



«Jeg vil ikke settes bort for å dø», sa kreftsyke Lars Erik Glans (69) til kona. «Nei, du skal settes bort for å leve», svarte hun. På Hospice Stabekk lever pasientene sine siste dager med verdighet.

Tekst: MARIANNE SMEBY STRAND
Foto: JANNE MØLLER-HANSEN

En venn i døden

– **VELDIG MANGE ER REDD FOR DØDEN.** Og mange er redd for å snakke om døden. Jeg er ikke redd for å snakke om, eller ta imot, tøffe ting, sier Hege Aaserud (40).

Hun er en av 20 frivillige på Hospice Stabekk som bidrar med alle de små tingene som få ofrer en tanke i hverdagen.

Nylaget kaffe i koppene. Kaken står på bordet. Smilene er på plass. Ute i samfunnet fylles hverdagen med valgkamp, meningsmålinger og Trump. På Hospice Stabekk handler det om duften av en nybakt kringle. En rusletur i hagen. En klem, et lite smil eller en hånd å holde i. Det handler om gleden over solen som skinner, eller en smertefri dag. Og det handler om nære samtaler om kjærlighet, frykten for å dø eller redselen for å miste.

Det er en helt vanlig dag på Hospice Stabekk. Her er mange av beboerne så syke at de skal dø. Tre frivillige som ene og alene ønsker å være et medmenneske for mennesker i en vanskelig situasjon, er på plass. Hege er nykommeren, mens Hanne Torunn Tørvi (50) og Wenche Sanders (66) har vært frivillige i flere år.

AT TREBARNSMOR HEGE VELGER å bruke av sin fritid på svært syke pasienter, opplever hun som helt naturlig.

– Jeg lette etter et sted å være frivillig, og dette traff meg. Jeg skjønner at mange stiller seg undrende til valget, men for meg er dette viktig.

Hege har vært på Hospice Stabekk siden september i fjor, og er fast på huset en gang i uken. Hun husker godt sin første dag som frivillig. Det var en «utkjøring», som de kaller det, der en av pasientene ble hentet av begravelsesbyrået mens personale og pårørende sto i respektfull stillhet ved utgangen i et siste farvel.

– Det verste da var å se på de andre pasientene som sto og så på, sier Hege. Men erfaringen skremte henne ikke bort. →



«Jeg kan kjenne på suget i magen for det som skal skje etter livet. Vi er jo førstegangsfarere alle sammen. Det skaper en undring over hva som møter oss.»

TRYGVE RØ, SOGNEPREST I HØVIK KIRKE



→ – Det er en varme og atmosfære her som du merker når du kommer inn. Jeg føler veldig med de menneskene som er her. Det er trist, men også veldig fint å være her. Det er flotte mennesker. Det eksisterer ikke noen fasade som det er i samfunnet ellers. Det gjør at det blir mange gode og ærlige samtaler, sier Hege.

Hanne Torunn er enig. I fem år har hun vært frivillig på Stabekk.

– De som er her har ikke noe tid å miste på overfladiske ting, understreker hun. Hun har møtt mange som lever sine siste dager og uker. Hatt mange gode samtaler ved sengekanten. Samtaler som blir til der og da, alt ettersom hva som faller naturlig. Samtaler med pårørende som også trenger omsorg og en prat. Hvordan går det med deg, kan hun spørre dem, og får svar i form av tårer.

– Mange av de pårørende er veldig sterke sammen med sine nærmeste, mens i møtet med oss kan de vise følelsene sine.

Det er situasjoner som er vanskelige. Noen pasienter er uten nær familie, eller har familie langt unna. Noen vil ha selskap, men orker ikke å prate. Noen vil bare ha en som sitter ved siden av sengen i stillhet. Andre orker ikke selskap akkurat den dagen, mens de dagen etter gjerne vil ha en å prate med.

– VI FRIVILLIGE TILPASSER OSS PASIENTENE og alt er på deres premisser, understreker Wenche. Hun er den mest erfarne av de frivillige, og har vært med siden 2005.

– Det er godt å få snakke med og hjelpe mennesker bare ved å være til stede, sier Wenche.

Hvordan dagene blir, vet de sjelden på forhånd. På daglige turer rundt til pasientene med drikke-trallen får de sett inn til alle. Her kan de by på et smil og en liten prat, en smoothie, kaffe eller en kopp te. Noen trenger næringsdrikk, et glass vin eller enda sterkere saker. Her er ikke stedet for å spare på noe.

Det fikk pasient Lars Erik Glans (69) erfare der han satt ute i solveggen for et par uker siden og fikk spørsmål fra en av de frivillige om det var noe han manglet.

