Tradisionele doulas, of vroedvroue, soos ons hulle ken, is gewoonlik vroue sonder formele opleiding in verloskunde wat swanger vroue tydens die kraamproses leiding gee. 'n Doodsdoula vul dieselfde rol as "vroedmens" wat sterwendes en hul geliefdes emosioneel en spiritueel bystaan op die pasiënt se pad na die ewigheid. Foto's: ISTOCK

Doodsdoulas – jou gids na die hiernamaals

Hoe hanteer jy die naderende dood as 'n terminale siekte by jou gediagnoseer word? 'n Doodsdoula kan help met sterwensbegeleiding, sodat jy met waardigheid die brug tussen die tyd en die ewigheid kan oorsteek.

MARGUERITE VAN WYK
@margjourno

Die doodstyding staar een van jou geliefdes in die gesig – aggressiewe motorneuronsiekte word by 'n vriendin gediagnoseer of kanker in fase vier by 'n geliefde familielid. Die prognose? 'n 2% kans op oorlewing in die volgende vyf jaar, deel die spesialis die doodstyding.

In die begin bly almal hoopvol ten spyte van die mediese bewyse. Ons moet net vertrou en bly bid, troos julle mekaar.

In jou hart wil jy dit glo – maar jy weet ook jy moet jouself waarskynlik op die ergste voorberei.

'n Sagte oorgang

Dis normaal om gevoelens soos skok, angs, woede, ontkenning en magteloosheid te ervaar wanneer ons hoor ons of iemand vir wie ons lief is, is terminaal siek.

"Ons wil tog so graag glo ons is onsterflik," verduidelik dr. Lize Hellström-Louw, 'n gekwalifiseerde spesialis in palliatiewe sorg en navorser verbonde aan die Be Part Yoluntu-sentrum in die Paarl.

Sy het lank by die palliatiewe hospies Stellenbosch, asook die een in Drakenstein gewerk, en in Ierland om mense se pyn in hul laaste dae te verlig.

"Geboorte en dood is die goue draad wat ons almal as mense bind. Niemand weet werklik wanneer hulle hul laaste asem gaan uitblaas nie," beaam Sean O'Connor, 'n Kaapse doodsdoula.

Tradisionele doulas, of vroedvroue, soos ons hulle ken, is gewoonlik vroue sonder formele opleiding in verloskunde wat swanger vroue in die kraamproses leiding gee. 'n Doodsdoula vul dieselfde rol as "vroedmens" wat sterwendes en hul geliefdes emosioneel en spiritueel bystaan op die pasiënt se pad na die ewigheid.

Die woord "doula" stam uit die ou Griekse *doúle*, wat "dienende vrou" of "vrou in diens van ander vroue" beteken.

Vir talle terminale pasiënte is die laaste bietjie tyd op aarde 'n via dolorosa – 'n lydingsweg, vol vrees, pyn en onsekerheid.

"As doodsdoulas wil ons egter hê almal moet 'n goeie doodservaring hê – fisiek, psigososiaal en spiritueel. Doodsbegeleiding spreek veral die geestelike en die kern van ons menswees aan die einde van die lewensreis aan," verduidelik O'Connor.

Die sterfproses is hoogheilig en moet met respek, deernis en begrip hanteer word," voeg Hellström-Louw by.

Dít is waar 'n tussenganger soos 'n doodsdoula 'n "veilige, eerbiedige milieu" vir 'n terminale kliënt en hul naastes kan skep, meen sy.

Hulle berei hul kliënte voor op 'n sagte oorgang – of dit nou van een realiteit na 'n ander of hul geloof se begrip van die hiernamaals is.

Om te sterf is natuurlik

Die begrip van 'n doodsdoula het in 2003 ontstaan danksy Henry Fersko-Weiss, stigter van die International End-of-Life Doula Association (Inelda) in Amerika en skrywer van *Caring for the Dying: The Doula Approach to a Meaningful Death.*

Fersko-Weiss, 'n maatskaplike werker, het terminale pasiënte in palliatiewe tehuise versorg, maar was bekommerd dat die dood in die 21ste eeu van al sy menslikheid gestroop word.

