

**"PAST LIVES"
ÄR EN FILM
SOM DRÖJER
SIG KVAR**

KULTUR. SID 16



LIVSSTIL. SID 12-13

**HON UTBILDAR
DÖDSDOULOR
- SKA GE STÖD
VID LIVETS SLUT**

Dagen

TORSDAG 5 OKTOBER 2023

DAGEN.SE

” Med regnskurar gör du jorden mjuk,
du välsignar det som växer.
Psaltaren 65:11

Pastor: Ett ”wake up call”

Stor enkät bland Ekumenia-
kyrkans församlingar visar
på flera utmaningar
– inte minst att behålla
den yngre generationen.

NYHETER. SID 4-5



”

**Ekumeniakyrkan står inför ett skriande
behov av en gigantisk förändringsprocess
och omprioritering, den största i modern tid.**

LEDARE. SID 2

Ekumenisk bön för frid i Sverige

Daniel Alm bjuder in till ett
webbaserat bönenöte. På plats
i pingstkyrkan i Västerås finns
bland annat Sebastian Stakset.
NYHETER. SID 5

Mukwege redo att bli president

När nobelpristagaren tillkännagav
sin kandidatur sa han bland
annat att hans drivkraft är att
”rädda vårt fosterland”.

NYHETER. SID 6-7

”

**Vi är desperata.
Som föräldrar har vi
ställt upp, talat väl om
skolan, kämpat, gjort
vad vi kan.**

DEBATT. SID 3

Katolska kyrkan ska förnyas

Knappt 370 deltagare samlas
till kyrkomöte som ska gjuta
nytt liv i Katolska kyrkan.

NYHETER. SID 8-9

**TRYCKT
BIBEL
BÄTTRE
ÄN DIGITAL**

KULTUR. SID 14-15



POSTTIDNINGA

Hon utbildar dödsdoulor som betjänar den döende

”Vi är en länk mellan den döende, sjukvården och de anhöriga”, säger Jenny-Ann Gunnarsson



Jenny-Ann Gunnarsson som är förgrundsgestalten vad gäller så kallade dödsdoulor

Jenny-Ann Gunnarsson var den första i Sverige att bli certifierad dödsdoula. Det är ett fenomen som håller på att växa till sig i Sverige. Uppgiften går ut på att underlätta för både den döende och anhöriga och göra livets sista tid så fin som möjligt.

När livet plötsligt tar en oväntad vändning står vi ibland handfångna. Det gäller inte minst döden. Här har den så kallade dösdoulan en viktig uppgift, menar Jenny-Ann Gunnarsson. Hon är den enda i Sverige som utbildar dösdoulor – personer som betjänar den som står i begrepp att lämna denna världen.

– Vi är en länk mellan den döende, sjukvården och de anhöriga, säger Jenny-Ann Gunnarsson.

VI MÖTS PÅ Hotell Högland i Nässjö, där den sjätte kullen dösdoulor inom kort ska inleda sin första kurshelg. I närheten ligger den fridfulla Ingsbergssjön dit vi vandrar medan vi samtalar.

– Efter gymnasiet lämnade jag Nässjö där jag växte upp och hann

jobba inom servicenäringar såväl i Sverige som utomlands. Bland annat arbetade jag i London, berättar Jenny-Ann Gunnarsson.

Så kom dråpslaget. Hösten 2010 konstaterades hennes mamma obotligt sjuk i lungcancer, blott 67 år gammal. Förloppet tog sedan bara sex veckor.

– Jag var hos henne nästan hela tiden och vårdade henne i vår familj, med hjälp av bland annat fantastiska palliativa vårdteam.

Upplevelserna förändrade bokstavligen Jenny-Anns liv.

– Det gjorde lika outplånliga intryck som min dotters födelse något decennium tidigare. Livet och döden. Detta kunde jag bara inte släppa.