– Det må være en akevitt det, fleipet jeg litt, Men det gikk ikke lang tid før hun kom tilbake med en, og da satt jeg der ute i solen med en akevitt, ler han.

Lars Erik er alvorlig kreftsyk og kom til Hospice Stabekk i begynnelsen av mars. Han var ikke spesielt positiv i forkant.

– Jeg vil ikke settes bort for å dø, sa jeg til kona. Nei, du skal settes bort for å leve, sa hun. Og det gjør jeg her. Det er helt fantastisk å være her. De ansatte og frivillige går i ett, de er så dedikert. Jeg kan ikke få fullrost dette stedet.

Han har familie og venner rundt seg på alle kanter.

– Siden jeg ble syk i juli i fjor har de stått rundt meg som lysfontener og øst av sin kjærlighet. Det har gjort disse månedene enklere å leve, sier han. Selv om kreftsykdommen han har er dødelig, har han planer om å leve en stund til.

– Livet er for kort til å sutre. Når jeg våkner om morgenen, tenker jeg at dette skal bli en fin dag. Jeg må få tent lyset i øynene mine. Jeg har alltid vært en glad gutt, også etter at jeg ble syk. Med en positiv innstilling blir dagene litt lettere. Det er noe med ordtakene «det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det».

HOSPICE BETYR HVILESTED. Målet er kort og godt at pasienten – sammen med pårørende – skal få en så god avslutning på livet som mulig.

– Vi ønsker å tilrettelegge for best mulig livskvalitet for pasienten og pårørende, sier institu-



sjonsleder Sonja Wiencke Welde, men understreker at ikke alt handler om døden, men om den tiden som vi har nå.

– Det handler ikke om å avslutte et liv, men om å fullføre et, sier hun.

HIT KOMMER OGSÅ PASIENTER for et korttidsopphold, de kan reise hjem for godt eller for en periode.

De frivillige er en stor ressurs, mener lederen. – Men vi er også selektive. De må egne seg til å være frivillig her hos oss. Og det er viktig med en rolleavklaring, de må vite hvilke oppgaver de har. De skal gjøre det hjemlig og hyggelig for pasientene. Sykepleier Margrethe Steiner har ansvaret for å følge opp de frivillige på Hospice Stabekk. Det er viktig med god veiledning.

– De frivillige er mennesker med ulik bakgrunn og ulike forutsetninger, men alle med et ønske om å bidra både overfor pasienter og pårørende i en vanskelig situasjon. Utgangspunktet er at vi hører med den enkelte hva de kan og hva de ønsker å bidra med, så syr vi sammen helheten ut ifra det, sier Steiner. Men det må også ses i sammenheng med de pasientene som til enhver tid er på Stabekk. Som frivillig er du et medmenneske, ikke fagperson, uavhengig av hva slags yrke du har til daglig. Noen kommer med nybakt brød hver uke, an-

dre er interessert i bøker, musikk eller blomster og kan bidra på den måten. En steller hår, en annen gir litt enkel fotmassasje, mens en tredje tar pasientene med ut på en liten tur.

– Vi ser at både pasienter og pårørende blir overrasket og synes det er veldig hyggelig at de frivillige bruker tid på dette. Det er mye kraft og magi i dette at de frivillige er her fordi de har lyst, ikke fordi de har betalt for det. Tenk så deilig bare å få være medmenneske. Det skjer små og store møter hver eneste dag. Vanlig omsorg er ganske fantastisk, smiler Steiner.

HER ER DET OGSÅ MYE LATTER OG GLEDE. Prat om hverdagslige ting. Om fotball og politikk eller – galgenhumor om hverdagslige utfordringer. Et pusterom fra det som er vanskelig. Andre dager kan være tynge.

– Det er situasjoner som er vanskelige. Pasienter som har vondt. Med smerter. Som føler seg alene. Redde. Jeg kan bli usikker og det kan være tøft, men jeg må bare stå i det. Legge en kald klut på pannen. Høre om det er noen jeg skal ringe. Om jeg skal sette på litt musikk. Jeg må stå i det sammen med pasienten. Det er fint og trist på en gang, forteller Hege.

Rosemary Heitmann (76) har vært pasient på

Hospice Stabekk i et par måneder. De frivillige har hun stor glede av.

– De er fantastisk hyggelige. Dagene kan bli lange. Da er det hyggelig med en prat. De har mer tid, og de avlaster sykepleierne. Og så setter jeg pris på baksten, smiler hun.

