

Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Schaffhausen und Umgebung



eine Festschrift zum 20-Jahr-Jubiläum 1998 - 2018

**Liebe Mitglieder der Vereinigung zur
Begleitung Schwerkranker,
geschätzte Leserinnen und Leser**

Vor zwanzig Jahren haben engagierte Frauen einen Samen hier in Schaffhausen gesät, der zu keimen anfang und seit dieser Zeit wächst und wächst ohne gross aufzufallen. Sie haben den Samen von Cicely Saunders und deren Hospizbewegung aufgenommen und als Pflegende erkannt, wie wichtig es ist, Menschen auf dem letzten Lebensweg sowie ihre Angehörigen zu begleiten.

*In der Zwischenzeit ist die Pflanze gewachsen
und aus dem zarten Pflänzchen ist ein starker
Baum entstanden in voller Pracht.*

Mit grossem Engagement hatten sich damals die Initiantinnen ans Werk gemacht. Sie haben einen Verein gegründet, freiwillige Helferinnen und Helfer ausgebildet, Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt, für Mitglieder geworben und die Spendentrommel gerührt. Zwischenzeitlich steht der Verein auf gefestigtem Boden und der Vorstand freut sich das 20-jährige Bestehen mit Ihnen feiern zu können.

Wir wollen die Gelegenheit wahrnehmen und auf die wichtige Tätigkeit der Vereinigung aufmerksam machen. Schwerkranken die am Ende ihres Lebens angekommen sind, möchten wir ein würdevolles Sterben zuhause oder in einem Alterszentrum ermöglichen. Angehörige welche die Sterbebegleitung wahrnehmen, wollen wir entlasten damit sie

die Kraft haben, diese Aufgabe bis zum Hinschied ihres geliebten Menschen wahrzunehmen.

Diese Festschrift zu unserem Jubiläum soll Ihnen aufzeigen, wie unsere Vereinigung gewachsen ist und was sie bewirkt mit ihrem Tun. Ja, die folgenden Berichte berühren und zeigen auf, wie wertvoll unsere Tätigkeit ist. Eindrücklich erzählen Angehörige und freiwillige Helferinnen von den letzten Stunden, in denen sie jemanden bis zum Tod begleiten durften. Diese letzte äusserst sensible Lebensphase ist für die Zurückgebliebenen eine sehr kostbare Zeit. Es ist nebst dem Geben auch ein grosses Geschenk zu erleben, wie der Einzelne mit dieser letzten Lebensphase umgeht.

Unsere Vereinigung wird im Rahmen des Palliativekonzepts, welches im Kanton Schaffhausen in der Umsetzungsphase ist, noch an Bedeutung zunehmen. Wir sind ein wichtiger Partner für die Betroffenen, deren Angehörige und die beteiligten Fachleuten um zu einem würdevollen Sterben beizutragen.

Mit diesem Rückblick auf die vergangenen 20 Jahre und den Erfahrungsberichten, sowie der Statistik ist auch der 20. Jahresbericht vom 1. April 2017 bis 31. März 2018 unserer Vereinigung enthalten. An der Mitgliederversammlung vom 21. Juni 2018 werden wir die letzte Pionierin der Vereinigung, Nelly Eichenberger, verabschieden. Nebst ihrem grossen Einsatz über all die Jahre, konnte sie mit ihrem Netzwerk und ihrer



