



Barnmorskan som FÖRLÖSER DÖDENDEN

Att födas och att dö. Väsensskilda händelser, men ändå inte. Kroppen tar över – både när en bebis krystas fram, och när man tar sitt sista andetag. Petra Hellberg vet. Förut jobbade hon som barnmorska, idag är hon sjuksköterska på hospice. – Min uppgift är att lugna och jorda, och skapa tillit till processen, säger hon.

Av Marianne Westerlund Foto Anna Rehnberg

– Det är underligt, all den kärlek jag kan känna för en person jag aldrig träffat förut, säger Petra Hellberg.

● Hon drar efter andan varje gång hon ska gå in i ett rum där någon ska dö. Stannar till, fattar handtaget, fokuserar på det som ska ske. Precis på samma sätt gjorde hon i sitt tidigare yrke som barnmorska och skulle hjälpa en ny liten varelse till världen. Idag ser sig sjuksköterskan **Petra Hellberg** som en barnmorska som förlöser i livets slut.

Vi möts i en liten sjöstuga på Väst-kusten. Höstdagen är förgångligt vacker med gyllene löv som sakta dalar ner utanför fönstren. Petra som jobbat natt har inlett sin dag med ett dopp i det kylslagna havet. Med var sin kopp ångande te inleder vi med de båda händelser som omsluter livet: födelse och död. Väsensskilda, men ändå inte.

– Från start på hospice har jag känt att jag gör precis likadant.

Samma närvaro i stunden krävs, samma uppmärksamhet även för de närstående. Min uppgift är att lugna och jorda, skapa trygghet och tillit till processen.

Under den gångna natten blev hon återigen påmind om den rent fysiska likheten mellan de båda skeendena. Kraften i födandet. Kraften i döendet. Hur kroppen tar över. Hennes händer som behövs för att få igång ett avstannat förlopp. Den födandes behov av att byta ställning, få massage, kanske ett glas saft för att fylla på energi. Som behövde smärtlindras och peppas. Nattens gäst – på hospice använder man ordet gäst, inte patient – var mitt uppe i dödsprocessen men kunde inte släppa taget. Döendet var ångestfyllt, utdraget.

– Då behövs de där trixen

VÄND



Petra Hellberg

Gör: Sjuksköterska.

Bor: I Göteborg.

Familj: Tre vuxna barn.

Ålder: 54.

Intressen: Bad, naturen, vandring, paddel, dans.

– Att hålla trauman ifrån sig tar så mycket kraft, det hämmar livsglädjen och kan till och med göra oss sjuka

för att kroppen ska komma till ro. Fysiskt handgripliga saker som att ge vätskedrivande, fukta läpparna eller badda en kallsvettig panna. Kanske morfin om smärtorna blir för starka.

Petra har nyligen utkommit med boken *I mina händer* (Recito förlag) som till stora delar berättar om hennes arbete. Eufemismerna man så ofta hör om döden, ”att stilla somna in” saknas helt. De lugna döarna, säger hon, finns redan beskrivna. Skildringarna i boken är stundtals brutala; avmagrade kroppar fulla av cancer, ben stelade av värk, hud skör av läkemedelsbiverkningar. Ängestskrik. Sonen som skakar sin mamma i sängen, som ropar att hon inte får dö. Men Petras avsikt är inte att skrämna. Hennes önskan är att boken ska vara till hjälp och förberedelse. För döden visar sig inte alltid i lugn skepnad.

– Och jag hoppas att den ska hjälpa

människor att våga öppna sig och prata om det svåra i tillvaron. Att hålla trauman ifrån sig tar så mycket kraft, det hämmar livsglädjen och kan till och med göra oss sjuka.

Hur kan den då se ut, döden? Ibland är den väntad. En lång tids sjukdom ska äntligen få sitt slut. Alla är beredda. Längtan, nästan förväntan kan förnimmas i rummet. Andra gånger passar gästen på att gå när den är ensam. Det händer ofta. Kanske är det lite som när man ska somna, funderar Petra, det är inte så lätt om någon sitter och stirrar på en och kontrollerar vartenda andetag. Vissa tycks hålla sig kvar för de anhörigas skull, fast de själva tycker det ska bli skönt att lämna det här livet. Men många gånger kommer döden som en blick från klar himmel. Även för den döende själv. En till synes frisk person kan rasa ihop på någon månad, ibland snabbare än så.

