Förlag. ISBN 978-91-979879-2-9.
- Fonus. 2025. "Svenskarna och döden – en rapport om livets slut". www.fonus.se/om-fonus/vara-initiativ/svenskarna-och-doden/rapporten-2025/.
- Lindman, A. 2024. "Den där jävla döden." Fri Tanke, ISBN 978-91-8973-397-8.
- Läkartidningen. 2013. "Kan palliativ sedering vara ett alternativ till aktiv dödshjälp?". Nr. 13-14, vol. 110.
- Magnusson, A. 2012. "När brustna hjärtan läker – En introduktion till sorg och sorgbearbetning". Svenska Institutet för Sorgbearbetning. ISBN 978-91-9747-967-7.
- McMahon, P. 2011. "Det finns inga farväl". ICA Bokförlag. ISBN 978-91-534-3706-2.
- Persson, A. Föreläsning "Sorg, Familj, Nätverk". Helsingborg, oktober 2023.
- Socialstyrelsen. 2011. "Om att ge eller inte ge livsuppehållande behandling - Handbok för vårdgivare, verksamhetschefer och personal". ISBN 978-91-86885-34-2.
- Thelin, A. Föreläsning och workshop "Hur vi iscensätter i drömmarnas land. Det omedvetna blir till medvetenhet". Helsingborg, 17-18 maj 2024.
- Wikipedia. 2025. "Dödshjälp". www.sv.wikipedia.org/wiki/Dödshjälp 2025-03-15 10:23.