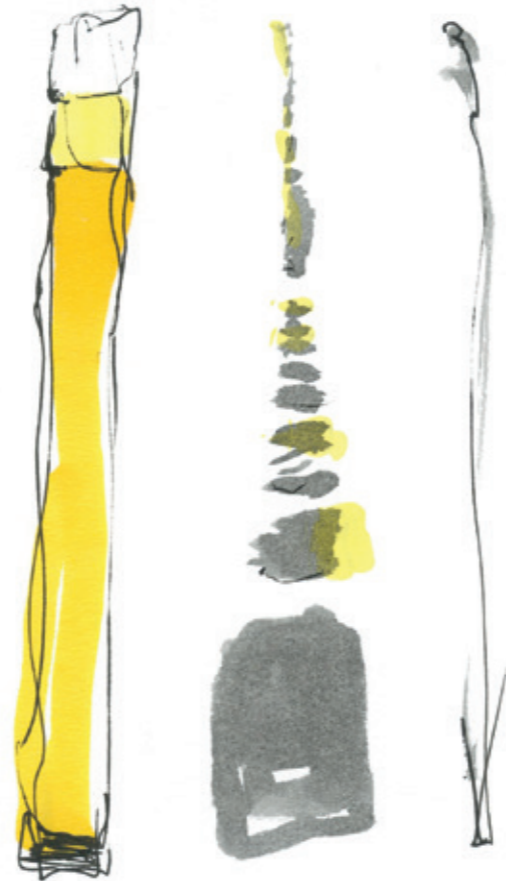
Editorial

Begeisterung namhafte Personen für Vorträge hier in Schaffhausen engagieren. Für das enorme Engagement möchte ich mich im Namen der Vereinigung und all den Menschen, die direkt oder indirekt von ihr profitiert haben, herzlich danken. Für die Zukunft wünschen wir ihr viele unbeschwerte Stunden und gute Gesundheit.

An dieser Stelle möchte ich allen ganz herzlich danken, die in irgendeiner Form unsere Vereinigung unterstützt haben: allen ehemaligen und aktiven Vorstandsmitglieder, allen ehemaligen und aktiven freiwilligen Helferinnen und Helfern, unseren treuen Mitgliedern, unseren Partnerorganisationen, den Kirchen, welche uns immer wieder Kollekten zukommen lassen und allen Spenderinnen und Spendern. Wir sind Ihnen dankbar, wenn wir auch in Zukunft mit Ihrer Unterstützung rechnen können und Sie unsere Tätigkeit bekannt machen.

Ich freue mich sehr, dass ich der Vereinigung vorstehen darf mit einem engagierten und tatkräftigen Vorstand.

Die Präsidentin, Lotti Winzeler



Chronologie

ab 1996

Projekt Holunderbaum

1998

Gründungsversammlung am 8. Juni 1998:

Wahl von **Regula Blum** (später Schmucki-Blum) zur Präsidentin, **Veronika Werfeli** zur Vizepräsidentin, sowie fünf weiteren Vorstandsmitgliedern.

Bezug des Büros an der Weinsteig 188.

Mit einem Referat von **Helena Stephan** zum Thema «Sterbende begleiten und Angehörige unterstützen» im Kantonsspital tritt die Vereinigung im August erstmals an die Öffentlichkeit. Im Anschluss an diesen Anlass können die ersten freiwilligen Helferinnen rekrutiert werden.

1998/99

Erster Ausbildungskurs mit 14 Freiwilligen und vier Vorstandsfrauen

1999

Eröffnung der Einsatzzentrale im Juli, zuerst mit festen Öffnungszeiten an zwei Vormittagen pro Woche. Da sich dieses System nicht bewährt, werden nach einiger Zeit die festen Öffnungszeiten fallen gelassen, die Zentrale arbeitet seither mit Telefonbeantworter, resp. Handy. Bald nach der Eröffnung der Einsatzzentrale erfolgen die ersten **Einsätze**. Beginn der **Supervision** unter der Leitung von Ros Wolf im September (später kommen weitere SupervisorInnen dazu).

ab 2000

Stetige Zunahme der Einsätze, viel Öffentlichkeitsarbeit, um die Vereinigung bekannt zu machen und um Freiwillige und Mitglieder zu werben, Fundraising.

2001

Zweiter Ausbildungskurs

2002

Grosse öffentliche Veranstaltung mit **Schwester Lilian Juchli** im Pflegezentrum.

2003

Hedi Huber übernimmt die Einsatzzentrale.

Weitere Zunahme der Einsätze, vor allem sehr viele Nachtwachen.

2005

Dritter Ausbildungskurs, erstmals mit drei Männern.

Öffentlicher Workshop mit **Jorgos Canacakis** im Kantonsspital.

Chronologie

2006

Prix Benevol

2008

10 Jahre Vereinigung: Wir feiern dieses Jubiläum im Rahmen der Generalversammlung bei einem feinen Nachtessen in der Ochseschüür.
Rücktritt von **Veronika Werfeli** Ende Jahr.

ab 2008/09

Markanter Rückgang der Nachtwachen, tendenziell mehr Tageseinsätze.

2009

Vierter Ausbildungskurs

2011

Benefizkonzert Seniorenchor Rundadinella in der Zwinglikirche.
Aufschaltung einer eigenen **Webseite**.
Öffentlicher Filmabend «**Zeit des Abschieds**» im Kantonsspital.

