

## Programmet för Certifierad Dödsdoula® vid DödsDoulan i Skandinavien

### **Dödsdoulan - en följeslagare under livets slutskede**

Kommer du i kontakt med människor som fått en obotlig sjukdom och har en tidsbegränsad tid kvar att leva, genom ditt arbete? Eller har du upplevt egen förlust av någon med obotlig sjukdom och vill hjälpa andra? Söker du mer förståelse för alla aspekter av död och döende?

Programmet för att bli Certifierad Dödsdoula® är den mest kompletta utbildningen som finns i Skandinavien gällande dödsdoula-rollen. Kursen är speciellt utvecklad för dig som vill hjälpa människor i livets slutskede.

Utbildningen ger dig kunskap och verktyg för att vara en lyhörd och utbildad medmänniska. Dödsdoulan kan vara länken mellan den döende, dess närstående och sjukvården. Dödsdoulan stöttar ur ett holistiskt perspektiv; fysiskt, psykiskt och praktiskt. Dödsdoulan medverkar till att skapa en trygg, kärleksfull och accepterande omgivning med den döendes välbefinnande och önskemål i centrum.

### **Samarbetspartners**

Vi är tacksamma för expertisen från Aly Dickison, grundare och fd Director, numera senior och mentor i End of Life Doula UK (EoLDUK) som är den engelska organisationen för doulor i livets slutskede med ca 250 medlemmar. Hon med övriga nyckelpersoner har från start stöttat vårt engagemang för att tillföra mänsklighet, integritet och professionalism till vår utbildning. Vi samverkar också med EoLDUK vid våra examinationer, där de bistår oss med sin kunskap och erfarenhet samt som ett externt kritiskt öga för kvalitetssäkring gentemot våra kursdeltagare. Utbildningens innehåll bygger på beprövad erfarenhet av vad som hjälper en människa och deras närstående i processen från sjukdomsbesked till döden. Vi vill leverera en pedagogiskt upplagd kurs som engagerar hela människan.

Dödsdoulan i Skandinavien är politiskt och religiöst obunden.

### **Kursbeskrivning**

Programmet för Certifierad Dödsdoula® vid DödsDoulan i Skandinavien består av fyra moduler med avslutande examinationsuppgift. Modul 1–3 genomförs fysiskt i grupp vid tre tillfällen. Modul 4 genomförs digitalt och enskilt.

### **Förkunskaper**

Läsa och skriva på svenska samt förståelse för engelska. En del av referensmaterialet är på engelska i skrift och tal.

I övrigt inga förkunskaper.

### **Undervisningsformer**

Teoretiska kunskaper varvas med enskilt arbete, diskussioner och övningar med olika verktyg och metoder, allt för att skapa en välfylld verktyglåda för dig att arbeta med i din kommande dödsdoula-roll. Stor vikt läggs vid den egna processen för att bottsna i egna erfarenheter av förluster, sorg, döendet och döden. På kvällstid rekommenderas att avsätta tid för reflektion.

### Modul I-4

#### Huvudmoment i modul I

**1. Kunskap och medvetenhet om dödsdoula-rollen och samhällets syn på döendet och döden.** En introduktion till dödsdoula-rollen och hur dödsdoulan kan stötta en klient och/eller dess närstående ur ett holistiskt perspektiv. Kunskap om hur vi kan bemöta en döende människa och dess närstående. Vilka färdigheter krävs för att verka som dödsdoula?

**2. Kunskap om sorgprocessen från sjukdomsbesked till död.** Introduktion till olika kris- och sorgteorier historiskt och i nutid. Vilka copingstrategier är vanliga för att hantera förluster? Hur kan sorgreaktioner yttra sig under sorgprocessen, anticipatorisk sorg och väntesorg? Genomgång av hur döendets faser kan se ut. Hur visar sig barns sorg i olika åldrar? Sorgbearbetning för försoning innan döden.

