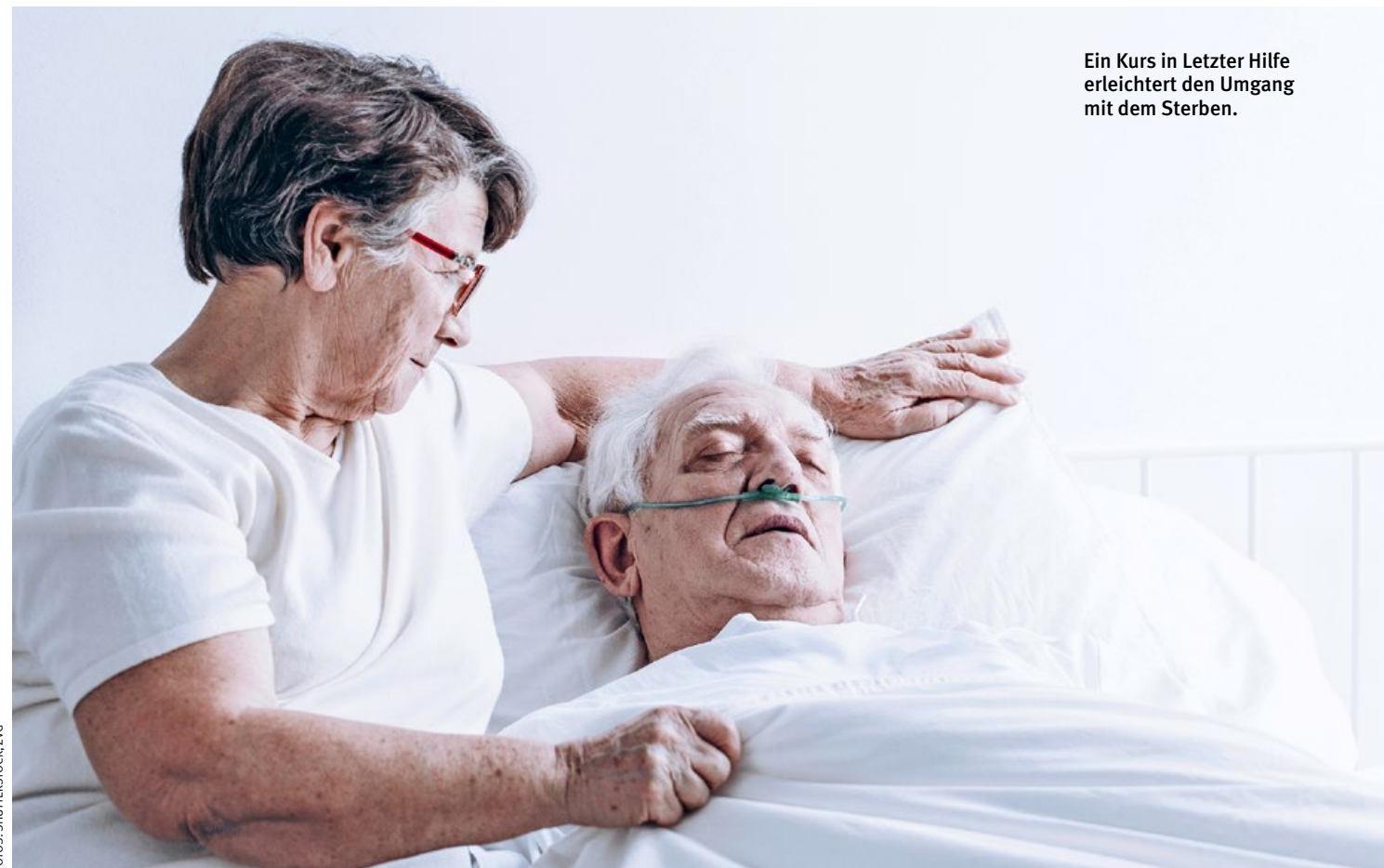


# «Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft»



Ein Kurs in Letzter Hilfe erleichtert den Umgang mit dem Sterben.