Tid för bearbetning har inte funnits, varken för de närstående eller för gästen, som står helt handfallen inför sitt kroppsliga förfall och det stundande slutet. De anhöriga har svårt att hantera situationen, befinner sig i ett läge de inte kan kontrollera, på en plats de inte varit förut. De är vilsna, otrygga och rädda. Många har aldrig sett en död människa, heller aldrig bevittnat ett dödsögonblick, lika unikt som när vi föds.

– De gångerna har vi som vårdar en extra stor utmaning. Att gå varsamt fram men ändå vara tydliga i vår kommunikation. Förmedla att hoppet är ute. Att stunden närmar sig.

Att döden är svår att hantera vet Petra av egen erfarenhet. Vid fjorton inträffade katastrofen.

Hennes mamma genomgick en komplicerad graviditet, åkte in och ut på sjukhus. När det stod klart att förlossningen måste sättas igång fick

hon välja ett datum. Petras storebror skulle fylla år i dagarna. Det fick bli då. Så glad han skulle bli att få ett litet syskon i present.

– Så blev det inte. Mamma födde en rödhårig liten baby, men själv kom hon aldrig hem igen. Hon dog på förlossningsbordet. Förblödde efter timmar av kamp att rädda henne.

Kvällen mamma dog uteblev den varma famnen. Istället gavs Petra en lugnande tablett att somna på. Livet blev outhärdligt. Outhärdligt för att döden tegs ihjäl. Smärtan fick inte finnas, den djupa gråten inte förlösas. De vuxna var oförmögna att handskas med sorgen, trots att den var lika påtaglig som vore den en fysisk gestalt i rummet. Petra tryckte undan illamåendet, kvävde sina skrik genom att hårt pressa handen över munnen.

– Den rädsla jag upplevde har varit en drivkraft till att skriva min bok. Mammans död var i sig ett stort trauma, men åren efter var lika tunga om inte tyngre. Allt var rädsla och hysch-hysch.

Varför fick du inte vara ledsen?

– För att de vuxna inte stod ut med det. Och jag tror, nu blir jag ledsen som du ser, att jag tog för mycket ansvar för pappas oförmåga att ge mig tröst. Mammans bortgång var ett så stort sår att han inte kunde, och att han valde att vara bekväm med det gör fortfarande ont. Nu är han död, och jag kan inte prata med honom om det.

Det var som att de stod på var sin sida av en genomskinlig vägg. De såg varandra men nådde inte fram. Många blev konsekvenserna. Ordet hämmad är det första Petra tänker på när hon ser tillbaka. Hon stannade upp i sin utveckling, förlorade mensen i fyra år, förlorade sin identitet. Härdnade, tillät inte att ha medkänsla med sig själv. Rationaliserade. Alla hade ju sina ryggsäckar, hennes var väl inte tyngre än någon annans.

– Som om smärta kunde mätas, som om sorg inte behövde bearbetas. Det värsta var, att jag skapade en distans till omgivningen och trodde att jag var ensam i hela världen.

Valde du barnmorskeyrket för att det verkade terapeutiskt på dig?

– Nu kan jag se det så, men när jag sökte till barnmorska kände jag

skam, att folk skulle tro att jag ville bli barnmorska bara för att mamma dött efter sin förlossning.

Skamkänslorna finns inte kvar. Yrket lärde henne möta rädslan, och hon förstår att det hon varit med om hjälpt henne bli den hon är idag; en barnmorska som förlöser ut ur livet, som är lyhörd, som har händer som tröstar och lugnar, som trivs med att vara i de allvarliga sammanhangen.

– Är det inte förunderligt hur livet för oss fram till vår bestämning? Även om det stundtals sker med hårda nypor.

Inte ofta, men då och då uppstår konflikter i rummet. Gästen i sängen knappt kontaktbar, med endast korta stunder av liv i blicken. De anhöriga håller på att mista en far, en bror, en kär vän alldeles för tidigt. Petra har sett försämringen; det insjunkna ansiktet, orken som inte längre finns att prata, att lyssna, knappt att andas. Hon står redo med läkemedlen mot smärta, berättar för de närvarande att han inte längre kan kommunicera, att hon kommer ge honom morfin mer regelbundet nu. Energin i rummet förändras. Stråk av miss-tänksamhet. Deras pappa ska absolut inte ha något, han blir så trött. Petra förklarar att det är syftet, att han

ska slippa vara vaken för att han har så ont. Ändå avvisas lindringen.

– Vid såna tillfällen knyter det sig i magen. Jag får tvinga mig att låta processen mogna lite till.