#### Huvudmoment i modul 2

**1. Kännedom om palliativ vård och döendets tecken samt omhändertagande av avliden och begravningsplanering.** Vad innebär palliativ vård? Hur kan den vara organiserad? Genomgång av dokument som kan vara behjälpliga för att planera inför döden. Hur tar man hand om en avliden och på vilket sätt kan dödsdoulan stödja de närstående i omhändertagandet? Kunskap om vad som gäller för begravning; ceremonier, gravskick, regler mm.

**2. Kultur, ritualer, mångfald, religion och andlighet i livets slutskede.** Få en medvetenhet och kunskap om hur vi förhåller oss till död och begravning inom olika kulturer och religioner. Kunskap om trosföreställningar, livsåskådningar, spiritualitet och andlighet i livets slutskede. Har vi ett jämställt bemötande av alla döende människor i vårt samhälle?

## Innehåll modul I -4



### Modul I-4 Huvudmoment i modul 3

#### **Insikt och självkännedom om hur egna värderingar och livshistoria kan bli till styrkor i din roll som dödsdoula.**

Hur påverkas jag av mina egna upplevelser av döden och döendet?

Kunskap om hur en individs anknytning, socialisering, familjesystem och KASAM kan påverka klientens och dess närståendes hantering av vetskapen om att en människa ska dö. Hur kan vi stötta både fysiskt och psykiskt och vara närvarande med aktivt lyssnande? Hur avslutar jag ett uppdrag? Hur tar jag hand om mig själv under tiden och när klienten har avlidit?

#### **Huvudmoment modul 4 (digital)**

**Livs- och dödsavgörande dokument.** Vad gäller när någon är döende och har dött? Behöver man fylla i dokument och förbereda sig för döden? Information om icke-juridiska dokument såsom livsuppehållande åtgärder, organdonation, önskemål om begravning. Information om juridiska dokument såsom testamente, bouppteckning och framtidsfullmakt. Begravningslagen.

## Examination



**Krav för examination:** För examination krävs fysisk närvaro under hela kurs tiden för modul 1–3, samt att övningarna som ingår i utbildningen under kursdagarna genomförs. Hemuppgifterna ska vara inskickade och godkända. Den digitala modul 4 ska vara inskickad och godkänd.

**Examinationsuppgiftens syfte:** Att fördjupa sina kunskaper och förståelse för begreppen som använts under utbildningen för att verka som dödsdoula. Uppgiften är ett skriftligt arbete som består av fyra delar varav kunskapsdelen besvaras på engelska (inget krav på korrekt grammatik, ska vara lättförståeligt) egna reflektioner, samt att skriva en fiktiv fallstudie med kunskapsbevis integrerat i texten.

**Examinatorer:** Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson samt skickas den engelska delen till våra samarbetspartner i England, EoLDUK som också bedömer innehållet. Efter godkänd examinationsuppgift och inbetalning av examinationsavgiften om 1 850 kr samt signerat dokument med DödsDoulan i Skandinavien etiska riktlinjer erhålls ett certifikat, brosch, ID-legitimation. Härmed har du också rätt att använda titeln "Certifierad Dödsdoula® vid DödsDoulan i Skandinavien".

## Vad händer sedan?

### **Efter certifieringen:**

**Mentor:** Vid dödsdoula-uppdrag kan du få stöd av en mentor. Mentorer är Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson samt kollegorna i England. Kontakt mellan mentor och dödsdoula ska dokumenteras.

### **Medlemskap i Nätverket för DödsDoulan i**

**Skandinavien (NDDS):** Du kan ansöka om medlemskap i vår ideella förening NDDS, via länk på hemsidan. Detta för att stödja dig i din roll som dödsdoula och för att få vara i ett utvecklande sammanhang med kollegor.

## Praktisk kursinformation



**Kurslängd:** Kursen omfattar 9 heldagar uppdelade på tre tillfällen.

Dag 1, kl 10.00 – 17.00

Dag 2, kl 09.00 – 17.00

Dag 3, kl 09.00 – 16.00

På kvällarna rekommenderas att avsätta tid för egen reflektion.

