

Verein Begleitgruppe von schwerkranken und sterbenden Menschen im Kanton Nidwalden

## «Sterbende begleiten und Angehörige entlasten»

«Sterben muss jeder Mensch selber - aber nicht allein».

*Der Verein «Begleitgruppe von schwerkranken und sterbenden Menschen im Kanton Nidwalden» bietet den Menschen an, in der letzten Lebensphase für sie da zu sein. Die Begleiterinnen lassen Sterbende und ihre Angehörigen nicht allein. Ein Portrait.*

Seit 1982 begleiten und unterstützen freiwillig Engagierte behutsam schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Der Verein ist konfessionell und politisch neutral und stellt seine Dienste allen Nidwaldnerinnen und Nidwaldnern zur Verfügung, die das wünschen.

### **Einsätze meist in der Nacht**

«Wir bieten keine Sterbehilfe sondern Sterbebegleitung. Meist sind wir einfach da, damit die Sterbenden nicht alleine sind. Manchmal entsteht noch ein Gespräch, oder wenn jemand das wünscht kann ein Gebet gesprochen werden oder eine Berührung erfolgen. Wir leisten aber keine

medizinische oder pflegerische Hilfe», beschreibt Christina Zenhäusern, Sterbebegleiterin und Mitglied im Vorstand des Vereins ihre Aufgabe. Ein Einsatz dauert in der Regel von 22.00 Uhr bis 05.00 Uhr. Begleitungen tagsüber sind auf Wunsch auch möglich. Die Einsätze der Begleiterinnen ermöglichen den Angehörigen eine Pause und Erholung in dieser anspruchsvollen Zeit des Abschiednehmens.

### **2014: 637 Stunden Sterbenden nahe**

Die gut 20 Begleiterinnen (ein einziger ist ein Begleiter) stehen gesamthaft 70 bis 90 Mal pro Jahr im Einsatz. So wurden beispielsweise im Jahr 2014 total 91 Einsätze geleistet; das sind 637 Stunden Sitzwache, wie das Angebot auch genannt wird. «Wir begleiteten Menschen in Pflegeheimen (58 Einsätze), Zuhause (17) und Kantons- spital (16)», so Christine Dübendorfer Fischlin. Sie koordiniert die Einsätze.

### **Eine schöne und anspruchsvolle Aufgabe**

Zum Sterbeprozess gehören immer auch Phasen der Angst und nur schon die Aussicht, eine Nacht alleine zu sein, verstärkt diese noch. Da ist es tröstlich, nicht alleine zu sein. Aus Rückmeldungen von Angehörigen oder dem Pflegepersonal ist bekannt, dass die Schwerkranken oder Sterbenden nach der «Sitzwache» ruhiger und entspannter sind. «Solche Rückmeldungen zeigen mir, dass ich eine sinnvolle und wertvolle Arbeit mache. Für schwerkranke und sterbende Menschen (und ihre Angehörigen) in der letzten Lebensphase einfach da zu sein bzw. sie zu begleiten, ist eine



*Bei ihnen laufen die Fäden der Sterbebegleitung Nidwalden zusammen (von links): Hanna Baumann, Christina Zenhäusern, Christine Dübendorfer*

schöne und auch anspruchsvolle Aufgabe. Sie erfüllt und fordert heraus», begründet Hanna Baumann ihr Engagement. Es sei wichtig, auch mit sich selber behutsam umzugehen, sind sich die drei Frauen vom Vorstand einig. «Jede habe da so ihre eigenen Methoden, um von der Intimität und Intensität der Nacht wieder in den eigenen Alltag überzugehen. Hanna Baumann: «Ich habe immer ein Tagebuch dabei, in das ich während der Sitzwache Gekanken aufschreibe. Wenn ich vom Einsatz heimkomme, dann dusche ich ausgiebig und sehr bewusst lange. So kann ich gut abschliessen. Andere zünden eine Kerze an oder gehen mit dem Hund spazieren.»

Der Verein bietet den Sterbebegleiterinnen regelmässig Austauschtreffen an und organisiert zweimal im Jahr eine interne Weiterbildung. Daneben man trifft sich auch zu geselligen Anlässen.

### **SterbebegleiterInnen, Vereinsmitglieder und Spenden willkommen**

Der Verein ist offen für Personen, die sich für die Sterbebegleitung interessieren.

Willkommen sind auch neue Vereinsmitglieder und Spenden. «Wir benötigen Geld für das Koordinationssystem, die Weiterbildungen, die Drucksachen, Fahrspesen, usw. Wir bedanken uns für jede Spende und damit für das Mittragen am Dienste unserer Mitmenschen.

*Silvia Brändle*

### **Spenden:**

**Nidwaldner Kantonalbank Stans**

**IBAN: CH85 0077 9014 0503 8000 1**

### **Sterbebegleiter/in werden und sein**

Begleiterinnen und Begleiter bieten ihre Zeit zwei mal im Monat für eine Sitzwache an.

Monatlich wird ein Pikettplan erstellt.

Bei einer Anfrage durch Angehörige oder eine Institution wird die eingeteilte Person durch die verantwortliche Koordinatorin bis Mittag aufgeboden. Um 17.00 Uhr nimmt die Begleiterin/der Begleiter mit der Abteilung der Institution oder den Angehörigen Kontakt auf und bespricht ihren Einsatz.

Die Begleiter/innen verfügen über einen Grundkurs in der Sterbebegleitung. Zweimal jährlich bietet der Verein eine interne Weiterbildung zu einem ausgewählten Thema an. Dazwischen finden auch regelmässige Austauschrunden und gesellige Anlässe in der Gruppe statt.

Die Begleiter/innen erhalten vom Verein für ihren Einsatz eine kleine, finanzielle Entschädigung.

### **Sterbebegleitung in Anspruch nehmen**

Pikettnummer: 079 342 01 83

Die Begleitgruppe nimmt Einsatz-Anfragen für die kommende Nacht bis 11.00 Uhr entgegen. (Für Notfälle ist die Nummer bis 17.00 Uhr aufgeschaltet).

Das Angebot ist kostenlos.

Die Begleiter/innen unterstehen der Schweigepflicht.

### **Informationen oder Mitglied werden:**

Christina Zenhäusern-Lussi

041 610 47 24

chriszen@bluewin.ch

[www.sterbebegleitung-nidwalden.ch](http://www.sterbebegleitung-nidwalden.ch)