Efter timmar vill de fortfarande

inte. Petra, vars ansvar är att vara gästens advokat, våndas. Först efter lång tid av frustration frågar de självmant efter hjälpen. Återigen kommer vi in på födan-det, och på de brev med önskemål och förväntningar den blivande mamman lämnar till barnmorskan. Hur mycket enklare skulle

det inte vara om gästen kom med en liknade skrivelse, ett så kallat livs-slutsdirektiv. Ett papper som berättar hur man vill att slutet ska gestaltas, och vem som ska föra ens talan när man inte längre själv förmår. Så att besluten inte behövde läggas på vårdpersonalen och de anhöriga.

Händer det att gäster ber om hjälp att få somna in?

– Det händer och är något av det svåraste. När någon som är helt vaken och beslutskapabel ber om hjälp att få dö. Då berättar jag, att jag gärna skulle hjälpa till, men att jag bara får ge till symptomlindring.

Inom palliativvården går åsikterna isär. Vissa tycker att

”Jag vill höra berättelserna om hur det var när folks närstående dog, även de traumatiska”



Händer som tröstar och lugnar, i allvarliga sammanhang.

VÄND



”Den andra födel-
sen”, vill Petra
kalla döden.

– Jag frågade honom vad han såg, men fick inget svar. Han gick över i frid.

den är fullt fungerande och att man lyckas lindra både smärta och ångest. Men Petra har sett att den ofta inte räcker till.

– Ibland finns ingen nåd. All vår omsorg och våra droger når inte fram till den som ligger där och bara vill slippa. Som ropar: Jag vill inte längre! Personalen står handfallen inför dödskampen som kan pågå timme efter timme.

Om någon dör med stark ångest, syns den ännu efter döden?

– Nej, svarar Petra snabbt och eftertryckligt. De ser nästan alltid fridfulla ut. Ibland kan till och med ett leende komma i dödsögonblicket.

Hur gick det för nattens gäst, som var så fylld av oro?

– Det hände något förunderligt mot slutet. Vi hade en känsla av att han höll på med något. Han låg där och blundade, ändå var det som att han såg saker, greppade efter någon. Det kanske kan förklaras rent fysiologiskt, men känslan var att han förnam någon i rummet. Jag frågade honom vad han såg, men fick inget svar. Han gick över i frid.

Trots det tunga i ditt arbete

upplever du att det förhöjer livskänslan.

– Absolut. Det är så underligt, all den kärlek jag kan känna för en person jag aldrig träffat förr. Ömheten som strömmar ut ur mina händer när jag lägger dem på en gammal rynkad panna. Och vi skrattar jättemycket på jobbet. Om man kommer på besök till oss kan man inte tro att det är ett ställe där folk dör.

Varför är vi så rädda för döden, tror du?

– Det är en så stor fråga ... Döden har blivit undanskjuten och institutionaliserad i vårt samhälle. De äldre bor på hem. Vi skjuter ifrån oss tanken på sjukdom och ålderdom. Det råder en slags hets att må så jäkla bra hela tiden. Vi 50-plussare ska ju helst se ut som 30 för att hådra det.

Är du själv rädd för döden?

– Nej, men för att dö innan jag blir gammal. Jag ser ju många unga som kommer till oss och dör alldeles för tidigt. Medvetenheten finns där. Att det kan hända mig också.

Kanske, funderar vi, skrämmer också själva ordet. Döden. Som leder tankarna till något svart, att försvin-

na, bli till intet. I värsta fall att hamna i helvetet. Hur vore det om man istället använde ett neutralt ord som ”diskarnation”? Eller ett positivt begrepp som ”den andra födelsen”? Att man tänkte, att man bara byter skepnad. Ungefär som när man tar av sig en sliten kappa för att sätta på en ny.

Innan vi skiljs vill Petra berätta om en dröm hon när. Som barnmor-ska hände det att främmande människor, kanske någon på bussen, fick nys om hennes yrke. Inom sekunder levererades hon en detaljerad förlossningsskildring. Hur mycket man spruckit, hur lång tid det tagit, hur ont det gjort. Petra lyssnade gärna. Men.

– Tänk om det kunde hända mig idag också. Om någon jag mötte sade: ”Oj, jobbar du med döden. Va fint! När min mamma dog var det så här ...”. De berättelserna vill jag verkligen höra. Även de traumatiska.

– När någon föder, när någon dör. Känslan i mina händer är densamma. Både då jag höll emot ett litet huvud på väg ut, och när jag nu lägger min hand på någons fladdrande bröstskog. Det är för mig stort och vackert. ●