HON BÖRJAR PRAKTISERA gratis på ett par begravningsbyråer. Och samtidigt spirade drömmen om att på heltid bruka sin passion för service, till att hjälpa människor i livets slutskede. År 2013 öppnade hon sin egna byrå Vila begravning i Göteborg.

– Jag ville mer än att bara sköta själva begravningen. Det är viktigt att människor redan vid första

besöket kan få komma i gång med sorgearbetet.

Byrån anordnade bland annat evenemang som ”Dösnack hos Vila” och ”Urnstuga” där man sätter ihop en egen liten urna med material från krematoriet. Jenny-Ann Gunnarsson hängde även på trenden med ”Death Cafe”, som är stor bland annat i England och där man under otvungna former samlas för att dryfta frågor kring döden och döendet. Hon gick också en kurs på Svenska institutet för sorgbearbetning i Stockholm.

Så kom då dösdoulan in i bilden. Företeelsen är vitt spridd i den engelskspråkiga världen och ”doula” är det grekiska ordet för någon som tjänar andra. En del känner till det svenska begreppet ”förlossningsdoula”.

– Jag gick en tvåårig utbildning i England; ”End of Death Doula” att vara doula i livets slutskede och som vi benämner dösdoula.

År 2019 tog Jenny-Ann Gunnarsson sin engelska ”examen” och blev Sveriges första certifierade dösdoula.

– Jag och en kollega startade

första utbildningen i Nässjö 2021. Och nu under hösten kör vi alltså sjätte gruppen. Varje utbildningsomgång består av tre fysiska träffar under tre dagar, en digital del och ett större skriftligt hemarbete, samt slutligen ett antal examinationsuppgifter.

– Hur bra den engelska utbildningen än är, så är den inte anpassad för svenska lagar och förhållanden. Så jag gjorde till att börja med om den rejält.

Hon beskriver dösdoulans roll som att vara en länk mellan

den döende, de närstående och vården, samt övriga samhället.

– Vi är på plats i det egna hemmet, på sjukhus, på hospice eller var den döende än befinner sig och vid behov går vi att nå även över telefon. Den döendes och hans eller hennes välbefinnande står i centrum.

OM KLIENEN I FRÅGA ÄR KRISTEN, FÅR OCH KAN DÖSDOULAN DÄ EXEMPELVIS LÄSA UR BIBELN OCH KANSKE NÅGON PSALMVERS?

– Det finns inga hinder för det, klientens önskan avgör. Vi har även präster på våra kurser, men rekommenderar att de senare i sin praktik skiljer mellan den rollen och funktionen som dösdoula.

DEN SOM EXEMPELVIS bevitnat ett hastigt dödsfall vet hur mycket praktiskt som behöver ordnas. Även här kan dösdoulan vara behjälplig.

– Dösdoulan har övergripande kunskap vad gäller juridiska dokument och begravningsbestyr. Ofta kan de anhöriga ha så fullt upp med sorg att det är stor befrielse att få hjälp med det.

– När livet håller på att ta slut

”**Det gjorde lika outplånliga intryck som min dotters födelse något decennium tidigare. Livet och döden. Detta kunde jag bara inte släppa.**

Jenny-Ann Gunnarsson



ri i Sverige.

FOTO: SÖREN VIKTORSSON

kan även gamla konflikter dyka upp. Vi försöker då få de anhöriga att pausa sådant, förklarar Jenny-Ann Gunnarsson.

RUNT 25 DÖDSDOULOR har hittills fått sin certifiering och ytterligare ett tiotal befinner sig i pipeline, berättar hon. Vad innebär då certifieringen?

– En del av examinationsuppgifterna är på engelska och sänds till vår motsvarighet i England "End of Life Doula UK"-organisationen för granskning. De står inte över oss, utan är neutrala och kollegiala. Vi upplever att förfarandet innebär en extra kvalitetsstämpel.

