



SAMTALESALONER OM DØDEN

Praktisk guide til hvordan I kan holde en
samtalosalon hos jer

Indhold

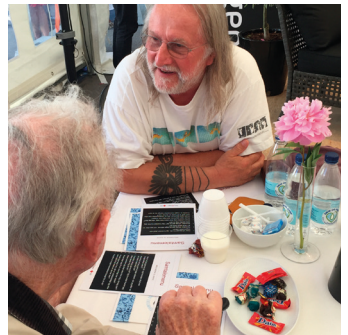
At tale om døden er en af de vigtigste samtaler her i livet	5
Du kan hjælpe danskerne til at tale om døden i trygge rammer	6
Samtalesaloner er for alle	7
Sådan foregår samtalsaloner om døden	9
En inspirerende optakt	9
Introduktion til samtalerne	9
Vælg spørgsmål fra samtalemenuen	9
Samtalerne varer ca. en time	10
Bordværterne styrer tiden	10
Hvad handler samtalerne om?	11
Planlægning	12
Få rammerne på plads	12
Vælg et godt sted	12
Vælg dato og tidspunkt	13
Lav et program for jeres samtalsalon	13
Bordværternes opgave	16
Invitation til arrangementet	17
Forplejning og praktiske opgaver	18
Forberedelserne på selve dagen	19
Eksempel på samtalemenu & instruktion til samtalsalonerne	20



*Denne vejledning skal hjælpe
vågetjenester og andre landet over
med at bringe mennesker sammen
til en samtalesalon for at bryde
tabuet omkring døden – meget
gerne i samarbejde med ligesindede
organisationer lokalt.*



*Døden er en del af livet.
Lad os tale om den mens vi kan.*



At tale om døden er en af de vigtigste samtaler her i livet

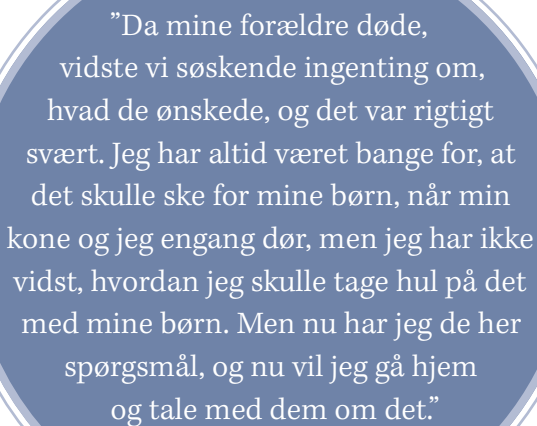
Hvordan taler du med dine nærmeste om din egen død? Hvem ønsker du skal være hos dig, når du dør? Hvor vil du gerne dø, og hvordan skal din begravelse være?

Meget peger på, at vi er langt bedre rustede til at takle døden, hvis vi har fået talt med hinanden om den – inden den pludselig kommer tæt på.

Alligevel taler de færreste om deres egen død. Det kan nemlig være svært at tale om døden med vores nære. Særligt når den kommer tæt på, bliver vi usikre. Men det er aldrig for tidligt at starte samtalen om døden.

Et godt sted at tale om døden kan være over en kop kaffe, en frokost eller en middag i et lille fællesskab, hvor der er plads til at tale om noget, der kan være svært. I stedet for først at starte samtalen hos lægen, i sygesengen eller på hospitalet.

Derfor har Ældre Sagen og Røde Kors udviklet samtalsaloner om døden, hvor de frivillige vågetjenester hjælper danskerne til at få taget hul på den vigtige snak.



