GESAMTKIRCHGEMEINDE BERN

Ausgabe Heiliggeist/Münster/Nydegg

VERANTWORTLICHE REDAKTION
für diese und die letzte Seite dieses Bundes
Karin Freiburghaus, Redaktorin, redaktion@refbern.ch
Karin Meier, Redaktorin, redaktion@refbern.ch
Kirchmeieramt, Bürenstr. 12, PF, 3000 Bern 23, kirchmeieramt@refbern.ch

Sich an die Sterbebegleitung herantrauen

Viele Menschen möchten zuhause in der vertrauten Umgebung sterben. Doch Angehörige fühlen sich von einer Sterbebegleitung oft überfordert. In Letzte-Hilfe-Kursen erfahren sie, was beim Sterben passiert und wie sie jemandem in den letzten Tagen und Stunden seines Lebens beistehen können.

BILD: TOXICOZ /ISTOCK

In den Letzte-Hilfe-Kursen wird Wissen über das Sterben vermittelt. Dazu gehört, was Menschen kurz vor ihrem Tod bereuen: Etwa, dass sie die schönen Momente des Lebens nicht bewusster genossen haben – zum Beispiel einen Barfuss-Strandspaziergang.

Die überwiegende Mehrheit aller Menschen möchte einmal daheim sterben. Am liebsten im Kreise der Familie oder im Beisein von Freunden. Die Realität sieht jedoch anders aus: Die meisten älteren Menschen sterben im Spital oder Pflegeheim. Sie werden von Profis aus dem Gesundheitswesen begleitet: Ärztinnen, Pflegefachpersonen, Therapeuten und anderen Fachleuten. «Der Tod ist professionalisiert. Deshalb schwindet bei Privatpersonen das Wissen darum, wie man einen sterbenden Menschen begleiten und auf seinem letzten Weg unterstützen kann. Wenn eine nahe stehende Person im Sterben liegt, fühlen sich viele hilflos. Dabei ist das Wichtigste: Präsent sein, den Sterbeprozess aushalten und nicht in Hektik verfallen», sagt Pfarrerin Barbara Studer von der Kirchgemeinde Bümpliz. Die zunehmende Individualisierung des Todes könne das Gefühl der Überforderung noch verstärken: «Die verbindlichen Rituale, die den Tod früher in das öffentliche Leben integriert haben, werden oft kaum noch wahrgenommen und gepflegt. Vielerorts sind sie sogar ganz verschwunden. So können Familien zwar einen Abschied so gestalten, wie er ihren Bedürfnissen entspricht. Doch genau diese Freiheit löst auch Unsicherheiten aus. Denn damit sind alle selbst dafür verantwortlich, dem Abschied einen Sinn und eine angemessene Form zu geben.»

Grosse Nachfrage

Genau hier setzt der Kurs «Letzte Hilfe» an. Er will Menschen befähigen, Sterbende würdevoll zu begleiten, Verantwortung zu übernehmen und für ihre Angehörigen und sich einen stimmigen Weg zu finden. Zu diesem Zweck vermittelt er in vier Themenblöcken Grundwissen über den Tod und das Sterben. Dazu gehören Informationen über den Behandlungsablauf in Palliative-Care-Zentren oder das Sterbefasten. «Wir zeigen Möglichkeiten des Sterbens auf, ohne zu moralisieren. Denn die Selbstbestimmung des Einzelnen ist zentral», sagt Pascal Mösli, Beauftragter Spezialseelsorge und Palliative Care bei den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Er ist für die Letzte-Hilfe-Kurse im Kanton Bern verantwortlich, die von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn eingeführt wurden.

