

# In Bettlach engagieren sich Freiwillige in Palliative Care

In der Solothurner Gemeinde Bettlach erhalten schwerkranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen Unterstützung von Freiwilligen aus der Gemeinde. Getragen wird das Angebot von einem Verein.



Bei der Unterstützung im Alltag können Freiwillige einen Teil der Massnahmen von Palliative Care übernehmen und so Angehörige und Pflegefachkräfte entlasten.

Bild: rawpixel – unsplash

Da sein. Reden und zuhören. Zeit haben. Vorlesen. Beim Essen helfen, spazieren gehen. Sitzwache halten, Tag und Nacht. Das sind Aufgaben, die die freiwilligen Mitarbeitenden des Vereins «Palliative Care Bettlach» übernehmen. Palliative Care umfasst alle Massnahmen, die das Leiden eines schwerkranken Menschen lindern und ihm so eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Tod verschaffen. Dazu gehört neben medizinischen Behandlungen und pflegerischen Interventionen auch psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung. «Bei der Unterstützung im Alltag können Freiwillige einen Teil übernehmen», sagt Vereinspräsidentin Brigitte Stach. «Das entlastet auch Angehörige und Pflegefachkräfte.» Das Angebot steht Bettlacherinnen und Bettlachern jeden Alters offen, die Einsätze erfolgen bei den Menschen zu Hause oder im Pflegeheim. Gegründet wurde der Verein 2011, «aus einer Dis-

kussion heraus, wie man pflegende Angehörige besser unterstützen könnte», erinnert sich Stach. Zu den Gründern gehörten engagierte Vertreterinnen und Vertreter der Spitex Bettlach, des lokalen Alters- und Pflegeheims sowie der katholischen und der reformierten Kirchgemeinde im Dorf. Inzwischen hat der Verein 120 Mitglieder, sie zahlen geringe jährliche Beiträge. Der Verein erhält auch Spenden. Die Mittel werden für Spesen zuhnden der Freiwilligen und für Schulungen verwendet. Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Um die palliativen Dienste in Anspruch nehmen zu können, müsse man nicht Vereinsmitglied sein, sagt die Präsidentin, die Bereitschaft zu einem Beitritt sei aber gross.

## «Bereichernde Einsätze»

Die «Caring Community», also die sorgende Gemeinschaft, von der Gerontologie-Fachleute sprechen, wird in Bett-

lach schon seit acht Jahren aufgebaut. Derzeit kann «Palliative Care Bettlach» auf fünf Freiwillige zählen, die Begleiteinsätze wahrnehmen. Es sind alles Frauen, unter ihnen auch Vereinspräsidentin Brigitte Stach selber. Früher war sie als Medizinische Praxisassistentin in der Hausarzt-Praxis des Dorfs und als Katechetin in der reformierten Kirchgemeinde tätig. Mit dem Thema Palliative Care kam sie während einer Weiterbildung in Berührung. Inzwischen hat sie schon mehrmals Sterbende aus ihrer Gemeinde begleitet. Es seien sehr bereichernde Einsätze, sagt die 63-Jährige: «Man geht ein intensives Stück Weg gemeinsam. Jede Begleitung bringt auch mich persönlich weiter.»

Das Wichtigste sei, sich auf das Gegenüber einzulassen und zu merken, was die Bedürfnisse seien. «Oft ist dabei nicht handeln und reden gefragt, sondern warten und schweigen», sagt Stach.

Dies auszuhalten, sei am Anfang ungewohnt. Doch es sei lernbar, und es lohne sich. Denn von den betroffenen Menschen, aber auch von den meist sehr beanspruchten pflegenden Angehörigen, komme viel zurück, sagt die Freiwillige: «Wenn wir die Betreuung übernehmen, haben die Angehörigen etwas Zeit für sich: wieder einmal zum Coiffeur gehen, in Ruhe einen Kaffee trinken, durchatmen, Kraft tanken.» Das werde enorm geschätzt.

