



Efter min død ...

Winnie Lindqvist og Litten Bray er begge raske og rørige kvinder med aktive seniorliv. Alligevel har de skrevet deres sidste vilje ned og talt med de nærmeste om, hvad der skal ske, den dag de ikke længere er her.



”Det er rart at få det ud af verden, så man kan nyde livet”

Litten Bray skrev allerede sit testamente, da hun var 48 år. Hendes mor var netop død, men selv om Litten havde foræret hende *Bogen til mine kære*, og den gamle kvinde havde lovet at skrive sine sidste ønsker ned i den, havde hun efterladt siderne tomme.

– Da min mor døde, havde jeg meget lidt information om, hvad hun ønskede sig, fortæller Litten, der i dag har rundet 74 år.

– Vi efterladte følte, at vi stod på bar bund. Vi ville gerne have vidst mere, for det er jo vigtigt at få sagt ordentligt farvel og gøre det på en måde, som den, man holdt af, ville ønske, fortsætter hun.

– Så da jeg havde lagt min mor i graven, besluttede jeg mig for at få orden i mine egne sager. Litten skrev testamente og købte et eksemplar af *Bogen til mine kære* til sig selv. Det er en bog af Birgit Meister, hvor man kan notere ønsker omkring sin død og få skrevet det ned, der er vigtigt for én, før det er for sent.

Minder fra kirkegården

I modsætning til sin mor fik Litten hurtigt fyldt sit eksemplar af bogen ud.

– I testamentet står, hvem der skal arve hvad. Pengene skal fordeles lige mellem mine børn, men der er nogle bestemte ting, jeg gerne vil have går til bestemte børn, forklarer hun.

– Jeg har for eksempel samlet noget kunst, som min søn skal have, fordi det er ham, der har udvist interesse i det. Mine døtre har allerede fået mine smykker, fordi jeg alligevel ikke går med dem længere. Men når man sidder med sådan en bog, går det jo op for én, at der er mange andre ting at tage stilling til. Og at det er rart at få overblik og styr på de ting.

Litten har blandt andet skrevet, at hun vil brændes, og at hendes dødsannonce skal bringes i Berlingske. Hun vil absolut begraves på de ukendtes grav, for hun husker, hvordan hun selv som barn blev slæbt med på kirkegården hver lørdag for at se til sine bedsteforældre. Og hvordan hendes mor blev som en tordensky,

Da jeg havde lagt min mor i graven, besluttede jeg mig for at få orden i mine egne sager

hvis de ikke nåede det, og hele weekenden var ødelagt.

Det skal hendes egne børn og børnebørn ikke udsættes for. Hun vil til gengæld gerne have, at de synger *Du som har tændt millioner af stjerner* og *Herren som skabte alt på*

jord. Og så har hun skrevet i sin bog – under overskriften *Blomster jeg holder af* – at hun godt kunne tænke sig latyrus, lilje, tulipan og påskelilje. Med tilføjeisen: ”Hvis de kan fås på det tidspunkt på året.”

Plads til livet

Littens børn har set hendes bog, og hun har fortalt dem om sine ønsker.

– De lyttede interesseret og nikkede til mine valg, men det var ingen sentimental affære. Sådan er vi ikke indrettet i vores familie, fortæller hun.

– Jeg er nok den, der har lettest til tårer, men det er kommet med alderen. Og jeg har ikke været berørt af at skrive mine sidste ønsker ned, fortsætter hun.

– Jeg har set det mere som en opgave, der skal klares. Så er det ude af verden, og så kan jeg nyde livet.

Litten går nemlig både til jiggerbug, spiller bordtennis og har masser af venner. Hun har travlt med alt det bedste i tilværelsen, som hun siger.

– Og jeg kan nyde det hele meget mere, når jeg ved, at

mine efterladte ikke skal stå med en masse spørgsmål, når jeg er væk, siger hun.

– De skal bare åbne min bog. Der står det hele.