2013

Fünfter Ausbildungskurs, erstmals zusammen mit Spitalgruppe.

2014

Öffentliche Veranstaltung in der Rathauslaube: **Lesung Thomas Hostettler**.

2015

Rücktritt von **Hedi Huber**, **Doris Geier** übernimmt die Einsatzzentrale.

2016

Der Erlös der **Weihnachtsauktion der Schaffhauser Nachrichten** wird unserer Vereinigung zugesprochen.

2017

Rücktritt der langjährigen Präsidentin **Regula Schmucki-Blum** und Wahl von **Lotti Winzeler** zur neuen Präsidentin.



Wie es dazu kam...

Zwei Pionierinnen der Vereinigung berichten

Ein Artikel im GEO war es, der im Sommer 1996 die Idee zündete, ein Hospiz für Schaffhausen und Umgebung aufzubauen. Sterben und Tod waren seit Jahren ein wichtiges Thema für mich.

Ich fand Freunde und Bekannte, welche zur Mitarbeit bereit waren. Schon bald wurde jedoch klar, dass die Idee «Hospiz» nicht zu verwirklichen war. So wendeten wir uns der Aufgabe zu, eine Organisation zur Begleitung von Schwerkranken aufzubauen – dies mit wesentlicher Unterstützung der gleichnamigen Zürcher Vereinigung. Deren Präsidentin, Frau Naville, stellte uns Unterlagen zur Verfügung und stand uns uneigennützig und hilfreich zur Seite. In der intensiven Aufbauphase waren wir meist etwa zehn Mitarbeiterinnen und trafen uns zum Teil wöchentlich zu einer Sitzung. Mit Freude und Begeisterung waren wir an der Arbeit. Wir besuchten Hospize, wir gingen mit unserer Arbeit an die Öffentlichkeit, schrieben Zeitungsartikel, sprachen mit Ärzten, Pfarrern, Spitexorganisationen etc. – letzteres zur Bedürfnisabklärung. Wir gestalteten einen Prospekt, schrieben Statuten, warben für Vereins- und Vorstandsmitglieder und freiwillige Helferinnen und wir organisierten Vorträge und Filmabende, wobei uns die Schule für Pflegeberufe Räume zur Verfügung stellte.

Am 8. Juni 1998 war es so weit: Wir gründeten die Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Schaffhausen und Umgebung.

In einer kleinen Wohnung richteten wir unser Büro ein und unter der Leitung von Regula Blum wurden die ersten 14 Freiwilligen Helferinnen psychologisch, seelsorgerlich und pflegerisch ausgebildet und konnten ein Jahr später mit Begleitungen beginnen. In Ros Wolf fanden wir eine wunderbare Supervisorin, die unseren Horizont immer wieder erweiterte. Für vieles brauchten wir jedoch auch Geld. Verschiedene kreative Aktionen, aber auch treue Sponsoren, sowie Hinterbliebene, die ihre Dankbarkeit durch eine kleinere oder grössere Spende ausdrückten, sorgten für die notwendigen Finanzen.

Während der ersten zehn Jahre arbeitete ich im Vorstand mit, um mich dann wieder anderem zuzuwenden. Mit Freude und Dankbarkeit schaue ich auf all die unermüdliche und kreative Arbeit zurück und denke an all die wertvollen Menschen, die zum Gelingen beitrugen. Ich wünsche der Vereinigung weiterhin alles Gute!

Veronika Werfeli-Joss

Ja, wie begann damals, vor über 20 Jahren, der Weg zu unserer Vereinigung? Inspiriert durch zwei Workshops mit Elisabeth Kübler-Ross, einer persönlichen Begegnung mit Cicely Saunders und dem Besuch einer ersten Weiterbildung in Palliative Care war ich voller Energie und der festen Überzeugung: in Schaffhausen müssen wir etwas tun für unsere schwerkranken und sterbenden Mitmenschen und deren Angehörige.

Im Gespräch mit dem damaligen Spitalpfarrer Walter Weber wurde ich auf Veronika Werfeli aufmerksam, die mit einigen engagierten Frauen auch auf dem Weg war. Wir trafen uns und es funkte spontan. Es entstand die Projektgruppe Holunderbaum. Mit Herzblut, was uns viel Kraft gab, machten wir uns auf den Weg. Veronika und ich schlossen uns eng zusammen. Da war viel Arbeit, was uns aber auch beflügelte. Veronika war immer das unermüdliche Zugpferd.

