

Opratrat - övning

Dra streck till det som stämmer bäst. Be din närstående göra detsamma!

Titta på era svar tillsammans och samtala kring dem. Ibland kan samtalet dröja – tills båda är redo – och då är steget kanske inte lika långt.

Framtaget med inspiration från kortleken
Döbra: www.doBra.se

Att känna mänsklig beröring

Att kunna hjälpa andra

Att ta emot den hjälp jag behöver

Att finna frid

Att ta avsked av personer som är viktiga för mig

Att reda ut oavslutade saker med andra personer

Att omges av goda vänner

Att ha mina närmaste omkring mig

Att ha någon som lyssnar på mig

Att våga och kunna prata om saker som gör mig orolig och rädd

Att min begravning är planerad

Att minnas vad jag gjort eller åstadkommit i livet

Att inte vara en börda för mina nära

Att få vara ifred ibland

Att ha mina närmaste omkring mig

Att tacka de personer som betyder mycket för mig

Att se till att mina närmaste vet vad jag vill och kan föra min talan

Att inte dö ensam

Att få fortsätta tala mitt språk/modersmål

Att kunna samtala om döden

Att ha koll på/ordning på min ekonomi

Valfritt, nämligen.....

Detta har alltid varit viktigt för mig

Detta är viktigt för mig JUST NU

Detta tror jag blir viktigt för mig vid livets allra sista tid