

Varför är det då så viktigt att prata om döden?

1. För att bryta tystnaden och rädslan

När vi undviker att tala om döden blir den något främmande och skrämmande.

Det okända växer i tystnaden.

Men när vi vågar sätta ord på döden, vad vi tänker, tror eller fruktar, blir den **något vi kan förhålla oss till**, inte bara något som hotar.

Att prata om döden är alltså ett sätt att **avväpna rädslan**.

2. För att stärka relationer

Samtal om döden leder ofta till samtal om livet.

När vi pratar om vad som verkligen betyder något, vilka människor, platser och minnen vi vill bära med oss så **fördjupas banden** mellan oss.

Vi ser varandra tydligare, och vågar säga det som annars skulle förbli osagt.

3. För att förbereda oss – praktiskt och själsligt

Ingen av oss kan undgå döden, men vi kan **leva klokare genom att vara medvetna om den**.

Att prata om vår egen död gör det lättare att uttrycka önskemål om vård, begravning eller arv men också om vad vi hoppas ska leva vidare efter oss.

Det ger våra närstående trygghet den dag de behöver fatta beslut.

4. För att sorgprocesser ska bli lättare

När döden inte är ett förbjudet ämne blir det lättare att sörja öppet när den väl kommer.

Vi vågar dela sorgen, gråta, minnas och tala om den som gått bort, vilket är en förutsättning för läkning.

Präster, diakoner och psykologer vittnar om hur **samtal om döden före döden** ofta gör själva sorgen mer hanterbar.

5. För att påminnas om livets värde

I kristen tradition handlar samtalet om döden inte om mörker utan om **hopp**.

Döden påminner oss om att livet är en gåva.

När vi vet att våra dagar är räknade blir varje dag mer värdefull.

Som psalmisten säger:

”Lär oss räkna våra dagar, så att vi får visa hjärtan.” (Psaltaren 90:12)

Sammanfattning

Att tala om döden är alltså ett sätt att:

- förstå livet bättre,
- komma närmare varandra,
- och leva mer närvarande här och nu.

Det är inte ett samtal om slutet utan om **meningen med tiden vi har**.

Här har vi samlat några konkreta tips på hur man kan tala om döden tillsammans med sin partner eller närstående vän/barn eller med någon från kyrkan.

Samtalsguide: Att tala om livet, döden och kärleken

Del 1 – Att leva just nu

1. När känner du dig mest levande?
(En stund, plats eller känsla som får dig att känna: "Här är jag hemma i livet.")
2. Vad i vårt liv tillsammans är du mest tacksam för?
(Nämn något konkret, små vardagsögonblick är ofta de mest värdefulla.)
3. Finns det något du skulle vilja göra, säga eller uppleva medan vi har varandra nära?

Del 2 – Om att lämna och bli kvar

4. Vad tror du händer när vi dör eller vad hoppas du ska hända?
(Det finns inga rätta svar. Det viktiga är att lyssna.)
5. Hur skulle du vilja att jag, eller andra, tar farväl den dag du dör?
(Vilken ton, vilken musik, vilka ord? Vill du att det ska vara stilla, varmt, ljust, personligt?)
6. Om jag dör före dig vad tror du att du skulle behöva mest för att orka vidare?
(Praktiskt stöd? Gemenskap? Tystnad? Närhet? Någon särskild person eller plats?)

Del 3 – Om minnen och mening

7. Vad vill du att människor ska minnas dig för?
(En egenskap, en handling, något du försökte ge vidare?)
8. Vilka minnen eller traditioner vill du att jag bevarar efter dig – eller du efter mig?
(Till exempel en plats, en sång, en vana, en doft, något ni brukar göra.)
9. Finns det något du ännu inte har sagt till mig, eller något du vill att jag ska veta om dina innersta tankar?

Del 4 – Att leva vidare

10. Hur kan vi leva så att döden inte skrämmer, utan påminner oss om vad som är viktigt?
(Vad vill vi prioritera? Vad kan vi släppa? Vad vill vi hinna säga oftare?)

Tips för samtalet

- Tänd gärna ett ljus, sitt bekvämt, stäng av telefonerna.
- Lyssna mer än ni pratar. Pauser är bra, det betyder att något viktigt landar.
- Ni kan anteckna korta ord eller symboler efteråt, till exempel i ett litet ”livsarkiv” eller i Fonus’ *Vita arkivet*.
- Avsluta varje samtal med något ljust: en kram, musik, tacksamhet.

Känner du att du behöver tala med någon från församlingen så hör av dig:

<https://www.svenskakyrkan.se/harplinge-steninge/nagon-att-prata-med>



**Svenska
kyrkan**

Harplinge-
Steninge
församling