Litten Bray, 74 år
Forretningsuddannet og har i 28 år arbejdet som chef for natklubben på Hotel Admiral i København. Bor på Frederiksberg og har en kæreste samt tre voksne børn, fem børnebørn og to oldebørn.



”Ingen skal være i tvivl om noget, når jeg er væk”

Døden er ikke fremmed for Winnie Lindqvist. Gennem sit 75-årige liv har hun mødt den flere gange. Da hendes første mand døde efter lang tids kræftsygdom. Da hendes anden mand døde pludseligt og uventet af et hjertestop. Og voldsomt, da hendes ældste søn døde efter en ulykke, kun 30 år gammel. Hun har lært, at døden kan komme snigende, og at den kan komme pludseligt. Men at den altid trækker en hale af sorg efter sig og også ofte en masse ubesvarede spørgsmål.

– Det kan vi ikke kontrollere, siger Winnie.

– Men vi kan, hvis vi gør det, mens tid er, forsøge at forberede os bedst muligt.

Fugl i granit

Winnie skrev testamente i 2015, selv om hun også dengang var frisk og rask. For hun vil være sikker på, at dem, hun efterlader, ved, præcis hvordan hun ønsker sig, at tingene skal foregå i forbindelse med hendes død og bisættelse. Og hvem der skal have hvad, når hun er væk.

– Derfor har jeg også skrevet et såkaldt livstestamente, der forholder sig til spørgsmål omkring genoplivning og organ donation, forklarer hun.

– Og et supplement til mit testamente, som jeg har kaldt ”mit sidste ønske”, og som giver mine efterladte meget præcise anvisninger på, hvad

der skal ske, når jeg dør.

Winnie indleder dokumentet med ordene: "Når jeg ikke er mere, er mit ønske, at jeg..." Og så fortsætter hun med at fortælle, at hun vil brændes, hvor hun vil i jorden, og hvilke salmer og tekster hun gerne vil have fyldt kirkerummet, når hun skal bisættes. Blandt andet *Den yndigste rose så jeg skyde* og *Solen er så rød mor* – hvis man må for præsten.

Hun vil også gerne have læst en passage op fra *Herren er min hyrde*, vel at mærke den oprindelige version fra det gamle testamente. På gravstenen, der allerede bærer hendes afdøde mands navn, skal hendes navn også stå. Og så skal der indgraveres en lille fugl, hvis næb

De efterladte skal også kunne sige, hvad der er vigtigt for dem, når de skal tage afsked med mig

skal vende mod den fugl, der allerede er hugget ind i grannitten. "Vi ses på den anden side", skal der stå.

Mors mindeord

– Det er godt at få mange detaljer med. Fordi de er betydningsfulde for mig, men også fordi det skaber mindre tvivl hos mine efterladte. Der er ikke nogen, der skal være i tvivl om noget, når jeg er væk. Det vil jeg ikke byde dem, siger Winnie.

Det betyder imidlertid ikke, at det, der står skrevet i Winnies sidste vilje, er mejslet i sten.

– I mit første udkast skrev jeg, at jeg ikke ønskede, at der skulle stå andet end mit navn og min fødsels- og dødsdag i dødsannoncen, fortæller hun.

– Men det blev min overlevende søn ked af, så det har jeg ændret. Nu må han gerne skrive et par bevingede ord,

fordi det er vigtigt for ham.

Winnies søn brød sig ikke om at skulle læse dokumentet, men det var vigtigt for hende, at han gjorde det, så de kunne tale sammen om det.

– Så en dag han var forbi alene, stak jeg ham det i hånden, siger Winnie.

– Han blev rørt, men også glad for at se det. Og så sagde han det med dødsannoncen. Han ville gerne have lov til at skrive nogle ord om mig. Det viser jo, at det er godt at tale om de ting og godt at få dem skrevet ned.

Den sidste linje

Det var ikke svært for Winnie at ændre i ordlyden. For selv om det er hendes dokument og hendes ønsker, så skal dem, hun elsker, også have en plads i det.

