*Interview med direktør Preben Engelbrekt.  
Skrevet af journalist ved Politiken Poul Aarøe Pedersen.  
Bragt i Politiken den 29. januar 2017, Sektion 2 (Debat), side 1.*

**Danskerne har et forkvaklet forhold til døden**

**Vi er blevet så angste for komme i kontakt med vores egen dødelighed, at døden er blevet unaturlig. Der er derfor behov for et mentalitetsskifte i den danske kultur, som gør det lettere for os at tale om døden og omgås mennesker, der har haft døden tæt inde på livet, mener sociolog og psykoterapeut Preben Engelbrekt.**

Noget af det sværeste ved livet er at miste nogen til døden. Det ved de fleste, der har prøvet at sige farvel til en nærtstående. Men i Danmark og mange andre vestlige lande har vi udviklet en kultur, som faktisk gør det sværere, end det behøver at være. Det mener Preben Engelbrekt, psykoterapeut og direktør for det nyoprettede videns-, forsknings-og kompetencecenter Det Nationale Sorgcenter.

»Døden er på en eller anden måde blevet lægevidenskabens nederlag. Vi har fået indrettet et samfund, hvor vi i højere grad siger ‘ hvis jeg dør’ end ‘ når jeg dør’. Vi har en forventning til lægerne om, at de kan blive ved med at helbrede os. Og konsekvensen er, at vi tror, vi er udødelige«, siger han.

Politiken møder ham i de lokaler i det indre København, hvor Det Nationale Sorgcenter har fået til huse sammen med det 17 år gamle og mere specialiserede behandlingscenter, ‘ Børn, Unge & Sorg, der tilbyder gratis psykologhjælp til børn og unge under 28 år, som lever med alvorligt syge forældre eller søskende, eller som har mistet nære familiemedlemmer efter alvorlig sygdom, selvmord eller ulykke.

Mere end 20 års erfaring med sorgarbejde har gjort Preben Engelbrekt til en af de mest anerkendte eksperter på området, men der er i de samme 20 år sket en foruroligende udvikling, når det handler om vores forhold til døden:

»Døden er på forunderlig vis blevet noget unaturligt. Trods det, at det eneste sikre her i livet er, at vi skal dø, så er det noget, de færreste forholder sig til. Børn og unge, der kommer til os, fortæller, at det sværeste selvfølgelig er at miste en forælder. Men de fortæller også, at det næstsværeste er den mur af tavshed, mange efterfølgende bliver mødt med«.

***Hvordan er døden blevet unaturlig?***

»Lægerne tager sjældent de nødvendige samtaler. Er du livstruende syg, handler det oftere om, hvilken behandling man kan give dig, frem for at tage en samtale om, at det ender med, at du dør.

Mange har en romantisk forestilling om, at hvis man er livstruende syg og døende, så skal man nok få taget de nødvendige samtaler. Men det er der rigtig mange, der ikke gør. Blandt andet fordi lægen siger, at hvis ikke denne behandling virker, så har vi en anden behandling, vi kan prøve. På den måde bliver man nærmest – forstå mig ret – behandlet ihjel, uden at man får taget den nødvendige snak om den død, der venter«.

***Hvorfor er det så vigtigt at tage disse samtaler om døden?***

»Ganske enkelt, fordi det bliver lettere at leve med sorgen for dem, der bliver tilbage.

Mange af de børn og unge, der kommer til os i Børn, Unge & Sorg, fordi de har mistet en forælder, har ikke fået taget ordentlig afsked. I stedet for at bruge den sidste tid på at tale om gode minder og få sagt og gjort ting, mens tid er, herunder at sige farvel, bruger man den sidste tid på, hvordan man kan sikre, at mor eller far lever endnu et halvt år – for eksempel ved at tage til behandling i Tyskland. Selv på hospice har vi oplevet forældre, der har sagt til deres børn, at de kommer hjem igen«.

***Så du mener, der er behov for et opgør med den dødsforskrækkede danske kultur?***

»Ja, der er behov for, at danskerne begynder at forholde sig til egen dødelighed. For når vi forholder os mere til vores egen dødelighed, vil vi også blive bedre til at møde dem i vores omgangskreds, der har mistet. En af forklaringerne på, at vi går uden om sørgende, er jo, at vi er angste for at komme i kontakt med vores egen dødelighed. Vi ønsker slet og ret ikke at forholde os til, at vi selv skal dø. Eller vi tør ikke«.

***Er vi for overfladiske?***

»Vi er i hvert fald for romantiserende eller benægtende i forhold til døden. De fleste har en forestilling om, at de dør gamle og mæt af dage. Dette er en bagside af, at vi bliver ældre og ældre og lever længere og længere med de livstruende sygdomme. Derfor rammer døden os også hårdere, når nogle dør i ‘ utide’: For hvorfor var det lige mig, der skulle blive syg, eller som skulle miste?«.

**Holdningsskifte begynder hjemme**

Preben Engelbrekt er for længst holdt op med at tro, at det blot er mere information om død og sorg, der er brug for. Som han siger, er der på 99 procent af danske folkeskoler lavet sorghandleplaner, og ser man på mediebilledet, er der aldrig tidligere skrevet så mange artikler eller lavet så mange tv-programmer med sygdom og død som omdrejningspunkt.

»Over for det står, at vi aldrig har været så dårlige til at snakke om det. Men det er jo, fordi det på tv altid er ‘naboen’, det handler om – aldrig os selv«, siger han.