DUFTEN AV SITRON KOMMER SIVENDE UT fra kjøkenet i fellesrommet. Lukten betyr mye, forklarer Hanne Torunn. Hun har bakt scones, og sitrusen i deigen gjør underverker for sanseapparatet. Men også selskapet betyr mye, forklarer hun.

– Det er hyggelig å stå her og bake. Det kommer pasienter inn i fellesrommet for å spise midt dagen sin, og da er det hyggelig å slå seg ned med en kaffekopp hvis de ønsker selskap.

Takknemligheten har mange språk. Overstrømmende takk eller stille tårer. Et stryk over kinnet. Et smil.

– Men det handler ikke bare om å gi, understreker Wenche.

– VI FÅR LIKE MYE TILBAKE. Vi erfarer så mye. Det ligger en egeninteresse i å få lov til å ha gode samtaler og lytte til pasientenes erfaringer og tanker. Vi må ikke være så redde for å være et medmenneske i en sårbar situasjon, mener Wenche. →



«Livet er for kort til å sutre. Når jeg våkner om morgenen, tenker jeg at dette skal bli en fin dag. Jeg må få tent lyset i øynene mine.»

PASIENT LARS ERIK GLANS (69)

→ – Det handler om å møte pasientene og ta dem på alvor, sier Hanne Torunn. Det er ikke så mye trøst å gi, men det handler om å lytte. Vi kan sitte på et rom i et par timer. Mange har behov for å fortelle livshistorien sin. Min oppgave blir å lytte og ta imot det som kommer. Det er helt magisk å se hvor mye det betyr for mennesker å få fortelle om livet sitt.

Eller de kan snakke om døden. Hva skjer når vi dør, kan pasienten spørre.

– *Hva svarer dere da?*

– Jeg ser an svaret, og er veldig ydmyk i møte med den personen jeg har foran meg, sier Wenche. Samtalen er alltid på pasientens premisser.

NOEN ER REDD FOR DØDEN, andre er mer avklart gjennom en sterk tro. Noen kjemper imot, andre er klare. Døden er nå engang den ene tingen der vi ikke kan sette to streker under svaret.

Trygve Rø er sogneprest i Høvik kirke og er innom Hospice Stabekk annenhver uke. Han bærer også med seg en undring over hva døden handler om.

– Jeg kan kjenne på suget i magen for det som skal skje etter livet. Vi er jo førstegangsfarere alle sammen. Det skaper en undring over hva som møter oss, sier presten.

Fakta:

Hospice i Norge Det er i dag fire hospice i Norge: Hospice Austjord (Ringerike) Hospice Lovisenberg (Oslo), Hospice Sangen (Hamar) og Hospice Stabekk (Bærum). I tillegg er det etablert palliative senger og enheter på sykehjem rundt i landet. Oversikt over disse finner du på www.pallreg.no.

Han har møtt døden mange ganger, både gjennom bisettelser og på Hospice Stabekk. Her inviterer han til stille time og fortrolig prat i lys av den situasjonen pasienten befinner seg i. Han lærer stadig noe nytt.

DET KJENNES MENINGSFYLT og godt å få være der for en som skal dø. Det utfordrende er å våge å kjenne på sin egen sårbarhet og smerte. Men når alt kommer til alt handler det om å være et medmenneske, mener han.

– Møt dine medmennesker lyttende og med respekt. Kontrollspørsmålet er å spørre om hva du selv ville ha ønsket at andre skulle gjort for deg

dersom du var i den andres situasjon. Hvordan ville jeg blitt møtt? Reflektere også over hvorfor du reagerer som du gjør i møte med mennesker i en sårbar situasjon.

– Jo mer avklart man er til sine egne tanker og følelser om døden, jo bedre kan du være en medvandrer og lytter. Vi må våge stillheten. Jeg tror ikke mennesker i en så sårbar situasjon først og fremst er ute etter alle svarene. Noe av det vanskeligste vi kan oppleve i smerte og krise er å være alene og overgitt kun til oss selv. Derfor må vi våge å ta kontakt.

Rø har lært mye av dem som er på vei ut av livet.

– De lærer meg noe om å være forsonende til det livet gir. Og om alt det vi overser i livet når alt fungerer og går på skinner, som blir viktige i møte med døden.

– **DØDEN ER ET MYSTERIUM.** «Husk, du skal dø» betyr det latinske uttrykket Memento mori. Det skal minne oss om vår egen dødelighet. Ikke for at vi skal hoppe over livet, men fordi vi skal være mer til stede her og nå. Så det hender jeg sier jeg til meg selv etter en stille time på hospicet: «Memento mori – lev nå, Trygve». ■

vghehg@vghehg.no

janne.moller-hansen@vg.no