Hy het ook besef dat baie van die praktyke van geboortedoulas ook toegepas kan word op sterwensbegeleiding.

Dit het hom genoop om die eerste doodsdoula-kurrikulum- en program te begin, wat meer klem gelê het op die emosionele en spirituele welstand van sterwende mense en hul geliefdes.

'n Nuwe verslag wat vanjaar in die mediese vaktydskrif *The Lancet* verskyn het, beklemtoon ook hoe "onnatuurlik" die dood in die 21ste eeu geword het.

Die verslag getiteld *Report of the* Lancet *Commission on the*

Value of Death: Bringing death back into life het bevind die manier waarop medici die dood benader, verg tans dringende hervorming.

"Om te sterf, die dood en die gevolglike rouproses het heeltemal ongebalanseerd geword. Iemand se heengaan word nou hoofsaaklik deur gesondheidspraktisyns gefasiliteer en families en gemeenskappe wat in die verlede 'n kernrol gespeel het, word kantlyn toe geskuif.

"Emosionele verhoudings en gemeenskapsverbintenisse is vervang met professionele protokolle," lui die verslag.

Die verslag stel voor dat ons weer die belangrike rol van die dood in die lewensiklus erken en dit as 'n spirituele, emosionele gebeurtenis hanteer, eerder as net nog 'n fisiologiese, mediese verskynsel.

Die dood en die lewe loop hand aan hand, van die oomblik dat ons gebore word, begin ons sterf, benadruk O'Connor.

"Die dood gebeur dus nie aan die einde van ons lewe nie, dis 'n alledaagse verskynsel. Dis goed dat dit deel is van ons lewensiklus. Dis die behoud van die natuur."

Die spirituele beginsel van die lewenskringloop bring meestal heelwat gemoedsrus, glo hy.

"Wanneer ons die dood as deel van ons lewenspad erken, kan ons ook meer bewustelik leef, beter keuses uitoefen en ons is nie vreesbevange oor die lewe óf die dood nie," sê O'Connor.

Odette Green, ook 'n doodsdoula, stem saam dat die dood eintlik 'n onnatuurlike verskynsel geword het.

"Sedert ek 13 jaar oud was, staan ek mens en dier by op hul sterwenspad. Dis my roeping, my manier hoe ek die mensdom wil dien."

Sy sê eeue gelede was mense meer in voeling met hul sterflikheid.

"Grootouers is tuis oorlede, met die gesin wat om hul doodsbed gewaak het. Kinders wat op plase grootgeword het, het die dood as deel van hul daaglikse bestaan beleef."

Vandag word siek mense in hospitale afgesonder en hulle sterf alleen in koue, kliniese sale, omring deur piepende masjiene en pype.

'n Neutrale party soos 'n doodsdoula kan die terminale pasiënte en hul gesin ook raad gee oor wat vir hulle die beste dood sal bied.

"Ek het stories gehoor van gesinne wat nie hul geliefdes se laaste oomblikke kon meemaak nie, of onnodige hospitalisasies waar die persoon in die hospitaal gesterf het terwyl dit glad nie deel van hul laaste wense was nie," vertel Fersko-Weiss

" 'n Terminale pasiënt se laaste dae is gewoonlik vol vrees en spanning – vir hulle sowel as hul geliefdes.

"Dit is ook dan wanneer daar belangrike besluite gemaak word wat later berou kan word," het hy in 'n onderhoud met die Amerikaanse Hospiesstigting gesê.

Doodsdoulas help mense om met waardigheid te sterf en die regte besluite vir hulself te maak. Net soos almal 'n reg het op 'n waardige lewe, het hulle die reg op 'n waardige dood, reken Fersko-Weiss.

Vir gees, vlees en beslommernis

O'Connor het twee jaar gelede meer oor dié onderwerp geleer by die Soul Carers Network, 'n groep Kaapse vroue wat hulle toespits op sterwensbegeleiding.

Hy beklemtoon dat hy nie 'n ghoeroe met 'n boek vol antwoorde is oor hóé 'n mens moet sterf nie. Elke persoon en hul geliefdes se behoeftes is anders.