Wie geht man mit dem Sterben und dem Tod von nahen Angehörigen oder Freunden um? Sicherheit kann ein Kurs in **Letzter Hilfe** geben, wie ihn GlücksPost-Mitarbeiterin Silvia Stähli-Schönthaler besucht hat.

**W**ann beginnt der eigentliche Sterbeprozess und was kann man einem Menschen noch Gutes tun, wenn er sich dem Lebensende nähert? Um diese und viele andere Fragen rund um den nahenden Tod und den letzten Lebensabschnitt davor geht es an diesem Samstagmorgen im Kirchlichen Zentrum von Busswil BE. Es regnet in Strömen, und die Aussicht, sich einen Tag lang mit dieser nicht einfachen Thematik auseinandersetzen zu müssen, trägt nicht zu einer besonders guten Stimmungslage bei. Aber ich bin auf meinen Wunsch hier – genauso wie 19 andere Männer und Frauen, die sich für einen Letzte-Hilfe-Kurs angemeldet haben (siehe Kasten).

## Kurse ausgebucht

Trägerorganisationen der Kurse sind die Landeskirchen, die öf-

fentliche, kantonale Spitex und das Palliativzentrum des Inselspitals Bern. «Diese dreifache Trägerschaft trägt wesentlich zur Vertrauensbildung in die Kurse und zu deren Qualität bei», sagt Petra Burri, Pfarrerin in Büren an der Aare BE. Zusammen mit zwei Berufskolleginnen und der Palliativ-Pflegefachfrau Christa Lehmann aus Büren vermittelt sie viel Wissenswertes rund um das Thema Sterben. «Über Erste Hilfe wissen die meisten gut Bescheid, wenn es aber um die letzten Dinge im Leben geht, sind viele überfordert», so Petra Burri.

Unter den Kursteilnehmenden sind einige, die vor Kurzem von einem geliebten Menschen Abschied nehmen mussten, und andere, denen dies leider wohl

bald bevorstehen wird. Aber auch jüngere Menschen, die sich dem Thema nähern wollen, sitzen mit mir im Kreis. «Im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer teilen wir alle eine grosse Unsicherheit, und es gibt nicht auf alle Fragen eine Antwort», sagt die Pfarrerin.

Dennoch werden in den vier Kursstunden viele Fragen thematisiert und geklärt. «Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft nur für Experten, sondern etwas, das auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist», erklärt Christa Lehmann, die uns Teilnehmenden «Grundwissen an die Hand geben» und uns ermutigen will, sich dem Sterbenden zuzuwenden. So lernen wir etwa, wie wichtig es ist, einem Sterbenden den Mundraum oder die Lip-



Petra Burri, Pfarrerin in Büren an der Aare BE

## AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM STERBEN UND DER TRAUER

Die Idee der Kurse in Letzter Hilfe stammt ursprünglich aus Deutschland und Österreich. Sie hat sich innert kurzer Zeit in ganz Europa ausgebreitet. Der kompakte Kurs möchte eine Übersicht geben und anregen, sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen.

Die Themen sind: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leid lindern und Abschied nehmen. Die Kosten werden in der Regel von der jeweiligen Trägerorganisation übernommen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, Anmeldung erforderlich.

**Info:** [www.zhref.ch/letzte-hilfe-schweiz](http://www.zhref.ch/letzte-hilfe-schweiz) und [www.letztehilfebern.ch](http://www.letztehilfebern.ch)

**Buch zum Kurs:** «Letzte Hilfe», Theologischer Verlag, Fr. 15.80.

pen zu befeuchten. Wir probieren dies behutsam beim Sitznachbarn oder uns selbst aus. Denn was viele nicht wissen: Auch wer an einer Infusion angeschlossen ist, kann immer noch ein Durstgefühl verspüren. «Wenn jemand in seinem Leben gerne Prosecco oder Bier getrunken hat, dann dürfen diese Getränke auch an das mit Schaumstoff überzogene Stäbchen», sagt die Spitex-Mitarbeiterin. «Hauptsache, es entspricht dem Sterbenden und ist für ihn angenehm.»