– Når man skriver sine sidste ønsker, handler det jo netop ikke kun om at tilgodese sig selv, men om at få vigtige ting på plads med dem, man elsker. Det er de efterladte, der skal leve videre, så de skal også kunne sige, hvad der er vigtigt for dem, når de skal tage afsked med mig, siger hun.

Derfor kan det også sagtens være, at dokumentet bliver skrevet om, efterhånden som tiden går. Måske vil Winnies børnebørn også gerne have noget at skulle have sagt, når de på et tidspunkt får mod på at læse med. Og det er helt fint for Winnie. Kun én ordlyd kommer ikke til at ændre sig. Det er dokumentets sidste ord. For hun har, som hun selv siger, gemt det vigtigste til sidst:

Til alle jer, som jeg elsker så højt, skal I vide, at jeg ønsker jer et godt og langt og lykkeligt liv. ♦

Winnie Lindqvist, 75 år
Tidl. kontoruddannet med en karriere i en arbejdsløshedskasse. Enke og bosat i Holbæk. Mor til to voksne sønner, hvoraf kun den ene lever i dag. Farmor til fire biologiske børnebørn og fire bonusbørnebørn.

Ekspert Kirsten Søndergaard:

"Det handler i sidste ende om at få sagt det vigtigste, før det er for sent"

Hvorfor er det vigtigt at forholde sig til sin død og måden, man skal herfra på?

– Vi ser desværre tit, at familier ender i stridigheder, hvis der ikke findes et testamente, som tydeligt fordeler arven. Eller at der opstår stor og tvivl, når den afdøde ikke har talt med de nærmeste om, hvad der skal ske. Det er spørgsmål, som måske ikke har syntes så vigtige, men pludselig får stor betydning. Begravelsesform, salmer, blomster og kirkegård bliver pludselig meget betydningsfuldt, og det føles væsentligt at tage de valg, den afdøde ville have ønsket. At nedskrive sine ønsker er derfor ofte noget, vi gør af hensyn til de efterladte. Men det viser sig også ofte at være meningsfuldt for os selv, fordi det giver anledning til at reflektere over vores værdier, liv og forhold til dem, vi elsker.

Er der ting, man skal tage højde for i dag, som man ikke skulle tidligere?

– Vi er blevet individualister, og det betyder også noget for den måde, vi gerne vil herfra på. Vi vil gerne markere os selv, men også dem, vi tager afsked med, på en særlig måde. Vi vil ikke bare være endnu en sten på kirkegården. Derfor tager vi os tid til at finde ud af, hvad der repræsenterer lige præcis os – ved selve begravelsen eller bisættelsen, men også på kirkegården. I dag efterlader vi os også et digitalt spor, så vi skal tage stilling til, hvad der skal ske med vores SoMe-kanaler – Facebook, Instagram, Twitter. Skal de lukkes, for-

tættes som før eller omdannes til mindesider? Endelig lever stadig flere i sammenbragte familier, hvilket gør det endnu mere afgørende at få skrevet et testamente, der tilgodeser dem, man ønsker skal arve.

Hvad er typisk det vigtigste, når man forholder sig til, hvad der skal ske efter ens død?

– Det er selvfølgelig vigtigt for os, at vores død ikke bliver en belastning for vores efterladte. Det ligger stort set alle på sinde, når de vælger at få styr på de her ting i god tid. Men det, vi tit finder ud af undervejs i processen, er, at det også er en måde at sikre sig på, at vi får sagt det, der er vigtigt, før det er for sent. Det er ofte så simpelt som at udtrykke en tak til dem, vi lader tilbage, og at få fortalt, at vi elsker dem.

DOWNLOAD DEN SIDSTE VILJE

Kirsten Søndergaard er direktør for Landsforeningen Liv&Død, der arbejder for at nedbryde tabuet om døden og sikre en værdig afsked med livet. Foreningen blev stiftet i 1881, hvor den arbejdede for at gøre kremering lovligt i Danmark, og var den første herhjemme til at udgive en formular, der giver mulighed for at tage stilling til omstændigheder omkring sin egen død. Formularen bærer navnet *Min sidste vilje* og kan downloades eller bestilles på livogdød.dk