1998 erreichten wir unser Ziel, die Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Schaffhausen und Umgebung wurde gegründet. Regula Blum, meine damalige Stationsleiterin im Kantonsspital Schaffhausen, war zum Glück bereit, das anspruchsvolle Amt der Präsidentin zu übernehmen. Die übrigen Vorstandsmitglieder waren: Veronika Werfeli, Ines Fischer, Erica Meli, Jeanette Theiler, Rosmarie Keller und ich.

Ja, und seit der Gründung steht der gute Stern über uns. Gute, wohlwollende Menschen haben uns unterstützt und begleitet. Regula hat zuerst, zusammen mit Erica Meli und Walter Weber, einen Ausbildungskurs für unsere freiwilligen HelferInnen organisiert. Danach konnten wir mit grossem Erfolg starten.

Seither sind 20 Jahre vergangen, der gute Stern steht immer noch über uns. Vor einem Jahr ist Regula als Präsidentin zurückgetreten. Während 19 Jahren hat sie die Vereinigung erfolgreich, mit viel unsichtbarem Einsatz geleitet. Ein grosses Dankeschön, liebe Regula, du hast die Vereinigung so wertvoll geprägt. Danke auch dem treuen und kraftvollen Vorstand und all den freiwilligen Helferinnen und Helfern. Nur mit eurem DASEIN lebt und gedeiht die Vereinigung. Dankbar denke ich auch an all die Menschen, die ich begleiten durfte. Ihnen beim Sterben so nah zu sein, war für mich ein grosses Geschenk. Dankbar bin ich auch Elisabeth Kübler-Ross, die mich auf den guten Weg zur Sterbebegleitung geführt hat.

Nun, nach 20 Jahren, verabschiede ich mich von der Vereinigung, werde aber in Gedanken immer verbunden bleiben und euch begleiten. Möge der gute Stern weiterhin über der Vereinigung und euch allen stehen und der treue Begleiter bleiben.

Nelly Eichenberger

Zwei Pionierinnen

Regula Schmucki-Blum, Präsidentin 1998-2017

Regula Schmucki, die damals noch Regula Blum hiess, wurde am 8. Juni 1998 zur ersten Präsidentin der Vereinigung gewählt, vor einem Jahr ist sie zurückgetreten. Während den neunzehn Jahren ihres Präsidiums hat sie geheiratet und zwei Kinder bekommen, die inzwischen Teenager sind. Daneben hat sie immer Teilzeit gearbeitet, eine beachtliche Leistung. Zu Beginn ihrer Tätigkeit hat auch ihr späterer Ehemann noch als Revisor und Journalist für die Vereinigung geamtet.

Zur Zeit der Vereinsgründung arbeitete Regula als Stationsleiterin im Kantonsspital Schaffhausen. Schon damals war ihr die Pflege und Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen ein grosses Anliegen. Später, als Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, unterrichtete sie unter anderem Trauer, Sterben, Palliative Care und Ethik. So war sie fachlich und menschlich bestens geeignet für das Präsidium der Vereinigung und konnte ihr vielfältiges Wissen und Können voll einbringen.

Sehr wichtig war ihr immer die Schulung der freiwilligen Helferinnen und Helfer. Im Laufe der Jahre hat sie fünf Ausbildungskurse, sowie jährliche Fortbildungen geplant und organisiert und hat zum Teil auch selber unterrichtet.

Als Präsidentin hatte sie aber auch noch viele andere Pflichten: Leitung der Vorstandssitzungen sowie der Jahresversammlung, Vertretung der Vereinigung gegen aussen und Öffentlichkeitsarbeit, um nur die wichtigsten zu nennen. Mit jugendlichem Schwung (sie war ja die Jüngste im Vorstand) hat Regula die vielfältigen Aufgaben in Angriff genommen. Da sie seit ihrer Heirat zuerst in Kefikon bei Frauenfeld und später in Frauenfeld selber wohnte, hatte sie nach den Vorstandssitzungen und andern Abendveranstaltungen jeweils einen langen Heimweg, aber auch das hat sie ohne zu klagen in Kauf genommen.