### Verein deckt grosse Lücke in der Grundversorgung ab

Der Verein Palliative Care Bettlach bildet die Freiwilligen vor den Einsätzen aus. Sechs Halbtage dauert die Schulung durch eine Fachperson, am Schluss gibts ein vom Verein ausgestelltes Zertifikat. Für die Freiwilligen werden zudem regelmässig Schulungen rund um Themen der Palliativbetreuung durchgeführt. Um das Erlebte zu besprechen, stehen ihnen professionelle Ansprechpersonen zur Verfügung, oder sie tauschen sich untereinander aus. «Das ist hilfreich», weiss Brigitte Stach aus eigener Erfahrung.

«Mir gefällt, wie Bettlacherinnen und Bettlacher füreinander da sind.»

**Barbara Leibundgut, Gemeindepräsidentin von Bettlach (SO).**



Die Gemeindebehörden begrüssen das Angebot, das aus der Mitte der Gesellschaft entstanden ist: «Ich bin stolz auf so viel Engagement initiativer Persönlichkeiten», sagt Gemeindepräsidentin Barbara Leibundgut (FDP). Der Verein sei etwas Einmaliges, eine Verbundaufgabe im wahrsten Sinn des Wortes: «Mir gefällt, dass Bettlacherinnen und Bettlacher füreinander da sind.» Laut der Gemeindepräsidentin deckt der Verein eine grosse Lücke in der Grundversorgung ab, indem er Kranken und deren Angehörigen eine Begleitung über längere Zeit ermöglicht: «Sie wissen, dass jemand Vertrautes da ist.»

### «Bettle» altert

Dass man sich im Dorf mit seinen knapp 5000 Einwohnerinnen und Einwohnern kennt, sieht auch Vereinspräsidentin Brigitte Stach als Vorteil. Denn Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten, wird in Zukunft noch bedeutsamer. Mit dem demografischen Wandel wächst die Zahl der Älteren und Hochaltrigen. «Bettle», wie die Einheimischen sagen, bekommt das bereits zu spüren. Der Anteil an älteren Menschen ist hier überdurchschnittlich hoch. Die Gemeinde reagiert mit verschiedenen Massnahmen, unter anderem einer neuartigen

## Begleitungsangebote in der Schweiz und in Deutschland

Geburt und Tod sind die einzigen Ereignisse, die zweifellos jeder Mensch erlebt. Beide sind nicht nur für den betroffenen Menschen, sondern ganz besonders auch für sein engeres Umfeld äusserst einschneidend und lebensverändernd. Die Eltern und das Kind werden während der Schwangerschaft, der Geburt und des ersten Lebensjahrs ganz selbstverständlich professionell begleitet und betreut. Das Umfeld spricht die (werdenden) Eltern an, freut sich mit ihnen und hilft, wenns mal schwierig wird.

### Der Tod hat keinen Platz

Ganz anders reagiert unsere Gesellschaft auf den Tod. Der Tod hat keinen Platz in einer Zeit, in der alles machbar scheint und vor allem Stärke und Erfolg zählen. Alter und Krankheit werden mit aller Macht bekämpft. Solange ein Mensch nicht «austherapiert» ist, sprechen weder die Ärzte noch das weitere Umfeld mit den Betroffenen über Sterben, Abschied, Tod und Trauer. Und auch nach dem Tod werden die Trauernden meist mit ihrer Trauer allein gelassen. Für immer und ewig Abschied nehmen zu müssen, bedeutet sowohl für die Menschen, die sterben, als auch

für die ihnen Nahestehenden eine schwer zu bewältigende Herausforderung. Alle Beteiligten stehen vor einer unbekanntem Zukunft. Für nahe Angehörige verändert sich oft der ganze Lebensalltag. Sie müssen neben dem Abschiednehmen, der Trauerverarbeitung auch ihr eigenes Leben neu ausrichten und gestalten. Der Trauerprozess dauert mindestens ein Jahr, für das engste Umfeld meistens aber mehrere Jahre. Die fehlende Unterstützung von Trauernden kann zu schweren Erschütterungen ihrer sozialen Einbindung führen, oder es können auch noch nach Jahren körperliche oder seelische Krankheiten entstehen. Wie bei der Geburt braucht es also auch beim Tod Angebote für eine professionelle Begleitung während des ganzen Krankheits-, Abschieds- und Trauerprozesses.