Vir hom is dit belangrik om 'n veilige ruimte te skep sodat sterwendes en hul naastes die sagste en waardigste ervaring met die dood kan hê.

Hy probeer ook sy sterwende vriende – hy praat nie van kliënte of pasiënte nie – meer perspektief oor hul lewensreis gee.

"Ek luister. Soms vra ek vrae. Soms help ek met praktiese oplossings."

Dikwels is die familielede ook nog in ontkenning oor hul geliefde se toestand, of hulle hou steeds vol dat die persoon gaan herstel.

"Maar iemand met 'n terminale siekte wéét die einde wink en húlle wil juis praat.

"As 'n neutrale tussenganger sonder vooroordele maak die doodsdoula dit soms makliker vir sterwendes om hul vrese en emosies te verwerk deur dit te verwoord.

"Ervaring het my geleer – die enigste manier om vreedsaam te sterf, is vir die sterfling om sy emosionele skuldlas van hom af te werp.

"Jy kan in die skemeruur van jou lewe woed en tier, verbitterd klou aan wrokke en verwyte terwyl jy die ewigheid ingaan . . . of jy kan jou hart reinig en die hiernamaals met 'n veerligte gemoed probeer betree."

En dít, glo hy, is waar die begeleiers van die dood van groot waarde kan wees.

"Die einddoel is om iemand se vrese te verlig. Jy moet minder alleen voel en beter toegerus om die wêreld vaarwel te roep."

Soms word sy hulp eers in die laaste paar weke van die sterfproses ingeroep, maar hy verkies dit om van die begin af 'n pad saam met die sterwendes, hul naastes en span medici te stap. Dit verseker 'n sinvolle (en sagter) oorgang," meen O'Connor.

'n Doodsdoula se dienste strek egter veel verder as net spirituele begeleiding en emosionele bystand.

Hulle sit ook hand by met aardse beslommernisse wat uiteraard met die dood gepaard gaan – om die persoon se testament en ander doodsdokumente op datum te kry, dienskontrakte te kanselleer en begrafnispolisse na te gaan.

Hulle gee raad met moeilike en soms ongemaklike besluite – of die sterwende en sy gesin 'n moenie-resussiteer-dokument (DNR) moet teken, besluite rondom pynbestuur aan die einde van hul lewens, en wat met hul oorskot gaan gebeur nadat hulle gesterf het.

O'Connor help dikwels met die begrafnisreëlings.

Die doula kan ook as mediator intree as familielede haaks is.

"Dikwels is emosies rou geskaaf wanneer iemand sterf," verduidelik O'Connor.

" 'n Vervreemde volwasse kind wil straks vrede met hul ma maak, oupa is angstig oor wie sy diere ná sy dood gaan versorg of die familie is bekommerd oor die geldsake vir die begrafnis."

Wanneer iemand eindelik sterf, is dit ook nie noodwendig die einde van 'n gesin se behoefte aan die doula nie.

Dikwels stoei geliefdes ná die tyd met hul eie leed en om berusting ná 'n lewensmaat, vriend of familielid se dood te vind.

"Die gesin en naastes het dan 'n skouer nodig om op te leun, 'n veilige plek om hul woede en ander emosies te ontlaai en iemand wat sal luister sonder om te oordeel.

"Jy vorm baie spesiale verbintenisse in die proses met die gesin," vertel O'Connor.

Wanneer 'n doodsdoula iemand bystaan met iets so intiem soos die dood, is dit amper vanselfsprekend dat 'n mens agterna kontak behou.

"Sou iemand my verkies as 'n droefheidsberader, bied ek die diens.

"Maar ek verwys eerder mense na terapeute wat daarvoor opgelei is en meer kennis daaroor het."

Om afskeid te neem van die lewe is moeilik vir die sterwende én geliefdes.

"Ek besef keer op keer droefheid en verlies is nie 'n liniêre proses nie. Elke mens beleef dit anders," sê O'Connor.

Hy weet die sterwende help ook die "helper" (doula) om sy of haar lewe te verruim – en só word die dood as't ware 'n interaktiewe proses . . .