Ihr Motto lautete immer «Nur zusammen sind wir ganz» und eine Präsidentin kann nur gute Arbeit leisten, wenn sie einen guten Vorstand im Rücken hat.

Anfang 2017 hat sich Regula entschieden, von ihrem Amt als Präsidentin zurückzutreten. Es waren vor allem gesundheitliche Gründe, die sie zu diesem grossen Schritt bewogen haben. Der Entscheid fiel ihr nicht leicht, lag ihr doch die Vereinigung sehr am Herzen.

Regula Schmucki, die erste Präsidentin, hat die Vereinigung aufgebaut und nachhaltig mitgeprägt. Wir sind ihr sehr dankbar für ihr grosses Engagement.



Zwei Pionierinnen

Hedi Huber, Einsatzleiterin 2003-2015

Auch Hedi Huber ist eine Frau der ersten Stunde, sie hat 1998/99 den Ausbildungskurs gemacht und anschliessend während einiger Zeit als freiwillige Helferin in der Vereinigung mitgearbeitet. 2003 ist sie Einsatzleiterin und zugleich Mitglied des Vorstands geworden.

Die Rolle der Einsatzleiterin ist eine ganz zentrale. Sie ist sowohl Ansprechperson für die Hilfesuchenden, wie auch für die freiwilligen Helferinnen und Helfer, bei ihr laufen alle Fäden zusammen. Hedi Huber war sozusagen die ideale Person für diese anspruchsvolle Aufgabe: warmherzig und einfühlsam, wenn nötig aber auch energisch und mit viel gesundem Menschenverstand gewann sie rasch das Vertrauen der Patienten und deren Angehörigen, wie auch der Freiwilligen. Für viele wurde sie zu einer wichtigen Vertrauensperson. Es ist ja nicht immer einfach, innert nützlicher Frist jemanden für einen dringenden Einsatz zu finden, in solchen Fällen ist sie oft auch selber eingesprungen.

Auch im Vorstand hatte Hedi eine besondere Rolle. Wir schätzten nicht nur ihre klugen Voten, sondern auch ihren trockenen Humor, mit dem es ihr oft gelang, eine kritische Situation zu entschärfen oder uns auf den Boden der Realitäten zurückzuholen. 2015, nach zwölf Jahren, ist Hedi Huber altershalber zurückgetreten. Auch sie war eine wichtige Person für die Vereinigung und hat ihre Spuren hinterlassen.

Ursula Wohlfender



Gedanken der Einsatzleiterin

Der Gedanke der Unsterblichkeit ist ein leuchtendes Meer, wo der, der sich darin badet, von lauter Sternen umgeben ist.

Jean Paul

Geburtstage veranlassen zur Besinnung und zum Feiern, Jubiläen natürlich erst recht. Man schaut zurück, zieht Bilanz, blickt nach vorn. Im Vorstandskreis haben auch wir uns auf diesen Weg begeben, durch Aktenordner, ein Sammelsurium von Belegen, Bildern, Artikeln und Zeugen intensiver Aktivitäten zurück zu den Wurzeln... zum Grundimpuls. Ein Impuls bringt etwas in Bewegung, die Assoziation zum Puls des Herzens liegt nah und trifft ins Schwarze!

Es war ein Herzensimpuls, damals, sich von Cicely Saunders Hospizgedanken inspirieren zu lassen und eine Vereinigung zu gründen mit dem Ziel: Schwerkranke Menschen am Ende ihres Lebens zu begleiten. Der Gang über die Bücher von einst und jetzt und der Blick nach vorn hat uns einmal mehr bewusst gemacht, dass der Puls für die Palliatividee auch nach 20 wechselvollen Jahren noch genauso kraftvoll und hingebungsvoll im Vereinsherzen schlägt wie damals, zu Beginn.

Wir haben guten Grund zu feiern, unsere Präsidentin hat das überzeugend dargelegt: **«Zeit zu schenken» und «Da zu sein» ist unsere Stärke, unser grosses Privileg.** Zeit bedeutet: Raum, äussere, innere Räume, tagsüber, stundenweise, nächtelang. Da zu sein bedeutet: anhaltende, vertiefte Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit ohne Erwartung, Mit-sein in innerem Gleichgewicht, nichts ist wichtig, nur DU.