### Deutschland bildet Sterbeamtinnen aus

Es gibt bereits verschiedene Angebote, welche aber meist nur auf einen Teil des gesamten Prozesses fokussieren, z.B. Sterbebegleitung, Selbsthilfegruppen oder Trauerkaffees, in welchen sich Betroffene unter professioneller Leitung über ihre Erfahrungen austauschen können (siehe auch [\[schweiz.ch\]\(http://www.selbsthilfe-schweiz.ch\)\). Seit einigen Jahren kann man nun in Deutschland den Beruf der Sterbeamtin erlernen. In den zweijährigen Ausbildungskursen werden diese dazu befähigt, Menschen mit einer lebensbedrohlichen Diagnose, Nahestehende und Angehörige sowie Sterbende und ihnen Nahestehende und Trauernde umfassend zu beraten und zu begleiten. Themen sind dabei unter anderem der Umgang mit Krisen, Ängsten, seelischen und körperlichen Schmerzen, Belastungen aller Art, die Besprechung existenzieller, spiritueller und auch ganz alltäglicher Fragen, die Entwicklung von Konzepten und Ritualen zur Verarbeitung von Angst und Trauer, aber auch, den «Hoffnungsschimmer» greifbar und vor allem auch immer wieder die Freude am Leben, auch in der Krankheit, in der Trauer, erlebbar zu machen. Wie in vielen anderen Bereichen der Gesundheitsvorsorge und der sozialen Dienstleistungen könnten die Gemeinden in der Verbreitung und Vermittlung von Begleitungs- und Beratungsangeboten rund um den Tod eine wichtige Schlüsselrolle übernehmen.](http://www.selbsthilfe-</a></p></div><div data-bbox=)

*Magdalena Meyer-Wiesmann*



«Durch den Einsatz der Freiwilligen haben die Angehörigen Zeit, wieder einmal durchzuatmen.»

**Brigitte Stach, Vereinspräsidentin Palliative Care Bettlach**

Informations- und Anlaufstelle für die Älteren. Dort ist zu erfahren, welche Unterstützungsangebote im Alter zur Verfügung stehen. Die verschiedenen Leistungserbringer sind überdies dabei, sich zu vernetzen und die Angebote zu koordinieren.

In diesem Versorgungsnetz hat auch der Verein Palliative Care seinen Platz. «Wir leisten immer wieder Aufklärungsarbeit über unser Angebot», sagt Vereinspräsidentin Brigitte Stach. Dabei gehe es auch darum, dass pflegende Angehörige Vertrauen fassten. Viele scheuten sich am Anfang, Hilfe anzunehmen: «Sie sagen

sich: Ich kann doch nicht andere Leute damit belasten. Ich muss es alleine schaffen.» Doch wer sich keine Auszeiten nehme, überlaste sich und drohe selber krank zu werden. Dem gelte es vorzubeugen. Inzwischen hat sich das Bettlacher Palliativangebot in der Region am Jurasüdfuss herumgesprochen. «Wir haben erste Anfragen aus der benachbarten Stadt Grenchen erhalten», berichtet Stach.

**Links:**

[www.palliativecare-bettlach.ch](http://www.palliativecare-bettlach.ch)  
[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch) (Informationen zu Palliative Care)  
[www.plattform-palliativecare.ch](http://www.plattform-palliativecare.ch) (Übersicht über nationale, kantonale und regionale Palliative-Care-Projekte)

*Susanne Wenger*

Anzeige



**DIE GANZE POWER.  
HÖRBAR LEISER.**

**AKKU SYSTEM PRO – Die volle Ladung STIHL.**

Abgasfrei, leise und uneingeschränkt. So erledigen Sie in Zukunft Ihre Arbeiten rund ums Haus und im Garten. Wie das geht? Die Kraftpakete werden von starken Lithium-Ionen PRO-Akkus angetrieben, welche in 5 verschiedenen Stärken erhältlich sind. Die Akkus passen dank des Baukastenprinzips universell zu allen Akkugeräten der Linie Lithium-Ion PRO. Neugierig? [stihl.ch](http://stihl.ch)

**GIARDINA 2019**  
 >>> BESUCHEN SIE UNS  
 vom 13. - 17.03.2019 an  
 unserem Stand in der  
 Halle 6 / Stand K15

**STIHL®**