
Vi må snakke om døden

LEGELIVET

SANDRA KRISTIANSEN

smaakri@gmail.com

Sandra Kristiansen er lege i spesialisering ved Onkologisk avdeling, Sykehuset i Vestfold og forfatter av boken *Er det en lege her?*

Det er noe underlig, nesten tragikomisk, med døden i vår tid.



Foto: Krasjuk / iStock

Ikke fordi døden i seg selv er morsom – den er nådeløs og har ingen humor – men fordi vi som samfunn oppfører oss som om den ikke angår oss lenger. Det er som om vi helst vil at noen andre tar seg av det, og gjerne uten at vi merker det.

For bare få generasjoner siden var døden en velkjent gjest ved kjøkkenbordet. Den satt og nikket stille mellom brødkivene og kaffekoppen, var en del av livet. De døde ble stelt av familien. Folk kunne dø av ting som i dag høres ut som medisinske skrekkeksempler; et kutt i fingeren, en blindtarmbetennelse, en forkjølelse. En kvinne tilbake i min egen slekt fødte tjue (!) barn, hvorav kun fjorten vokste opp. Det er seks små kister senket ned i jorda, mens hverdagen traust gikk videre.

«For bare få generasjoner siden var døden en velkjent gjest ved kjøkkenbordet. Den satt og nikket stille mellom brødkivene og kaffekoppen»

Samtidig var kanskje livet mer håndfast. Man visste hvor maten kom fra, ikke som i «kortreist», men ved at man personlig kjente kua man spiste til middag. Ville man ha kjøtt, måtte man få blod på hendene. Slik har mennesker levd i

tusenvis av år, inntil ganske nylig. I dag ligger biffen pakket i plastfolie i kjøledisken, fjernt fra tanken på en pustende okse. Skjer det dødsfall i det offentlige rom, ryddes det raskt bort fra nysgjerrige øyne. Døden har flyttet hjemmefra og skjer nå helst på hvite, sterile institusjonsrom, med helsepersonell som gjør alt de kan for å holde den på avstand.

På bare noen tiår har medisinen gjort enorme framskritt. Mulighetene til å diagnostisere og behandle er økt eksponentielt, alt går mer effektivt. Det er jo fantastisk! Vi lever lenger, lider mindre og har behandlinger som tidligere ville blitt sett på som nærmest magi. Men jeg tror også noe har skjedd på veien. Døden har gått fra å være en gammel kjenning til å bli et slags eksistensielt sjokk. Vi tåler den rett og slett dårligere.

Et utslett er ikke lenger bare et utslett. Det er starten på et Google-søk som ender med tre diagnoser, hvorav to er livsfarlige. Blodprøvesvar samme dag? Fint! Men hva betyr de, og kan noen forklare det med en gang, helst *før* jeg rekker å bli bekymret?

Det er som vi tror at bare man kommer til tidlig nok, gjør de riktige tiltakene, trener, trener, behandler, så er man garantert et langt og friskt liv – alderdom ingen hindring! Vår frykt for døden, og behov for kontroll på livet, gjør at selv den mest livstrøtte sykehjemspasient kan risikere å bli dratt gjennom utallige undersøkelser og behandlinger av ivrige pårørende eller behandlere. Døden blir en systemfeil som kunne vært unngått hvis noen bare hadde gjort jobben sin bedre. Jeg tror også vi leger kan ta oss selv i å føle dette. Har vårt moderne samfunn rett og slett blitt så gode til å bekjempe sykdom at vi har begynt å se på døden som en behandlingssvikt?

«Har vårt moderne samfunn rett og slett blitt så gode til å bekjempe sykdom at vi har begynt å se på døden som en behandlingssvikt?»

Og det er her det blir litt skjevt. For samtidig som vi tross alt lever i en av de tryggeste tidene i menneskets historie, skroller vi gjennom bilder av krig og sykdom og katastrofer til frokost. Folk ute i verden dør av ting vi her til lands knapt bekymrer oss for lenger. Av bomber, av sult, av skittent vann. Et kutt i fingeren eller en fødsel kan fortsatt være fatalt. Og så blir vi forbauset over at vår 86 år gamle mor begynner å skranke. For hun skulle jo bli 90 år!

Det er kanskje ikke så rart vi blir forvirret. Vi lever i to virkeligheter som begge er like sanne: én hvor døden er overalt, abstrakt, blåst opp i sensasjonelle bokstaver på avisforsider, i Netflix-dokumentarer og *true crime*-podkaster på øret på vei til jobb. Og én hvor den knapt finnes – før den plutselig er der.

Som lege på kreftavdelingen møter jeg ofte døden. Den har mange ansikter. For noen kommer den som en fiende man motkjemper med nebb og klør. For andre som en venn, som endelig befrir fra smerter og lidelser. Av og til midt imellom. Det er ingen riktig måte å dø på. Jeg tror dødsfrykten er naturlig og sitter i oss alle. Men midt i Alvoret finner man ofte små øyeblikk av varme og noe dypt menneskelig. Pårørende som humrer over at mor ville at håret skulle være velstelt, selv på det siste – det var så typisk henne! Familiefeider som legges til

side for å våke over en som sovner inn. Den unge mannen som trøster seg med at bestefar har gått veien før ham, det gjør tanken på døden litt mindre skummel.

Samtidig som vi gjør medisinske og samfunnsmessige framskritt, dytter vi grensene for hva som er naturlig og forventet å dø av. Men det finnes enn så lenge ingen kur mot å være menneske.

«Samtidig som vi gjør medisinske og samfunnsmessige framskritt, dytter vi grensene for hva som er naturlig og forventet å dø av. Men det finnes enn så lenge ingen kur mot å være menneske»

Vi bør ikke gå rundt og tenke på døden hele tiden. Men det skader kanskje ikke å la døden sette seg rolig ned ved kjøkkenbordet av og til. Ikke for å bekymre oss, men for å minne oss på å leve mens vi kan. Det angår oss alle til slutt likevel.

Publisert: 15. mai 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0279
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.