”Da mine forældre døde, vidste vi søskende ingenting om, hvad de ønskede, og det var rigtig svært. Jeg har altid været bange for, at det skulle ske for mine børn, når min kone og jeg engang dør, men jeg har ikke vidst, hvordan jeg skulle tage hul på det med mine børn. Men nu har jeg de her spørgsmål, og nu vil jeg gå hjem og tale med dem om det.”

deltager i Med døden til kaffe

Du kan hjælpe danskerne til at tale om døden i trygge rammer

Undersøgelser viser, at rigtigt mange mener, at det er vigtigt at få talt med deres nære om, hvordan de gerne selv vil dø, og hvilke ønsker de har til den allersidste tid, men at alt for få faktisk får det gjort. Det samme oplever præster, ansatte på sygehuse, på hospicer og plejehjem. Også de frivillige i Ældre Sagen og Røde Kors' vågetjenester oplever, at mange ikke når at få talt om døden i tide – inden døden eller en alvorlig sygdom pludselig rammer.

Som frivillig i vågetjenesten har du erfaring med at give medmenneskeligt nærvær og omsorg til døende i den allersidste tid. Du har en værdifuld indsigt, som andre kan have glæde af, når de skal tale om tanker og ønsker omkring døden.

De frivillige vågere i Røde Kors og Ældre Sagen kan derfor være med til at skabe opmærksomhed om de store spørgsmål om livet og døden. I kan bidrage til, at flere danskere får startet samtalen, mens tid er.

Samtalesaloner om døden er udviklet og afprøvet i et samarbejde mellem Ældre Sagen og Røde Kors. Vi har hentet inspiration fra "The Conversation Project", som er et amerikansk koncept, der skal hjælpe familier med at få hul på snakken om livets afslutning.



Samtalesaloner er for alle

”Samtalesaloner om døden” er et arrangement med døden som tema, hvor deltagerne over en kop kaffe, en frokost, en middag eller noget helt fjerde taler om døden i mindre grupper.

Deltagerne kan være både unge, voksne og ældre, som vil tale om deres tanker om døden i et fælles rum, hvor der er plads til at tale om noget, der kan være svært. Her kan de få inspiration og ideer til, hvordan de bagefter kan tage hul på samtalen om døden med deres forældre, børn eller venner.

Erfaringen viser, at samtalsaloner skaber et intimt rum, som passer til dét at tale om noget, der er svært, og hjælper til at man føler sig tryk i det.

Sammen vil vi i Ældre Sagen og Røde Kors gerne bidrage til at gøre det lettere for unge, voksne og ældre at få taget hul på snakken om vores egen og vores næres død, og herigennem bedre kunne støtte døende og deres pårørende.

Måltidet er en god ramme til at få snakken i gang

At være samlet omkring bordet til lidt at spise og drikke er en god ramme for at få snakken i gang. Når vi samles omkring mad og drikke, er det ofte forbundet med noget rart og godt. Det drejer sig nemlig ikke kun om maden, men også om det sociale. Om et fællesskab, som er afvæbnende og åbner for nye input, ny inspiration og nye indsigter.





Samtalesalonerne kan arrangeres på flere måder:

> *Med døden til kaffe*

– en enkel måde at gøre det på. Kan arrangeres både som eftermiddagskaffe/kage eller et aftenkaffearrangement på hverdage eller i weekender.

> *Med døden til frokost*

– er samtalsaloner over en let frokost. Kan fx fungere godt som et weekendarrangement.

> *Med døden til middag*

– er et godt samlingspunkt, som kan foregå både hverdage og weekender. Det kræver dog mere planlægning og flere ressourcer.

Der er mange andre muligheder alt efter årstid eller anledninger. Det kan være, at I samles omkring en brunch, en picnic i naturen eller varm gløgg og æbleskiver. Ideen er, at det, der serveres, sætter en hyggelig, åben og tryk ramme for samtalen, som man kan være fælles om.

Sådan foregår samtalesaloner om døden

Samtalsalonerne foregår ved, at deltagerne bliver placeret i små grupper med højst 4 ved hvert bord. Vi anbefaler, at der ved hvert bord sidder en frivillig fra vågetjenesten, som er bordvært, og som skaber en tryk stemning, åbner samtalen og holder den på sporet. Det er vores erfaring, at det skaber gode rammer for denne type af samtaler.