**Datum:** 22–24 september, 23–25 oktober, 1–3 december 2023.

**Var:** Hotell Högländ i Nässjö

**Kursledare:** Jenny-Ann Gunnarsson och Susanne Nilsson

För mer information se [www.dodsdoulan.se](http://www.dodsdoulan.se).

**Avgift:** Anmäl dig senast den 31 maj för att ta del av vårt **Arla erbjudande** om 35 000 kr inkl. moms (ord. pris 41 325 kr inkl moms). Förmiddags- och eftermiddagsfika ingår. Övriga kostnader såsom resa, logi och förtäring bekostas av deltagaren själv.

**Examinationsavgift:** tillkommer med 1 850 kr som erläggs vid examinationen.

**Delbetalning:** Det går att dela upp betalningen på tre tillfällen mot en avgift på 100 kr per betalning.

**Undervisningsformer:** Föreläsningar varvas med enskilt arbete, diskussioner och gruppövningar.

**Förkunskaper:** Läsa och skriva på svenska samt förståelse för engelska. Vid examinationsuppgifterna ska en del besvaras på lättförståelig engelska. I övrigt inga förkunskaper.

**Kost och logi:** Förmiddags- och eftermiddagsfika ingår. Vi serverar smörgås första kursdagen vid förmiddagsfikat, övriga dagar något energipåfyllande. Vatten, frukt och godis serveras genomgående under hela dagen. För lunch finns olika alternativ i hotellets restaurang på vardagar. Det finns också flera bra restauranger och caféer inom gångavstånd. Möjlighet att värma egen mat finns på hotellet.

**Boende:** Hotell Högländ erbjuder ett specialpris för våra kursdeltagare. OBS! Måste bokas direkt med hotellet antingen via email [info@hogland.se](mailto:info@hogland.se) eller telefon 0380-131 00. Hotell Högländ ligger mitt i centrum precis utanför tågstationen. Kör man bil finns parkeringsmöjligheter. Hotellet har också en relaxavdelning så ta gärna med badkläder.

## Praktisk kursinformation



### I kursen ingår:

- ✓ Kunskap om dödsdoula-rollen
- ✓ Sorg, kris och livsomställningar
- ✓ Att förhålla sig till sin egen död och personlig utveckling
- ✓ Omhändertagande av avliden och begravningsplanering
- ✓ Värderingar, kultur, ritualer, mångfald, religion och andlighet i livets slutskede
- ✓ Livs- och dödsavgörande dokument
- ✓ Samtalsmetodik för aktivt lyssnade och närvaro
- ✓ Praktiska övningar enskilt, i par och i grupp samt för användande i rollen som dödsdoula
- ✓ Föreläsningar fysiskt, digitalt och inspelat
- ✓ Externa föreläsare fysiskt, digitalt och inspelat
- ✓ Support och stöd under utbildningen gällande hemuppgifter och examination
- ✓ Kurspärm, anteckningsbok, penna, föreläsningmaterial, referensmaterial och videos

## Anmälan

**Erbjudande!** Anmäl dig senast den 30 april för att ta del av vårt **Valborgsmässoerbjudande** om 35 000 kr inkl. moms (ord. pris 41 325 kr inkl. moms)

### Så anmäler du dig:

För att anmäla dig till Programmet för Certifierad Dödsdoula® vid DödsDoulan i Skandinavien mailar du till [info@dodsdoulan.se](mailto:info@dodsdoulan.se). Du får en länk till ett formulär att fylla i, som ligger till grund för att bli antagen. Har vi frågor på det, hör vi av oss. Anmälningvillkor bifogas separat. När vi tagit emot ditt anmälningsskema får du bekräftelse via email och bokningskoder för boende på Hotell Högland i Nässjö.

### Röster från tidigare kursdeltagare

*"Livsomvälvande" "Har hittat hem" "Hög kompetensnivå"*

*"Jag vågar prata om det svåra utan att få andnöd"*

*"En ynnest att få vara pionjär och vara en del av en världsrörelse"*