

Dödsdoulan tar vid när vägen tar slut

Finland får i sommar sin första legitimerade dödsdoula, en specialutbildad medmänniska som hjälper till vid livets slut.

– Vi är en länk mellan den döende, de närstående och vården, förklarar Jessica Luther.

På ett konferenshotell i småländska Nässjö skvallrar en skylt om att här utbildas något som kallas ”dödsdoula”. Vi knackar nyfiket på.

– Jag är enda finländaren på kursen och i Finland känner nog ännu väldigt få till begreppet.

”Doula” är grekiska och betecknar fritt översatt en person som tjänar och ger omvårdnad, förklarar **Jessika Luther** när kursdeltagarna har paus.

En månad senare. Sommargrönska och klorofyllsprängda blad i Tölö, där Jessica Luther bott hela sitt liv.

– Jag är utbildad barnmorska, sjukskötare och hälsovårdare. Man kan kanske kalla mig ”jokapaikan höylä”, en mångsysslare som bland annat coachar och leder kurser inom välbefinnande och personlig utveckling, berättar hon.

Prata om sorgen

I höstas deltog Jessica Luther i Stockholm i en kurs i sorgearbete.

– Då hade jag redan erfarenhet av att leda grupper för kvinnor som fått missfall. Det är en mycket svår upplevelse för många och handlar ju faktiskt om död. Så man kan säga att jag redan då till en del var inne på detta ämne.

Via sitt facebookflöde fick hon kännedom om kurser för dödsdoulor, en verksamhet som är utbredd i Storbritannien, USA, Kanada, Australien och Nya Zeeland. På engelska används ibland uttrycket Death Midwives (på svenska ”dödsbarnmorskor”), vilket omedelbart väckte genklang hos Jessica Luther.

I våras gick hon det första av tre kursavsnitt och nu i sommar blir hon färdig, legitimerad dödsdoula.

En slags förlossning

– Här gavs alltså möjlighet att få lära sig om och hjälpa till vid livets slut, vilket i en del fall kan liknas vid en slags förlossning. Ena gången föds ett liv, andra gången försvinner det.

Jessika Luther ser dödsdoulan som ett komplement till exempelvis befintlig sjuk- och äldre vård.

– Doulan är en person du konti-



■ Människor i dag är ensammare än tidigare. Många vänner finns inte längre och de anhöriga är utspridda över världen, konstaterar Jessica Luther.

FOTO: SÖREN VIKTORSSON

När den finländska sjukvården fungerar bra är den helt fantastisk och personalen är underbar. Men också på äldreboende dör en del ensamma, för personalen räcker helt enkelt inte till. Och de anhöriga kanske inte alltid orkar, för de är inne i sin egen sorg över det som håller på att hända.

Jessika Luther

nuerligt har kontakt med och som hjälper till med praktiska ting. Viktigt är också att få tid för samtal och att dela sina tankar.

– När den finländska sjukvården fungerar bra är den helt fantastisk och personalen är underbar. Men också på äldreboende dör en del

ensamma, för personalen räcker helt enkelt inte till. Och de anhöriga kanske inte alltid orkar, för de är inne i sin egen sorg över det som håller på att hända.

– En dödsdoula är utbildad att sköta de papper och kontakter som kan behövas i livets slutskede. Vi kan alltså organisera när de närstående kanske inte orkar.

Ingen prislista

En dödsdoula har ingen centralt fastställd ”prislista” eller dylikt, hen kan till och med välja att jobba helt ideellt.

– Jag skulle kunna tänka mig ett samarbete med någon begravningsbyrå eller organisation där värderingarna stämmer överens med mina egna, förklarar Jessica Luther.

Jenny-Ann Gunnarsson är den första legitimerade dödsdoulan i Sverige och drar också kurser. Hon berättar att man inte har något samarbete med den ordinarie vården.

– Allt görs upp mellan den döende och dödsdoulan. Vi har inget ”samarbete” med vården, då vi skulle bli alldeles för begränsade gällande vad vi kan hjälpa till med.

Hur garanterar ni kvalitén på er utbildning?

– Jag fick mitt certifikat vid Living Well Dying Well/Crossfields Institute i England, berättar Jenny-Ann Gunnarsson. Och vi har fortsatt stöd av den organisationen, såväl gällande upplägg av undervisningen och examinationsuppgifter. Efter slutförd utbildning får kursdeltagarna ett diplom med organisationens stämpel.

Hon berättar om att de har planer på att kunna informera om utbildningen även i Finland, Danmark och Norge. Kanske redan till hösten.

Döden är lite tabu

Jessica Luther pekar på hur döden förr i tiden på ett helt annat sätt än i dag var naturligt närvarande i våra liv; man såg mor- och farföräldrar tyna bort och visste vad som sedan skulle ske, steg för steg ända fram till gravsättningen.

Vi finländare är, konstaterar hon, väldigt pragmatiska och inser ju så klart att vi var och en ska dö. Men det stannar ofta vid det och vi undviker just detta ämne.

– Att prata mer om det skulle minska ångslan och rädslan. Ibland

har jag spämt mig inför att prata exempelvis med någon äldre om döden och så mötts av reaktionen ”O vad skönt att få tala om det!”

Till det Jessica Luther fått med sig från kursen hör ett citat av **John Underwood**, grundare till den så kallade Death Cafe-rörelsen som finns i ett flertal länder:

”Just as talking about sex won’t make you pregnant, talking about death won’t make you dead” (“Precis som man inte blir gravid av att prata om sex, avlider man inte av att tala om döden”).

Och även om den kan vara grym och komma oväntat, så finns där ofta även en annan sida av myntet, framhåller Finlands första dösdoula:

– Döden kan också komma som en befrielse. Jag skulle säga, att det kanske är lättare att se en död än en döende människa. Ofta finns det något väldigt fridfullt över honom eller henne.