En inspirerende optakt

Som optakt til samtalsalonen kan det være en god ide, at have et oplæg eller andet, der kan inspirere deltagerne til de snakke, der kommer senere. Det kan fx være oplæsning fra en bog, et oplæg fra en præst, bedemand, hospicesygeplejerske eller et stykke musik. Det må gerne være et utraditionelt eller humoristisk indlæg – eller andet, som kan åbne for samtalerne eller bryde tabuerne omkring døden.

Introduktion til samtalerne

Samtalerne foregår ud fra nogle spørgsmål, som deltagerne får udleveret i form af en samtalemenu, der ligger på bordene sammen med en instruktion. Det er altid en god ide, at gennemgå instruktionen for alle, inden samtalsalonen begynder.

Deltagerne skal vide, at det, der bliver talt om ved bordene, ikke kommer videre, og at I derfor ikke afslutter med en fælles opsamling på, hvad deltagerne har talt om.

Vælg spørgsmål fra samtalemenuen

Deltagerne ved bordet vælger på skift et spørgsmål fra samtalemenuen, som de gerne vil tale om. Alle ved bordet skal have mulighed for at vælge mindst ét af spørgsmålene fra menuen, som de skal tale om ved bordet.

Spørgsmålene hjælper deltagerne med at få taget hul på de emner, som ofte kan være svære at tale om. Bordværten hjælper med at spore deltagerne ind på emnet omkring døden og at holde fokus på emnet.

Samtalerne varer omkring en time

Der er omkring 10-15 minutter til at tale om hvert spørgsmål, og samtalerne varer ca. en time i alt. Det er et passende tidsrum for, hvor længe man kan tale fokuseret om et emne som døden. I kan vælge at bruge længere eller kortere tid på samtalerne alt afhængig af, hvad I synes passer til jeres arrangement.

Det er ikke meningen, at man skal nå igennem alle spørgsmålene i samtalemenuen men derimod, at man dvæler og giver sig tid til at tale om de ca. 4-5 spørgsmål, som man kan nå på en time. Erfaringerne fra samtalesalonerne er nemlig, at man får talt og tænkt over emnerne på en helt anden måde, når man tager sig tid til at dvæle ved spørgsmålene og giver plads til pauser.

Bordværterne styrer tiden

I kan vælge at lade bordværterne styre tiden til hvert spørgsmål, eller I kan beslutte at ringe med en klokke, når de første 15 minutter er gået, og igen efter 30 min, 45 min, og når timen er gået.

Lav en kort afrunding for alle deltagerne til sidst. Hvis der er nogle af deltagerne, som gerne vil fortælle om, hvordan det har været at deltage, må de selvfølgelig rigtig gerne det.

Hvad handler samtalerne om?

Spørgsmålene i samtalemenuen handler om de naturlige spørgsmål, der opstår, når vi gør os tanker om døden. De kan være svære at svare på, når man sidder alene. Er man derimod sammen i en samtalesalon, kan der opstå en fælles åbenhed, så det bliver lettere at tale om det svære.


Spørgsmålene er blandt andet:

- > Hvordan taler du med dine nærmeste om din egen død?
- > Hvem ønsker du skal være hos dig, når du dør?
- > Hvor vil du gerne dø, og hvordan skal din begravelse være?

Hele samtalemenuen med spørgsmål kan hentes på Frivilligportalen, her er der også en tom skabelon, hvor I kan tilføje flere spørgsmål eller lave jeres egen samtalemenu. I kan hente det hele via dette link:

www.aeldresagen.dk/frivillig/samtalesalon

Til sidst i denne guide kan I også se et eksempel på en samtalemenu med spørgsmål og en instruktion til samtalesalonen.