"Dit bly 'n voorreg om hulle in hul laaste tydperk op aarde te ondersteun en te wys wat maak regtig saak – betekenisvolle verbintenisse, liefde en vrede."

Kies só die regte doula

Vir talle terminale pasiënte is die laaste bietjie tyd op aarde 'n via dolorosa – 'n lydingsweg vol vrees, pyn en onsekerheid. 'n Doula wat spesialiseer in sterwensbegeleiding kan die pad vir die pasiënt en hul naastes aansienlik makliker maak.

Maak geloof 'n verskil?

O'Connor het 'n Rooms-Katolieke agtergrond, maar begelei mense van alle gelowe op hul sterwenspad.

"Die proses van sterwensbegeleiding is 'n spirituele ervaring vir enige mens, ongeag sy geloofsoortuiging," meen hy.

Green begelei ook mense van alle geloofsoortuigings. " 'n Mens word nooit onaangeraak deur die dood van iemand wat jy bystaan nie," vertel sy.

Hoe kies ek 'n doodsdoula?

Hoewel sommige doodsdoulas oor kwalifikasies beskik wat deur die Suid-Afrikaanse Raad vir Gesondheidsberoepe (HPCSA) erken word, is dit nie 'n voorvereiste nie.

Tans word die beroep nie soos met vroedvroue gereguleer nie en doodsdoulas word nie volgens wet vereis om aan 'n liggaam soos die Suid-Afrikaanse Verplegingsraad te behoort nie.

Volg jou instink wanneer jy 'n doula kies, maar soos met enige ander diensverskaffer, vra altyd vir kwalifikasies en verwysings van vorige kliënte. Wedersydse vertroue is belangrik en verwysings help altyd, is Green se raad. Sy meen hoewel doodsdoulas se werk merendeels "intuïtief" is, het sy 'n internasionale doodsdoula-kwalifikasie op die aanlyn kollege Udemy verwerf.

O'Connor sê ook die meeste van sy "vriende" word na hom verwys deur mense wie se geliefdes van sy dienste gebruik het.

Hoeveel kos dit?

Party doodsdoulas vra 'n fooi vir hul dienste.

Ander sien dit as 'n noodsaaklike diens en hul bydrae tot die samelewing.

"Die meeste doodsdoulas doen dit beslis nie vir die geld nie," beklemtoon Green.

"Ek werk meestal gratis." Somtyds dring families daarop aan om haar te betaal vir haar diens, dan vra sy tussen R150 en R300 per sessie.

Vervang 'n doodsdoula hospiessorg?

Soos 'n vroedvrou nie 'n ginekoloog of dokter vervang nie, is 'n doodsdoula nie 'n plaasvervanger vir kundige mediese personeel soos onkoloë en palliatiewe spesialiste nie. 'n Vroedvrou is 'n ervare, kundige persoon wat voor en gedurende die bevalling aan die ma praktiese en emosionele ondersteuning bied ter aanvulling van mediese sorg – 'n doodsdoula bied dieselfde ondersteunende dienste, net aan die einde van iemand se lewe.

Iemand wat terminaal siek is, verg steeds die kundige mediese sorg van 'n hospies, terwyl doodsdoulas hulself toespits op die geestelike leiding van die sterfproses, en op die praktiese implikasies daarvan.

'n Goeie doula sal saam met 'n span mediese kundiges werk en die beste belange van hul kliënte eerste stel.

O'Connor glo in spanwerk.

"Dokters, verpleegsters, versorgers, sielkundiges, palliatiewe werkers by die hospies, die gesin – almal moet die sterwende se wense as prioriteit beskou," benadruk hy.

Vir meer inligting

■ Luister na O'Connor se How To Die-podsendings by https://howtodie.co.za/episodes.

■ Lees meer oor doodsdoulas se dienste op die International End-of-Life Doula Association se webwerf, inelda.org. Hulle bied ook kursusse aan vir mense wat as doodsbegeleiers wil kwalifiseer.

■ Dignitysouthafrica.org is bekend vir sy aktivisme rondom genadedood, maar sy lede beywer hulle ook vir 'n mens se reg om outonome besluite oor jou sterfproses te maak.