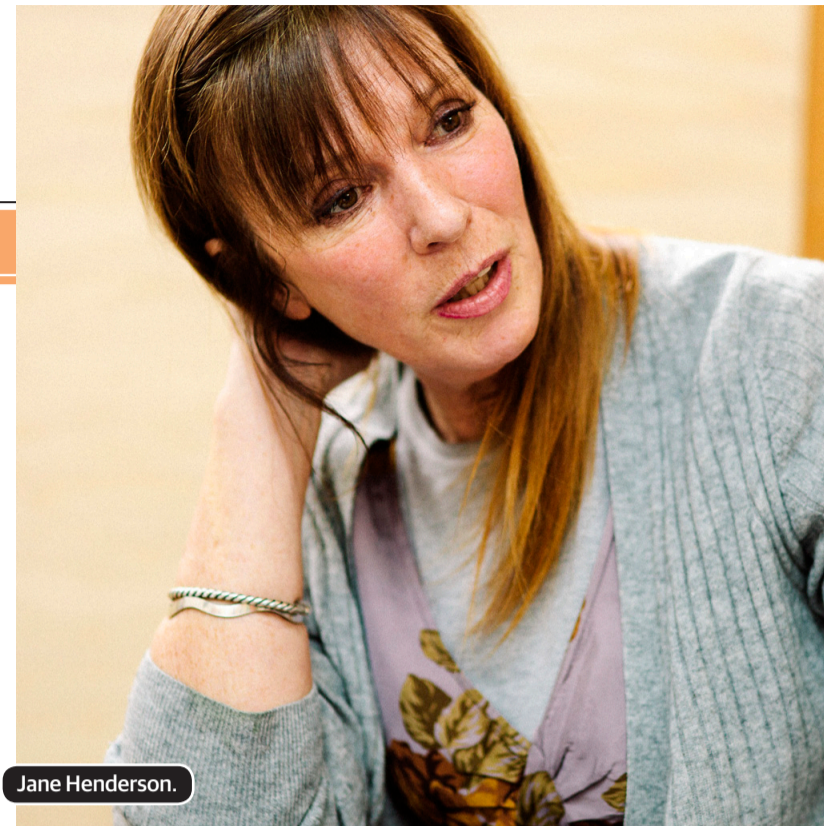


vardag

Redaktör: Daniel Wistrand 08-619 24 86, feature@dagen.se



Jane Henderson.



Jane Henderson kramar anhörigas Lyndas hand.

Deras arbete – att sitta vid dödsbädden

Jane och Kate är "doulor" i livets slutskede

BARCOMBE, ENGLAND. En doula stödjer i regel kvinnor vid förlossningen. I Storbritannien finns ett liknande system fast för livets andra stora händelse – den vi ogillar att prata om.

Så kallade "death doulas" stöttar i livets slutskede och efterfrågan växer.

Jane Henderson hade egentligen inte alls planerat att ägna sitt liv åt att hjälpa människor i livets slutskede. Men genom sin mammas bortgång förstod hon att hennes liv var på väg att ta en ny riktning. Hon vårdade sin mor in i det sista.

– Jag vågade omfamna den sista tiden genom att bara ge av mig själv – det kändes helt naturligt. Dagen innan mamma somnade in sa hon: "Jane, du har en speciell talang, du borde hjälpa andra i livets slutskede."

I DAG, TIO år senare, tillhör Jane den växande skaran av så kallade "death doulas" i Storbritannien. Den svenska översättningen är något i stil med dödsmoderskor. De kallas även "soul midwives".

Tidigare arbetade Jane som talpedagog. Förutom att ta hand om människor som är på väg att lämna jordelivet driver hon ett litet bed and breakfast och undervisar ibland i konst.

Ordet doula, grekiska för "kvinna som tjänar" är vanligtvis förknippat med graviditet och barnafödelse. I dag blir doulor vanligare att anlita för att stötta människor i livets slutskede.

VI BEFINNER OSS mitt ute på den engelska landsbygden i grevskapet Sussex, strax utanför det lilla samhället Barcombe, sydost om London. Mitt i det kulliga landskapet ligger ett mintgrönt litet kapell, Tin Tabernacle. Detta är huvudkontor för välgörenhetsorganisationen Living Well Dying Well. Organisationen såg dagens ljus 2009, på initiativ av Hermione Elliot, som har en bakgrund som både barnmorska och hospicesjuksköterska. Hon insåg det skriande behovet av en bättre palliativ vård. Gensvaret har varit överväldigande. Organisationen introduk-

tion av doulor i livets slutskede i Storbritannien är banbrytande och kursen blir alltmer uppmärksam. Människor från hela världen deltar i utbildningen som äger rum två gånger per år, och är en 21-dagars kurs utspridd över ett år.

» Jag har utvecklat många sidor av mig själv och är lugnare i själen.

HERMIONE TAR SIG an mellan 12 och 36 aspirerande doulor per år. Ansökningsprocessen är enkel och sker i form av ett personligt brev. Bakgrunderna varierar stort. Här finns journalister, konstnärer, och sjuksköterskor, både män och kvin-

50

Omkring så många "death doulas", utbildade av organisationen Living Well Dying Well, är idag verkamma i Storbritannien.

nor i olika åldrar. Många är törstande efter att få svar på de stora livsfrågorna. De vill komma närmare det oundvikliga slutet och möta sina egna rädslor, och har en längtan att hjälpa andra. Men det är inte alla som fullföljer hela kursen, långtifrån alla väljer att arbeta som doulor efteråt, berättar Hermione Elliot.

– Vår filosofi är knappast ett nytt påfund, men i västvärlden har döden blivit en medicinsk fråga, säger hon. I andra kulturer runtom i världen och i tusentals år har människor fått avsluta sina liv i sin hemmiljö, omhändertagna av sin familj och lokalsamhället. Vår förhoppning är att samhället återvänder till denna tradition.

EN SPIRITUELL OCH djup resa, ja, en transformerande sådan. Så sammanfattar Jane Henderson, kursen.

– Jag är inte densamma idag. Förut var jag dramatisk och känslös. Jag har utvecklat många sidor av mig själv och är lugnare i själen.

Hon fortsätter.

– För att arbeta med döende måste du ta itu med dig själv. Vad är det som skrämmer dig? Fundera över din egen inställning till livet, till religion och andlighet. Detta tvingas du göra

+ Arbetar både med anhöriga och vårdpersonal

♦ Doulor arbetar tillsammans med familjer, vänner och vårdpersonal och delar på så vis utmaningarna. Att in i det sista lyfta fram livskvalitet och ge praktiskt, känslomässigt och and-

ligt stöd, och även efter att döden har inträffat stödja familjen inledningsvis i deras sorghantering.

♦ Kursinnehåll är bland annat sorghantering, avancerad vårdplanering,

begravningsplanering, stresshantering, musikerterapi och andlig praxis. Kursen kostar cirka 800 pund (10 000 kronor). Hermione Elliot finns tillgänglig som handledare efter utbildning-

ens slut, och följer samtliga doulours framtida arbete.

♦ Som doula jobbar man i regel vid sidan om ett annat jobb, timlönen ligger på runt 15 pund (190 kronor).

♦ Förutom i Stor-

britannien finns det ett så kallat Doula Program i USA, och man ser också en liknande utveckling i Australien och Schweiz.

♦ Mer info: www.living-welldyingwell.net