”Vi har kendt hinanden i mange år, men vi har aldrig talt om dette”

deltager i Med døden til kaffe

Planlægning

Få rammerne på plads

- > Aftal med bestyrelsen i jeres lokalafdeling, at I ønsker at afholde et arrangement med døden som tema.
- > Beslut, om det skal være et kaffe-arrangement eller spisearrangement, og afklar budgettet for arrangementet med bestyrelsen. Medregn udgifter til fx annoncering, gæsteoptræden, lokaleleje, mikrofon, projektor, højtalere, materialer og forplejning. Undersøg, om det er muligt at søge midler til afholdelse af arrangementet hos Ældre Sagens Sekretariat.
- > Find et par stykker, som har lyst til at være med til at planlægge arrangementet, så I er flere om det.
- > Find ud af, hvilke frivillige, som kan være med på dagen. Antallet skal passe med, at der sidder én frivillig med ved hvert bord.

Vælg et godt sted

- > Vælg et centralt sted, som er nemt at finde og let tilgængeligt for deltagerne.
- > Lokalet skal passe til ca. 30-40 personer, maks. 50. Det skal være muligt at stille bordene op i små saloner (grupper à 4 personer), og der skal være god plads mellem bordene.
- > Belysningen må gerne bidrage til en rar og hjemlig stemning – fx med lamper over bordene fremfor lysstofrør i loftet.

Vælg dato og tidspunkt

- > Vælg en dato, der giver jer tid til planlægningen. Det er vigtigt at være i god tid, så I kan nå at reklamere for arrangementet og tage kontakt til de relevante personer. Vi foreslår, at I afsætter minimum 4 uger.
- > Vælg dato og tidspunkt ud fra en vurdering af, at det vil passe til arrangementets form og kunne tiltrække tilstrækkeligt med deltagere. Skal det være et kaffearrangement en tirsdag eftermiddag? En søndagsfrokost – eller middagsmad torsdag aften?
- > Passer jeres valg af sted til tidspunktet? Et centralt beliggende sted kan ofte godt bære et fyraftens- eller et aftenarrangement fra kl. 17.
- > Book lokalet/stedet på den ønskede dato.

Lav et program for jeres samtalesalon

- > Hvem tager imod deltagerne? Tænk på hvordan I som værter tager bedst muligt imod deltagerne, så de føler sig velkomne.
- > Hvem byder velkommen, og hvad vil I sige? (Fx hvorfor vågetjenesten arrangerer samtalesalon om døden, hvorfor det er vigtigt, kort om vågetjenestens arbejde m.m.)
- > Overvej, hvordan I skaber en god stemning fra starten af. Deltagerne er spændte på, hvad der skal ske, og det er derfor en god idé, at sætte scenen for det, som deltagerne skal tale om i samtalesalonerne. Det kan fx være oplæsning oplæg fra en præst, en hospicesygeplejerske, en bedemand, noget musik, et filmklip eller andet. Det vigtigste er, at I får skabt en fælles ramme for deltagerne i forhold til dagens emne.

- > Lav aftale med den ønskede gæsteoptrædende.
- > Hvem skal introducere samtalsalonerne med samtalemenu og instruktion? Hvem styrer tidsplanen?

Vigtige elementer i instruktionen:

- Fortæl, at salonerne er *fortrolige* samtaler mellem deltagerne ved hvert bord.
- Fortæl, at der ikke vil blive en fælles opsamling efter samtalerunderne om, hvad der er blevet talt om.
- Fortæl, at der sidder en bordvært fra vågetjenesten ved hvert bord, og at samtalerne varer en time.
- Fortæl, at det er vigtigt, at man holder sig til det valgte spørgsmål i hver runde.
- Læg vægt på, at deltagerne ikke nødvendigvis skal nå gennem alle spørgsmålene i samtalemenuen, men at de skal bruge tid på at få talt ordentligt om de spørgsmål, de vælger.

Se et eksempel på instruktionen til samtalsalonen på side 20.

- > Det vil være godt for samtalen, at deltagerne skriver deres fornavn på et navneskilt ved bordet.

