

**ANAMARIJA** Jere je po izobrazbi diplomirana inženirka gozdarstva, zadnja leta pa se posveča tematiki umiranja in poslavljanja. Kot spremljevalka ob koncu življenja nudi pomoč umirajočim in njihovim svojcem pred smrtjo in po njej. O tem piše na svoji spletni strani Krhki kot krila. K poslanstvu jo je med drugim spodbudila tudi smrt še nerojenega sina pred osmimi leti.

## Anamarija Jere:

»Glavni je umirajoči, podporo pa potrebujejo tudi svojci«

Kaj počne spremljevalka ob koncu življenja in kdaj jo je smiselno vključiti

Čeprav je smrt sestavni in pričakovani del vsakega življenja, jo še vedno težko sprejemamo. O spremljanju umirajočih in nujenju podpore njihovim svojcem smo se pogovarjali s spremljevalko ob koncu življenja Anamarijo Jere.

### **Delo spremljevalke ob koncu življenja je pri nas še precej nepoznano. Kdaj ste se prvič srečali s to vlogo?**

Bilo je leta 2018, imela sem malo več časa, ker sem pustila službo. Postala sem prostovoljka v Hiši Ljubhospic, kjer sem se srečala s to filozofijo. Nato sem sama raziskovala naprej in prišla do spoznanja, da je v tujini to spremstvo kot služba, ki s poimenovanjem End Of Life Doula zajema številne vidike. Obstaja pa več poimenovanj, saj je težko zajeti vse, kar naj bi ta oseba počela. Raziskovanje o tem me je pritegnilo, k temu so pripomogle tudi izkušnje iz Hiše. V Sloveniji sem našla nekaj deklet, ki se ukvarjajo s tem, vključila sem se tudi v Slovensko društvo Hospic.

Res je to neko novo področje in potreben je čas, da ljudje prepoznajo pomen spremljevalke, zato je trenutno moje glavno delo ozaveščanje. Včasih se je veliko tega tako pri rojstvih kot smrtih odvijalo v okviru skupnosti, danes se več dogaja v institucijah in so socialne mreže šibkejše. Tako da takšno spremljanje ni neka novotarija; že od nekdaj so obstajale ženske, ki so spremljale in pomagale tako pri porodih kot pri umiranju.

### **Kakšna znanja in osebnostne lastnosti potrebuje spremljevalka ob koncu življenja?**

Najbolj pomembno se mi zdi, da znaš sebe ločiti od drugih. Da si, kar si, in ne prevzemaš zgodb drugih. Seveda se te situacije dotaknejo, to je normalno in tudi prav, tako lahko tudi kaj daš, ampak hkrati se moraš zavedati sebe. Pomembna je iskrenost. Tudi priznati nevednost, če česa ne veš. S tem je drugim lažje, skupaj pa smo močnejši. Pomembna je sposobnost poslušanja, da ne dajemo nasvetov ljudem, za kate-

re mislimo, da bi jim morali pomagati. Spremljevalka mora znati biti prisotna tudi

v tišini, kar je za mnoge pogosto neprijetno.

### **Kdo so uporabniki spremljanja in kdaj je najbolj smiselno, da stopijo v stik z vami?**

Potrebe so zelo različne in tudi trenutki kontaktiranja so različni. Glavni je umirajoči, podporo pa potrebujejo tudi svojci. Malo ljudi je, ki bi zase poklicali sami, saj gre za vidik, ki se dotika načrtovanja lastnega konca življenja. Ponavadi svojci iščejo podporo za bližnjega in mu želijo pomagati. Lahko je to kakšno leto pred predvideno smrtjo, tik pred smrtjo, po smrti ali šele po pogrebu oz. ob žalovanju. Vsak posameznik posebej ugotovi, v kateri fazi bi mu pomoč prišla najbolj prav. Spremljevalka je lahko prisotna daljše obdobje, lahko pa samo ob posameznem dogajanju.

### **Kakšno pomoč konkretno nudite?**

Ne gre za medicinsko podporo, ne dajemo zdravil in strokovne terapevtske podpore. V ospredju je prisotnost in družabništvo. Včasih svojci časovno ne morejo biti ves čas ob umirajočem, bolniki pa se včasih lažje pogovarjajo z nekom, ki ga ne poznajo. Ker ne želijo obremenjevati domačih in jih spravljati v stisko, raje izberejo tujo osebo, pri kateri pa morajo začititi zaupanje.

Lahko je to pogovor, prebiranje poezije, tudi tišina, odvisno od želja. Včasih želi oseba na primer razrešiti kakšne stvari iz preteklosti. Po smrti pa je v ospredju čisto tehnična pomoč pri organizaciji pogreba in drugih administrativnih stvareh, kot je zapiranje raznih računov, pospravlja-

nje osebnih stvari. Spremljevalka je lahko prisotna tudi v procesu žalovanja. Če opazi, da je žalovanje oteženo, svetuje strokovno pomoč.

### **V čem se vaše poslanstvo spremljevalke ob koncu življenja razlikuje od tega, da za umirajočega poskrbijo njegovi najbližji?**

Bistvena razlika je v drugačnem razmerju med osebami. Svojci so čustveno vpeti v dogajanje in marsikaj doživljajo drugače. Tako je včasih težko gledati onkraj tega in narediti še kakšno stvar, ki bi pripomogla k lepšemu

## **Kakšen odnos imamo do smrti in umiranja?**

Zelo zadržan. To je verjetno posledica vrednot družbe, v kateri živimo. Poudarjamo napredek in dosežke, ne sprejemamo pa najbolje, da so v življenju tudi padci, pešanje in umiranje. To znamo dobro odrivati. Prav tako smo nerodni z žalujočimi, saj nimamo pravega zgleda.

Nekoč smo v okviru verouka organizirali obisk otrok in staršev v Hiši Ljubhospic. V tistem dnevu je ravno umrla ena gosa. Takrat osemletnega sina sem povabila, da greva k njej molit. Gospo so že uredili, ležala je na postelji, na mizi je bila svečka. Pozneje sem ga vprašala, kako se mu je zdelo. Rekel je: »Saj ni nič takega. Sploh ni bila nič krvava.« Verjetno je to pričakoval zaradi izkrivljenih podob o mrtvih v risankah in igricah.

poslavljanju. Spremljevalka pride od zunaj, na neki način prinese svežino in nekaj novega. Seveda je super, če so bližnji prisotni. Ena od nalog spremljevalke je tudi opolnomočenje svojcev, da so lahko zraven.

### **Kaj po vaših izkušnjah umirajoči najbolj potrebujejo, ko se poslavljajo s tega sveta?**

Večina ljudi si ob sebi želi imeti nekoga, torej da človek v zadnjih trenutkih ni sam. Ljudje se želijo čutiti sprejete, želijo videti smisel svojega življenja in pri tem lahko spremljevalka pomaga. Če nekdo vidi smisel življenja, ki ga je živel, potem lažje mirno umre. Vsi si tudi želijo, da so lahko to, kar so, in da ne poslušajo nekih pridrig.

URŠKA KOLENC

**Redki ljudje pokličejo sami, saj gre za vidik, ki se dotika načrtovanja lastnega konca življenja.**