## Über das Thema sprechen

Mittlerweile kennen wir uns in der Gruppe etwas näher, und ich erhalte von meiner Sitznachbarin einen Tipp, welchen Tee meine Mutter bei Angst und Unruhe trinken könnte: Hopfentee. Und es wird zwischendurch auch mal herzlich gelacht. Beispielsweise als ein Kursteilnehmer von einem fast hundertjährigen Mann erzählt, der bei der Ankunft des Arztes erklärt habe: «Jetzt wird nicht mehr geholfen, jetzt wird gestorben.»

Christa Lehmann ermutigt uns, mit unseren Eltern und Familien auch über «schwierigere Themen» zu sprechen, sodass wir voneinander wüssten, was wir einmal möchten, wenn es so weit ist. Am wichtigsten sei es, eine Person zu bestimmen, die darüber Auskunft geben kann, wenn man selbst nicht mehr in der Lage dazu ist. Auch sollten möglichst früh schriftliche Dinge geregelt werden, wie etwa das Ausfüllen oder Schreiben von Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung.

## Offenheit erfahren

Ich habe viel gelernt in diesen vier Stunden und auch viel Offenheit erfahren. Nicht nur von den Kursleiterinnen, sondern von allen, die den Kurs besucht und ihre Geschichten erzählt, über ihre Fragen und Ängste gesprochen haben. Meine Stimmungslage ist viel besser geworden, und es hat zudem aufgehört zu regnen. ❀

## GUT ZU WISSEN

### Was genau sind leere Kalorien?

Geht es darum, schlank und gesund zu bleiben, heisst es immer wieder: Hände weg von leeren Kalorien. Was aber bedeutet das genau?

Wer fit bleiben möchte, hat sicher schon gehört: Iss nicht mehr Kalorien, als du verbrauchst. Daran ist grundsätzlich nichts falsch, wenn es um die Linie geht. Was oft untergeht: Nicht jede Kalorie wirkt gleich auf den Körper! Denn beim Essen geht es nicht nur darum, wie viele Kalorien täglich auf dem Teller landen. Sondern wie viele gesunde Nährstoffe diese Kalorien enthalten! Denn unser Körper will mit dem Essen möglichst viele gute Proteine, hochwertige Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe tanken.

Die schlimmsten leeren Kalorien, die dem Körper Gesundheit rauben, sind (Bild): Gebäck aus Weissmehl und Zucker (Croissants, Süssigkeiten, Kuchen), fettes, verarbeitetes Fleisch (Salami, Speck, Würste), Frittiertes, Süssgetränke sowie Alkohol. Darum: Geniessen Sie leere Kalorien ganz bewusst und natürlich massvoll.



## Brustkrebs: Was hilft Früherkennung?

Krebs frühzeitig erkennen, um ihn erfolgreich behandeln zu können, ist wichtig. Die Frage aber ist: Was bringt eine **Mammographie** alle zwei Jahre?

**B**rustkrebs ist in der Schweiz bei Frauen die mit Abstand häufigste Krebsart: Jährlich erkranken durchschnittlich 6200 Frauen an Brustkrebs, mehr als 1400 sterben daran. In der Schweiz bieten bereits 13 Kantone ein Programm zur Früherkennung an. Alle Frauen im Alter über 50 werden alle zwei Jahre zu einer sogenannten Mammographie eingeladen. In anderen Kantonen müssen Frauen solche Untersuchungen meist noch selbst berappen.

Doch bringen solche häufigen Screenings wirklich etwas? Die Frage ist berechtigt, denn mancherorts wurde festgestellt, dass der Anteil an Frauen, die nach der Mammographie aufgrund eines auffälligen Befunds zusätzliche Untersuchungen benötigten, zu hoch war. Sie hatten keinen Brustkrebs. Die Screening-Programme



Mammographie – für die meisten Frauen eine unangenehme Untersuchung.

sollen nun wo nötig verbessert werden, um Frauen nicht unnötig in Angst und Ungewissheit zu versetzen. Was nun? Die Krebsliga Schweiz begrüsst es, dass offen über Stärken und Schwächen dieser Programme kommuniziert und Korrekturen vorgenommen werden. Sie empfiehlt eingeladenen Frauen, weiterhin an den Mammographie-Screening-Programmen teilzunehmen. ❀