To forslag til program

Med døden til kaffe

- 13.30** Velkomst og en vand
- 13.45** Oplæg – bedemand, præst, sang, musik, film, digt, oplæsning, andet?
- 14.30** Pause.
Tag kage med hen til bordet
- 14.45** Introduktion til samtalesalon
- 15.00** Kaffe/kage og samtalesalon
- 16.00** Afslutning
- 16.30** Tak for i dag

Med døden til middag

- 17.00** Velkomst og en vand
- 17.15** Oplæg – bedemand, præst, sang, musik, film, digt, oplæsning, andet?
- 18.00** Pause. Tag mad med hen til bordet
- 18.15** Introduktion til samtalesalon
- 18.30** Middag og samtalesalon
- 19.30** Afslutning
- 20.00** Tak for i dag

Bordværternes opgave

Bordværterne er afgørende for, at deltagerne får en god oplevelse. Derfor skal der være en frivillig fra vågetjenesten som bordvært ved hvert bord.

Bordværterne skal være godt klædt på til rollen, og må ikke være i tvivl om afviklingen af samtalsalonen. Det er derfor vigtigt, at bordværterne mødes inden arrangementet og gennemgår deres roller og opgaver.

Bordværterne sørger for at

- > skabe en tryk stemning, åbne samtalen og holde samtalen på sporet.
- > bryde isen, og få samtalen godt i gang ved at være den første, som vælger et spørgsmål, hvis der ikke er andre ved bordet, der har lyst til at starte.
- > hjælpe deltagerne med at holde fokus på emnet. Hvis samtalen kører ud på et sidespor, skal bordværten forsøge at få den tilbage på emnet eller foreslå, at I går videre til et nyt spørgsmål.
- > bidrage til den gode stemning ved bordet. Nogle deltagere vil måske blive berørt, og det kan derfor være en tryghed, at bordværten er der med ro og nærvær.
- > styre tiden og sørge for, at alle ved bordet får mulighed for at sige noget, så det ikke kun er en eller to personer, der hele tiden taler.
- > være med på lige fod med deltagerne. Bordværten er ikke en ekspertperson, der har alle svarene.

Invitation til arrangementet

- > Gør opmærksom på arrangementet i den lokale presse. Brug vores skabelon til pressemeddelelse, som findes på Frivilligportalen under vågetjenesten www.aeldresagen.dk/frivillig/samtalesalon
- > Hvem skal tage imod tilmeldinger? På telefon eller mail? Sørg for at besvare tilmeldingerne. Sæt en svardato nogle dage før af hensyn til planlægning og forplejning.
- > Inviter en lokal journalist med på dagen, så der også bliver omtale efter arrangementet. Deltager journalisten ikke, så aftal, at I selv indsender et foto og en kort tekst efter arrangementet.
- > Tal med hinanden om andre steder, hvor I også kan informere og invitere: Opslag på biblioteket, frivilligcentret, indkøbssteder, i lokalradioen eller som en invitation via Facebook, som alle nemt kan dele med netværket. Har I nogle gode kontakter, som kan hjælpe med at sprede budskabet? Hvem sørger for det?
- > Overvej, om der er nogle særlige personer, I skal informere og invitere: Borgmesteren, ældrechefen, personale på ældrecentre eller andre?