Die Leitung der Letzte-Hilfe-Kurse erfolgt stets in einem Tandem: Ein Seelsorger oder eine Sozialdiakonin einer der drei Landeskirchen deckt die spirituelle und beraterische Seite ab, während ein Arzt oder eine Pflegefachperson die medizinischen Aspekte beleuchtet. Weil deren Arbeit teils ehrenamtlich erfolgt, ist ein entsprechend grosser Pool an zertifizierten Kursleitern nötig. Derzeit besteht er aus 30 Personen. Im Frühling sollen weitere Personen die Kursleiterausbildung absolvieren. Denn die Letzte-Hilfe-Kurse stossen auf grosses Interesse: Seit dem ersten Kurs in der Berner Kirchgemeinde Johannes im Dezember 2018 wurden bereits sieben weitere Kurse durchgeführt, 12 sind geplant und für weitere 15 bestehen Anfragen.

Atmosphäre mit viel Freiraum

Zu den Teilnehmenden zählen Menschen jeden Alters, auch wenn die älteren Generationen in der Mehrzahl sind. Anders als man sich das vielleicht vorstellen mag, ist die Stimmung an den Letzte-Hilfe-Kursen keineswegs von Schwermut geprägt, sagt Pascal Mösli: «Das Thema Sterben berührt einen, gleichzeitig relativiert es vieles. So entsteht eine Atmosphäre mit viel Freiraum, in der die Menschen schnell miteinander ins Gespräch kommen und in dem auch Heiterkeit und Humor Platz haben.»

Die Letzte-Hilfe-Kurse wurden in Deutschland und Österreich konzipiert. Mittlerweile werden sie in rund 15 europäischen Ländern angeboten. Die Kurse werden laufend evaluiert, wissenschaftlich begleitet und weiterentwickelt. In Zukunft sollen vermehrt negative Erfahrungen der Teilnehmenden, welche bereits Angehörige beim Sterben begleitet haben, abgefragt und zurückgemeldet werden. «Ein Ziel des Letzte-Hilfe-Kurses ist es, die Betreuung sterbender Menschen in der Palliative Care laufend zu verbessern. Das geht nur, wenn wir Schwachstellen erkennen», sagt Pascal Mösli. Weiter plant er, die Kurse dereinst auch in Französisch sowie in Sprachen anzubieten, mit denen Migrantinnen und Migranten besser erreicht werden können.

Lokale Akteure sind dabei

Eines der Ziele der Letzte-Hilfe-Kurse ist es, die Akteure rund ums Sterben besser miteinander zu vernetzen. Das zeigt sich bereits in der Trägerschaft: Im Kanton Bern werden die Kurse von den Kantonalbernischen Landeskirchen, der öffentlichen Spitex Kanton Bern und dem Palliativzentrum Inselspital (PZI) getragen. Bei jeder Durchführung werden die Gastgeber beauftragt, Vertreterinnen und Vertreter lokaler Institutionen mit ins Boot zu holen, sagt Pascal Mösli: «Sie können zum Mittagessen oder in einer Pause vorbeikommen, sollten zumindest aber Unterlagen abgeben.»

Die lokale Vernetzung ist einer der Gründe, warum Pfarrerin Elisabeth Gerber von der Kirchgemeinde Bethlehem, die Pfarrerinnen Barbara Studer und Cornelia Nussberger von der Kirchgemeinde Bümpliz und die katholische Theologin Karin Gündisch von den Pfarreien St. Antonius und St. Mauritius im Februar in Bern West einen Letzte-Hilfe-Kurs organisieren. «Als Gastgeberinnen und Vertreterinnen der örtlichen Kirchgemeinden und Pfarreien ist der Letzte-Hilfe-Kurs für uns eine gute Gelegenheit, mit den Teilnehmenden in Kontakt treten. Wir zeigen, dass wir da sind für jene, die sich vertieft mit dem Thema befassen möchten oder eingehendere Gespräche suchen. Gleichzeitig können wir unsere Beziehung zur lokalen Spitex und anderen Institutionen weiter stärken», sagt Pfarrerin Elisabeth Gerber. Das Palliative-Care-Netzwerk in Bern West, zu dem nebst den Landeskirchen Pflegeheime, Spitex-Organisationen und Ärzte zählen, sei zwar bereits gut ausgebildet. Die institutionelle Zusammenarbeit könne jedoch noch verstärkt werden. «Gerade bei schwer kranken kirchenfremden Menschen, die ambulant betreut werden, brauchen wir die Spitex als Brückenbauerin», sagt Pfarrerin Elisabeth Gerber. Sei dies erfolgt, könne mit den Sterbenden und den Angehörigen ein guter Dialog entstehen. «Oft haben wir selbst bei kirchenfremden Menschen einen Bonus, weil alle Gespräche vertraulich sind. Zudem gestalten wir Abschiede und Trauerfeiern heute sehr individuell. Das hilft bei der Trauerverarbeitung.»

