

Belinda er der, når sidste åndedrag forlader kroppen: - Ingen skal være alene til sidst

Gribskov: Siden 2014 er antallet af vågere på landsplan mere end fordoblet. En af dem, der sidder ved de døendes side i deres sidste stund, er 48-årige Belinda Nøraa fra Gribskov.

Af Lærke Møller Hansen
laerke.hansen@sn.dk

Hendes hånd hviler let på den ældres arm. Rummet er stille, kun afbrudt af den langsomme og rytmiske lyd af vejrtrækning. Belinda Nøraa sidder tæt ved sengen, hvor et liv er ved at rinde ud. Hun holder ikke altid i hånd – nogle gange er det nok bare at være til stede.

Sådan har 48-årige Belinda Nøraa siddet utallige gange siden 2021, hvor hun første gang meldte sig ind i Vågetjeneste Gribskov. Her støtter hun mennesker i livets sidste timer – mennesker, der ikke altid har pårørende, som kan være der.

- Det vigtigste for mig er, at de ved, at de ikke er alene. Jeg håber, det giver dem tryk. Det betyder alverden for mig at gøre en forskel for andre, siger hun.

Vågetjenesten er ikke kun en støtte for de døende, men giver også de pårørende et tiltrængt pusterum.

- Man kan mærke, at det er en lettelse for de pårørende, når vi kommer. De er trætte og har brug for en pause, forklarer Belinda Nøraa.

For hende var beslutningen om at blive våger længe undervejs. Men det var først, da hun læste en artikel om en ung kvinde, der beskrev, hvordan arbejdet som våger havde berørt hende dybt, at hun tog mod til sig.

- Så tænkte jeg: 'Det vil jeg også gøre.' For mig handler det om, at ingen skal være alene til sidst. Det var dén tanke, der fik mig til at tage opgaven på mig.

Vågetjenester blomstrer

Belinda Nøraa er langt fra den eneste, som finder værdi i at hjælpe og støtte døende i deres sidste tid.

I 2024 fik over 2600 døende besøg af en frivillig våger, der sad ved deres side i de sidste timer og dage af deres liv. Denne omsorg er en del af en landsdækkende indsats, hvor Røde Kors og Ældre Sagen, der står bag de 135 vågetjenester i Danmark, har oplevet en markant stigning i antallet af frivillige i de senere år.

I en samlet opgørelse fra de to organisationer fremgår det, at der var 2667 vågere i 2024. Det er mere end en fordobling siden 2014.

Også i Gribskov Kommune er interessen for at blive våger vokset. Birthe Westergaard,



Belinda Nøraa har været vågekone siden 2021 i Gribskov Kommune. Foto: Kim Rasmussen



Vågekone. Humlebæk. Foto: Kim Rasmussen Foto: Kim Rasmussen. Foto: Kim Rasmussen

leder af Vågetjeneste Gribskov, fortæller, at de, modsat andre steder i landet, ikke har oplevet et frafald af vågere.

- Vi har formået både at fastholde vores frivillige og rekruttere nye, siger hun.

Siden coronaperioden har de tilføjet cirka 10 nye vågere og er nu oppe på et pas-

sende antal frivillige, som er klar til at rykke ud, når de bliver indkaldt – i alt cirka 24 vågere i Gribskov.

Pjat, grin og sang

Vågerens rolle er ikke kun at være til stede ved en døendes side – det er at skabe et nærvær, hvor ingen føler sig ale-

ne i livets allersværeste øjeblik. Fra hjem til hospitaler og plejcentre sørger de for, at nogen holder øje og giver ro i den sidste tid.

I Gribskov Kommune fungerer vågetjenesten i et rotationssystem, hvor de to vagter lyder fra 22.00 til 2.00 og fra 2.00 til 6.00. En gang om

måneden mødes alle vågere for at dele oplevelser og reflektere sammen.

For Belinda Nøraa var det psykiske aspekt ved at være i rummet med de døende noget, hun først troede ville være mentalt udfordrende. Men frygten blev hurtigt gjort til skamme.

- Jeg havde regnet med, at det ville være meget hårdere mentalt. Men det er slet ikke sådan. Tværtimod – det giver mig så meget at være til stede i øjeblikket og bagefter, fordi jeg ved, jeg gør noget meningsfuldt for andre, siger hun.

En oplevelse står særligt klart for hende. Belinda Nøraa vågede over en ældre kvinde i flere dage. Kvinden havde selv bedt om en våger, og hun var ved fuld bevidsthed – klar i tale og i godt humør.

- Det betød virkelig meget for hende, og jeg kunne mærke det. Jeg så, hvordan hendes tilstand hurtigt ændrede sig, fra hun var frisk til at blive dårligere, siger hun og fortsætter:

- Hun var fantastisk. Hun sang, pjattede og satte mig på plads. Det var en af de bedre vågninger, jeg har haft.

Vedholdende indsats

Vågetjeneste Gribskov har taget flere skridt for at sikre både rekruttering og fastholdelse af vågere. De har ikke kun satset på de traditionelle metoder – de har selvproduceret en reklamefilm, som er blevet vist flere gange på biograflærred.

Tjenesten har også aktivt ansøgt om fondsmidler for at sikre økonomisk støtte til arbejdet. For at anerkende de frivilliges værdifulde indsats har de desuden arrangeret en fest og et ophold på Marienlyst Strandhotel som en gestus for deres dedikation.

Derudover har de været ude til flere arrangementer for at sprede ordet om, hvad de tilbyder, og hvordan det er at være våger.

Men selv med disse initiativer er der stadig en skrøbelig udfordring.

- I perioder har vågerne ikke været indkaldt til opgaver, og det sker, at tilbuddet om vågning går i glemmebogen, fortæller Birthe Westergaard.

Problemet ligger ofte i, at skiftende personale på plejehjem betyder, at pårørende ikke altid får information om de frivillige vågere, der er klar til at støtte dem i livets sværeste stund.

- Det er ikke alle, der ved, at der findes et tilbud som dette, når de står midt i situationen. Derfor tager vi regelmæssigt ud til plejcentre for at sprede budskabet til personaler og pårørende, siger hun.