Det store kulturelle mentalitetsskifte skal derfor ske ude i de enkelte hjem. Men hvordan skal hr. og fru Danmark mere konkret tage fat på den store samtale om døden? »Helt lavpraktisk handler det om, at man i fællesskab får svaret på konkrete spørgsmål som: ‘Hvis jeg dør før dig, hvor vil jeg så gerne bisættes’ eller ‘ Hvis vi begge dør, hvem skal så overtage vores børn’.

Men jeg hører også til dem, der mener, at man som forældre nærmest har pligt til skrive breve til sine børn. De fleste er gode til at begynde med Barnets Bog, men det ebber  
hurtigt ud. Og jeg har i mit arbejde med sorgramte børn og unge set, hvor stor betydning det har, hvis deres afdøde mor eller far har efterladt et brev til dem. Og her taler jeg ikke  
om selvmord, men generelt om at miste«.

***Hvornår skal man begynde at skrive et brev til sine børn?***

»Det synes jeg faktisk, man skal begynde på med det samme og gøre det løbende. Sætte sig ned en gang om året og tænke igennem, hvad man sætter pris på hos sit barn, beskrive nogle gode situationer eller minder. Så har man også masser af indhold til talen, når de skal konfirmeres, når de bliver student, eller når de bliver gift. Og hvis man så dør inden disse store begivenheder, efterlader man nogle meget værdifulde breve til sine børn«.

***Er det kun sine børn, man skal skrive til?***

»Nej, det kunne også være et brev til ens ægtefælle eller en anden, som er tæt på dig. Pointen er, at sådan et brev har en enormt stor værdi for de efterladte og deres håndtering af sorg, når man dør. Vi skal være åbne og reflekterende i forhold til vores egen død i stedet for lukkede og angste. Derfor handler det generelt også om, at vi skal begynde at bruge ordet ‘ død’«.

***Hvad mener du?***

»Hvis du læser dødsannoncer, er det ikke ualmindeligt, at der står, at man er ‘ gået bort’ eller ‘ sovet ind’. Men det er jo en mærkelig omskrivning. De er ikke gået bort, de er døde. Det at skulle sige, at ens far eller mor eller kone er død, vægrer vi os ved – så vi bruger nogle andre ord. Vi bruger også ordet ‘ kondolerer’, men heller ikke det er særligt dækkende. Det føles mærkeligt at sige, og for mange af dem, der sørger og modtager kondolencen, føles det enormt distanceret. Vi har brug for et nyt sprog, når det handler om at tale om døden«.

***Hvad ville du sige til en kollega eller en bekendt, der sørger?***

»Man kunne for eksempel sige noget i retning af, at ‘ det gør mig vældig ondt at høre, at din kone er død, og at jeg faktisk ikke ved, hvad jeg skal sige eller gøre’. For det er jo rigtigt: Vi ved ofte ikke, hvad vi skal sige. Det, der er vigtigt, når man møder sørgende, er, at man selv følger op. Vi er gode til at sige, at de sørgende altid kan ringe. Vi siger det i den bedste mening omkring bisættelser. Men det er typisk først flere måneder senere, at det begynder at blive rigtig svært for den sørgende. Så vi skal blive bedre til at selv at byde ind og følge op – ikke bare for at snakke, men også for at lave nogle gode ting sammen«.

**Er du klar til en ‘dødsrunde’?**

Det er de færreste, der for alvor har tænkt på, hvad de selv kommer til at dø af. Når Preben Engelbrekt er ude at undervise forskellige faggrupper, bl.a. sygeplejersker, i, hvordan de bedre håndterer livstruende sygdomme og sorg, laver han nogle gange det, han selv kalder en ‘ dødsrunde’:

»Den går ud på, hvad de hver især tror, de kommer til at dø af. Det viser sig som oftest, at rigtig mange af de her sygeplejersker, der selv går op og ned ad døende mennesker i det daglige, faktisk ikke har skænket det en tanke, hvordan de selv kommer til at dø. De fleste af dem lever – ligesom de fleste andre danskere – i en illusion om, at vi dør midt i 90′ erne, mæt af dage og på en veranda med udsigt til en solnedgang. Det er der heldigvis nogle, der gør, men det er som bekendt langtfra alle. For de fleste er døden en fjende, men man skal snarere sørge for at blive ven med døden. Det gør man, hvis man tager en åben samtale om, hvad man frygter ved døden«.

***Jeg spekulerer nu alligevel på, om man ikke kan komme til at tale for meget om døden – måske ligefrem så meget, at man mister en stor del af glæden ved livet?***

»Selvfølgelig kan man tale for meget om døden. Man skal ikke sidde hver uge og tale om, at mor og far dør. Men det interessante er, at man faktisk kan berige sit liv ved at lukke døden ind. For eksempel ved at tage hul på nogle af de vigtige samtaler, vi bliver ved med at udskyde – eller ved at begynde at træffe nogle af de valg, vi har det med at udskyde. Vi tror, at livet er uendeligt, og derfor er det ikke ualmindeligt, at vi kører videre i den samme trummerum – uden at stoppe op og reflektere over, om vi måske skulle lave nogle forandringer«.

*Preben Engelbrekt (f. 1966) er sociolog og psykoterapeut, direktør i behandlingscenteret Børn, Unge & Sorg og i det nystiftede videns-, forsknings-og kompetencecenter Det Nationale Sorgcenter.*