

Hilde jobbar som dödsdoula

En dödsdoula skapar trygghet för döende personer och deras anhöriga.

– Lika naturligt som att det finns en förlossningsdoula i början av livet kan det också finnas en dödsdoula vid livets slut, säger Hilde Vestli, certifierad dödsdoula.

TEXT: ANNA CARLEHED FOTO: ELIN NORD

Det första Hilde Vestli gör vid mötet med en döende person är att förklara varför hon är där.

– Jag presenterar mig inte som dödsdoula, utan som ett stöd i livets slutskede. Det låter mjukare och mildare. Jag berättar att man kan fundera ihop med mig. Eller bara ta en kopp kaffe, säger hon.

Det är vanligt att existentiella frågor kommer upp till ytan hos de döende personer som hon möter.

– Sorgen kan bete sig så olika, även väntesorgen, när man väntar på döden. Många gånger har personen som är sjuk förlikat sig med döden, men att lämna alla som de älskar är väldigt svårt.

De döende personerna känner till exem-

pel en förtvivlan över att inte få följa sina barns eller barnbarns uppväxt. Men de kan också se humorn i att de blir bekymrade över mindre saker, som att de inte kommer få veta hur det går i fotbolls-EM, berättar Hilde Vestli.

Hon har en lång erfarenhet av att möta människor som ligger för döden. I 20 år arbetade hon som undersköterskespecialist inom palliativ vård. Numera är hon begravningsrådgivare vid Nylanders Begravningsbyrå i Örnsköldsvik. Sedan i fjol kan hon också titulera sig certifierad dödsdoula.

Uppdragen som dödsdoula är ännu få eftersom det fortfarande är så pass nytt och okänt med dödsdoula, särskilt i norra Sverige, där Hilde Vestli bor och verkar.



Plockar bär och tränar på gym

Namn: Hilde Vestli.

Ålder: 55 år.

Bor: i Örnsköldsvik.

Familj: Sambo, tre barn, två bonusbarn, sex barnbarn.

Yrke: Dödsdoula, tidigare undersköterska.

Intressen: Jag är väldigt social av mig och umgås mycket med familj och vänner. Vandrar ofta, t ex på Skuleberget i Höga Kusten, plockar bär och tränar på gym (spinning och styrketräning).

– Tydlighet och kommunikation är jätteviktigt. Att få fram rätt budskap i tid till den döende personen och dess anhöriga, säger Hilde Vestli.

ORDET DOULA kommer från grekiskan och betyder fritt översatt "person som tjänar och är omvårdande". Dödsdoulas är ett relativt nytt begrepp i Sverige, och blev ett nyord i svenska språket 2022.

Källa: isof.se



Som tidigare undersköterskespecialist inom palliativ vård har Hilde Vestli lång erfarenhet av att möta människor som ligger för döden.

är det det som personerna fångar upp – inte vilken kompetens man har.

Vid ett tillfälle stöttade Hilde Vestli en vakande dotter som aldrig varit med om döden tidigare. Det kändes extra viktigt som dödsdoulas att förmedla till dottern vikten av att stanna i rummet och prata med sin pappa, eller sjunga för att han skulle känna hennes närvaro.

– Jag satte mig på en stol längst bak i rummet och lät dottern vara där i nuet med sin pappa. Men hon kände tryggheten av mig. När pappan tagit sitt sista andetag var hon lycklig över att ha klarat av situationen och tacksam över att jag stannat kvar och stöttat henne i det. Hon sa: "Du fyllde hela rummet med din trygghet så att jag fick styrkan att stanna." ■

Hittills har det framför allt varit personer som saknat nära anhöriga som Hilde Vestli stöttat i sin nya roll. De har exempelvis önskat hjälp med vårdkontakter eller bokat tid för enskilda samtal med henne.

– Jag ser det som min uppgift att ge den döende personen kvalitetstid, även om den inte orkar så mycket. Till exempel såg jag till att en sängliggande man fick en anpassad rullstol för att kunna ta med honom ut så han fick njuta av doften från nyslaget gräs. Det mesta går att lösa om man vill, även med mycket sjuka människor, menar Hilde Vestli.

Hon ser sig även som en brygga mellan den döende och hans eller hennes anhöriga. För vissa familjer är det hjälpsamt att hon tar reda på hur personen vill ha det under sin sista tid i livet eller om det finns önskemål om begravningen.

– Mina kunskaper som undersköterska, begravningsrådgivare och dödsdoulas flätas ihop. Jag vet vad som händer i kroppen innan döden inträder och jag vet vad som händer med kroppen efteråt och hur begravningsbyråer arbetar.

Hilde berättar att det inger trygghet att hon kan svara på frågor som: "Vad händer med mig när jag dör" eller

frågor från anhöriga som "Kan vi få se honom igen efter att kroppen förts till bårhuset?".