Forplejning og praktiske opgaver

- > Hvilken forplejning skal deltagerne have? Vand, kaffe, kage, frokost, middag, drikkevarer eller andet? Hvem sørger for bestilling og indkøb?
- > Tænk over, hvordan I vil dække bordene. Det kunne fx være med en hvid dug og en blomst for at skabe en hyggelig stemning? Er der tallerkener, kopper, bestik m.m. på stedet? Hvem skaffer duge, servietter og blomster til bordene?
- > Hvem dækker op og klargør lokalet?
- > Hvem sørger for at medbringe materialer om vågetjenesten til evt. interesserede?
- > Hvem printer og medbringer samtalemenu, instruktion til samtalesalon og sørger for, at der er navneskilte/bordkort?
- > Hvem ringer til oplægsholder for at bekræfte jeres aftale, sted og tidspunkt og evt. behov for særligt udstyr?
- > Hvem sender en velkomsthilsen til deltagerne nogle dage før for at bekræfte aftalen, tidspunkt, sted og evt. praktisk info om parkering og adgangsforhold? En bekræftelse sikrer stort fremmøde, og I undgår, at deltagere ikke dukker op, fordi de har glemt det eller er i tvivl om arrangementet bliver gennemført.
- > Skal I bruge en dirigentklokke til at styre tiden med?
- > Hvilke tekniske hjælpemidler har I evt. brug for, og hvem sørger for at bestille det? (fx mikrofon, filmværk, projektor, højtalere eller andet).

Forberedelserne på selve dagen

- > På selve dagen er der forskellige praktiske opgaver. Fordel på forhånd opgaverne imellem jer i frivilligruppen.
- > Placer bordene, så de passer til deltagerantallet. Deltagerne kan placeres ved bordene på to måder: 2 deltagere og 1 bordvært eller 3 deltagere og 1 bordvært. Det skaber de bedste forudsætninger for en tryk og fortrolig samtale, hvor alle kan høre hinanden. Er der flere omkring bordet, kan det være svært at høre hinanden, og der er måske ikke taletid nok til alle.
- > Borddækning: Dug, kopper, tallerkener, service, blomster, servietter.
- > Klargøre bord/buffet til frokost, middagsmad eller kage.
- > Klargøre "scene" til gæsteoptrædende.
- > Test af teknik.
- > Klargør informationsmateriale om vågetjenesten.
- > Klargøring af samtalsaloner: Uddeling af samtalemener og instruktionen til samtalsalonerne (deles ud, når samtalsalonerne præsenteres).



"Jeg var meget i tvivl om jeg skulle komme, men spørgsmålene og snakken har virkelig åbnet for en masse ting. Det har været rigtig godt at være med i dag."

deltager i Med døden til middag

Eksempel på samtalemenu & instruktion til samtalesalonerne

Samtalemenu

Samtalesalon om døden

Åbningsspørgsmål:

Hvordan kan det være, at de døende aldrig græder?

1. Hvordan vil du gerne tage afsked, når du selv eller én af dine kære skal dø?
2. Hvor vil du gerne dø, og hvordan skal din begravelse være?
3. Hvem ønsker du er hos dig, når du dør?
4. Hvordan taler du med dine nærmeste om din egen død?
5. Hvad siger du til en, som lige har mistet?
6. Tænk tilbage på en nærtstående persons sidste tid. Hvad var fint – havde du ønsket at noget var anderledes?
7. Vil du gerne være udødelig?
8. Hvordan kan det være, at nogle mennesker er bange for at dø?

Instruktion

Samtalesalon om døden

Mens I spiser, skal I på skift vælge et spørgsmål fra samtalemenuen, som I skal tale om ved bordet. Begynd gerne samtalen med ”åbningsspørgsmålet”. I har ca. 10 minutter til at tale om hvert spørgsmål.

Når de første 10 minutter er gået, vælger en ny person ved bordet det spørgsmål, som I nu skal tale om. I må gerne vælge det samme spørgsmål flere gange.

Sådan fortsætter I indtil, alle har valgt et spørgsmål, som I har talt om.

I taler i et fortroligt rum, og der bliver ikke en fælles opsamling om, hvad I har talt om efter samtalesalonen.

Samtaleregul: Én taler ad gangen, alle skal høres



*Held og lykke med jeres samtale-
saloner. Hvis I har spørgsmål eller
vil dele jeres erfaringer med jeres
samtalesaloner, så kontakt:*

aeldresagen@aeldresagen.dk

eller

info@rodekors.dk