Ziel: Compassionate City

Die Stadt Bern will bei der Vernetzung von Akteuren rund ums Sterben noch einen Schritt weiter gehen. Unter der Federführung von Alec von Graffenried sind Bestrebungen im Gang, mit hochrangigen Vertreterinnen und Vertretern der Wirtschaft, der Bildung, religiöser Gemeinschaften und der Politik eine Charta für eine Compassionate City zu entwickeln, in der ein würdevolles Sterben und Trauern möglich ist.

KARIN MEIER

Ausgebuchter Letzte-Hilfe-Kurs in Bern West

Kurs «Letzte Hilfe»
Samstag, 29. Februar, 10 bis 16 Uhr
ausgebucht
Die nächste Austragung dieses Kurses in der Stadt Bern findet im Mai in der Kirchgemeinde Paulus statt.
Kurs «Kraft finden in den schweren Stunden des Abschieds»
Mittwoch, 25. März, 18 bis 21 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus Eymattstrasse 2b, 3027 Bern-Bethlehem
Anmeldungen bis am 15. März an ralf.treuthardt@refbern.ch oder 031 996 60 60. Die Platzzahl ist begrenzt. Die Kurskosten übernimmt die Kirche.

Weitere Durchführungen des Letzte-Hilfe-Kurses:
kirchenpalliativebern.ch/letzte-hilfe-bern/

Im Februar findet in Bümpliz ein Letzte-Hilfe-Kurs statt. Das Interesse ist gross: Der Kurs ist bereits ausgebucht.

Die reformierten Kirchgemeinden Bümpliz und Bethlehem sowie die katholischen Pfarreien St. Antonius und St. Mauritius organisieren eine Austragung des Kurses «Letzte Hilfe». Anna Maria Kaufmann, Pfarrerin der christkatholischen Kirchgemeinde Bern, und Catherine Kehrli, diplomierte Pflegefachfrau der Spitex Region Konolfingen, leiten den Kurs. Weil keine Plätze mehr frei sind, fassen die Organisatorinnen eine zweite Durchführung zu einem späteren Zeitpunkt ins Auge.

«Schatzkästlein» für daheim

Im ökumenischen Folgekurs «Kraft finden in den schweren Stunden des Abschieds» tauschen sich die Teilnehmenden darüber aus, wie sie schwierige Zeiten meistern. Im Laufe des Abends kreieren sie für sich ein «Schatzkästlein» mit spirituellen Ressourcen. Dies können Texte, Lieder, Bilder oder Symbole sein, etwa für die Natur. Der Kurs wird von den Pfarrerinnen Barbara Studer, Elisabeth Gerber und Cornelia Nussberger, der katholischen Theologin Karin Gündisch und der Sozialarbeiterin Caroline Prato geleitet. Sie alle arbeiten in den Pfarreien und Kirchgemeinden in Bern West.

KARIN MEIER

BILD: MW AUF PIXABAY

Die Natur ist vielen Menschen eine wichtige Quelle der Kraft.

ZAHL DES MONATS

58,7 % aller Menschen starben 2013 in der Schweiz aufgrund einer bewussten Entscheidung gegen weitere medizinische Massnahmen.

INHALT

Kirchgemeinde Heiliggeist
> SEITE 16

Kirchgemeinde Münster
> SEITE 18

Kirchgemeinde Nydegg
> SEITE 20