En del döende personer vill ha henne på plats när de anhöriga behöver lämna sjukrummet för att sträcka på sig en stund. Medan andra döende och anhöriga önskar att hon stannar hela tiden och har en aktiv roll i omhändertagandet.

Helheten tilltalar henne – att börja i det palliativa och ge stöd hela vägen till slutet, och sedan få fortsätta med att hjälpa de anhöriga i begravningsärendet i de fall där de anhöriga valt det. Att få komma in som stöd till den enskilde och till familjen är en ynnest, tycker hon.

Certifierade dödsdoulas har samma utbildning, men jobbar på olika sätt utifrån bakgrund och tidigare erfarenhet. De väsentligaste egenskaperna som dödsdoulas är dock desamma – att vara lugn, stabil och neutral för att kunna hjälpa vem som helst.

– Trygghet och självkänedom är viktigt. I grund och botten handlar det om hur man är som person och vad man speglar. Har man inte en inre trygghet så spelar det ingen roll vad man gör. Om man speglar trygghet så

"Du fyllde hela rummet med din trygghet så att jag fick styrkan att stanna."

En certifierad dödsdoulas...

- ... utgör en länk mellan den döende, de anhöriga och sjukvården genom att stötta fysiskt, psykiskt och praktiskt.
- ... medverkar till att skapa en trygg, kärleksfull och accepterande omgivning. I centrum står den döendes välbefinnande och önskemål.
- ... är religiöst och politiskt obunden.
- ... erbjuder olika typer av tjänster. Till exempel finns det en del som bara har samtalsstöd, en del erbjuder även praktisk eller juridisk hjälp medan andra finns med vid vak hos döende personer och omhändertagande av kroppen. Vissa stöttar även äldre som inte är döende.
- ... är antingen arvoderad eller jobbar ideellt. I Sverige finns det över 60 certifierade dödsdoulas.
- ... anlitas vanligen av en döende person eller närstående. På webbplatsen dodsdoulan.se hittar du mer information.

Källa: dodsdoulan.se/Jenny-Ann Gunnarsson

Är du nyfiken på hur man blir dödsdoulas? >>

Utbildning till dödsdoulas startade 2021

Dödsdoulan i Skandinavien är det enda företaget i Sverige som utbildar och certifierar dödsdoulor. Utbildningen, som hålls i Nässjö, har både fysiska och digitala träffar under minst 9 dagar. Det krävs inga särskilda förkunskaper eller erfarenheter för att ansöka, förutom en förståelse för engelska språket.

Kursen innehåller bland annat:

- Sorg, kris och livsomställningar.
- Att förhålla sig till sin egen död och personlig utveckling.
- Värderingar, kultur, ritualer, mångfald, religion och andlighet i livets slutskede.
- Dödsdoulas rollen och samtalsmetod

dik för aktivt lyssnade och närvaro. ■ Omhändertagande av avliden och begravningsplanering.

Utbildningen startades 2021 av Jenny-Ann Gunnarsson. Hennes mammas död inspirerade henne till att starta en egen begravningsbyrå – Vila Begravning i Göteborg. Men hon kände att det saknades något och frågade sig vem som hade hållit ihop alla trådar kring hennes sjuka och döende mamma om hon inte varit där.

Via sociala medier fann hon information om End of Life Doula, EoLD, som är den brittiska motsvarigheten till doulor i livets slutskede. Och hon

utbildade sig till EoLD via Living Well Dying Well i England.

Jenny-Ann Gunnarssons arbete som dödsdoulas blev uppmärksammat i media, vilket gjorde att hon fick mängder med frågor om var det gick att utbilda sig. Efterfrågan ledde så småningom till att hon själv startade en utbildning i Sverige.

År 2023 riktade personer som är verksamma som dödsdoulor, men inte certifierade, kritik mot att företaget Dödsdoulan i Skandinavien varumärkesskyddat titeln dödsdoulas.

Källa: dödsdoulan.se/
Jenny-Ann Gunnarsson
och Sveriges Radio P4 Jönköping

SENIORFESTIVALEN STOCKHOLM!

23 - 25 oktober 2025

200 utställare • Tre scener
Massor med aktiviteter

Förköp din digitala biljett
och få **60 KR RABATT**
Kampanjkod: **PROPSEN25**
www.seniorfestivalen.se

Skanna koden
Ange: PROPSEN25



== VÄRDEKUPONG ==
60 KR RABATT

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på entrén på valfri Seniorfestival 2025. Entrén varierar beroende på ort och event. Se seniorfestivalen.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

PRO PENSIONÄREN 3 OKT



ROLFS
FLYG & BUSS
BJUDER PÅ GARDEROBEN