Dödsdoulorna är etiskt neutrala och får inte på minsta vis blanda sig i ordinarie sjukvården. Vad säger då att de verkligen behövs?

– När den fungerar som allra bäst är exempelvis svensk palliativ vård fantastisk. Men ofta går personalen på knäna och då kan vi vara en extern stödfunktion, svarar Jenny-Ann Gunnarsson.

ÄNNU ÄR VERKSAMHETEN bara i sin linda i Sverige.

– Vi rekommenderar inte att någon ska vara dödsdoula som huvudsyssla. Det är en roll som

ställer stora krav på återhämtning, samtidigt som det kan bli väldigt intensivt, förklarar Jenny-Ann Gunnarsson.

SJÄLV HAR HON sin begravningsbyrå som bas, och förutom att utbildade dödsdoulor jobbar hon även en del ideellt exempelvis inom hospices men då som medmänniska, även om man där har vetskap om hennes kunskaper som dödsdoula.

En inte ovanlig föreställning är att om man talar om döden så kommer den plötsligt. För sina kursdeltagare brukar Jenny-Ann citera John Underwood, grundaren av Death Cafe-rörelsen: "Bara för att du talar om sex blir du inte gravid och detsamma gäller med döden; bara för att du talar om den kommer du inte att dö".

– Många upplever tvärtom en befrielse i att få prata om dessa saker. Om man dessutom planerar litet grand inför sin egen bortgång så kan det faktiskt göra att livet här och nu blir bättre, menar Jenny-Ann Gunnarsson.

SÖREN VIKTORSSON

"Tillsammans med anhöriga är min uppgift att göra döden värdig"

Jessica Cederholm är en av få dödsdoulor i Sverige. Tidigt i livet kom hon i närkontakt med döden, både genom sin mammas sjukdom och sin egen. Det ledde henne så småningom fram till att gå utbildningen för dödsdoulor.

om första gången på ett så kallat "Death Cafe", där Jenny-Ann Gunnarsson berättade om sin utbildning i England. När den sedan kom även till Sverige gick jag utbildningen, 2021 till 2022.

Vad har den främst gett dig?
– Insikten om värdet av att vara en lyssnande medmänniska, samt praktisk kunskap om hur man tar hand om en döende människa tillsammans med de närstående för att göra döden värdig.

Hur får du dina dödsdoulouppdrag?

– Via sociala medier, annonser, begravningsbyråer, personliga möten och informationsträffar. Det är dock viktigt att påpeka att min huvudsakliga sysselsättning är att vara terapeut.

Vad kostar det att anlita dig?

– Timpriset ligger på runt 950 kronor. Vanligtvis kan vi komma överens om ett paket med på förhand bestämt antal träffar och då kan priset bli lägre.

Var utbildningen krävande?

– Inte speciellt, bara intressant. Däremot var examensarbetet relativt omfattande och krävde både tid och fokus. Efter att det är genomgången får man en kvalitetsstämpel vilket jag tycker är tryggt såväl för mina klienter som för mig själv, säger Jessica Cederholm.

SÖREN VIKTORSSON



Dödsdoulan Jessica Cederholm valde att gå utbildningen efter att själv ha funnits med sin mamma i livets slutskede.

FOTO: PRIVAT

DÖSDOULA

- Ett relativt nytt begrepp i Sverige. Dödsdoulans roll är att vara en länk mellan den döende, de närstående och vården, samt övriga samhället, och göra den sista tiden i livet och döden så värdig som möjligt.
- Företeelsen är vitt spridd i den engelskspråkiga världen och "doula" är det grekiska ordet

för någon som tjänar andra. I Sverige har begreppet "förloringsdoula" blivit etablerat.

- Hittills har runt 25 dödsdoulor certifierats i Sverige och fler är på gång.
- För den som vill ha kontakt med en dödsdoula finns webbadressen: <https://www.dodsdoulan.se/hitta-dodsdoula/>