Die Freiwilligen HelferInnen sind die Garanten für das Gelingen dieses zielvollen Wollens. Durch ihre Offenheit und ihren Mut in einer fremden Umgebung, bei fremden Menschen, die gegebene Situation ohne Bewertung anzunehmen und dem Schwerkranken und seinen Bedürfnissen achtsam und freilassend zu begegnen, schaffen sie einen Raum der Ruhe, der Entspannung und des Vertrauens...

Achtsamkeit kann nicht theoretisch vermittelt werden. Man muss sie sich aus freiem Willen stets neu erringen. Sie entspringt einem inneren Bedürfnis, jedem Gegenüber mit Respekt und Würde zu begegnen. Durch regelmässiges Üben wird sie zur Haltung. Sie führt in die Mitte, zu sich selbst, und verändert das Verhältnis zum Leben und zur Welt. Sie verhilft zu gesundem Selbstmitgefühl, zu liebevollem, annehmendem Umgang mit eigenen Emotionen und Widerständen.

Ohne Selbstmitgefühl ist es schwierig, Mitgefühl und Empathie für Andere aufzubringen, sich von ihren Nöten berühren zu lassen und in angemessener Distanz liebevoll mitzuschwingen. Innere Ruhe und Gelassenheit sowie die Gewissheit, bei plötzlicher Veränderung der Situation das seelische Gleichgewicht halten zu können, tragen durch die bewegtesten Nächte. Sie schaffen klaren Raum für liebevoll besonnenes, kreatives Handeln. Dies ist eins der wichtigsten Kriterien bei der Vermittlung von Begleitungen.

Im vorbereitenden Gespräch muss diese Kompetenz für die Einsatzleiterin ablesbar sein und im sorgfältigen, vertrauensvollen Kontakt muss deutlich werden, dass die Freiwilligen nicht in einer belasteten persönlichen Lebenssituation stehen. Die Nachbesprechungen am folgenden Tag ermöglichen, allfällige Probleme anzusprechen und aufzufangen. Manchmal ergeben sich wichtige Hinweise oder notwendige Rückfragen in Bezug auf Angehörige oder die vor Ort anwesenden Pflegekräfte.

Die Zusammenarbeit mit den Freiwilligen HelferInnen, ihre Rückmeldungen, und die Kontakte zu den Menschen, welche ich anlässlich einer Anfrage jeweils zuerst besuche, sind enorm kostbar und machen stets von Neuem tief betroffen. Diese Besuche ermöglichen eine erste gegenseitige Wahrnehmung, dienen dazu Zweifel zu entkräften, Fragen zu klären und Vertrauen aufzubauen. Ich vermag dabei die Situation vor Ort einzuschätzen

und kann die Freiwilligen entsprechend auf ihre Aufgabe vorbereiten.

Bei Bedarf mache ich sehr gerne, selten zwar, selbst eine Nachtwache. Diese Stunden mit einem fremden Menschen auf seinem Weg zum Sternenmeer bringen selbstredend vielfältige Fragen zur eigenen Sterblichkeit, zum Grund allen Seins zum Klingen. Wir dürfen Zeuge sein, ein wenig Lernen «wie Sterben geht» – «jeder stirbt seinen eigenen Tod». Im anhaltenden, stillen Sein, im Sehen- und Lauschenlernen auf einer anderen Ebene finden unsichtbare Hände zueinander und Kräfte von «Drüben» sind spürbar. Solche Momente treffen mitten ins Herz und machen deutlich, dass die leuchtende Liebe aus dem Sternenmeer uns einholt und letztlich heimholt auf diesem unausweichlichen Weg... trotzdem wir selbst sie in den Verstrickungen des Lebens zeitweilig vernachlässigen, vergessen, verlieren.

Wir sind ein starkes Häuflein Unentwegter, 18 Freiwillige (15 Frauen und drei Männer) und sieben Vorstandsfrauen, das diesen Impuls mit innerer Wärme lebendig halten will. Allen, die uns durch Zuspruch, Wohlwollen oder Spenden unterstützen, sei an dieser Stelle von Herzen gedankt.

Doris Geier, Einsatzleiterin

Statistik der Einsätze

Jahr	Einsätze	Stunden
1999/2000	58	238
2000/2001	97	467
2001/2002	127	864
2002/2003	171	1040
2003/2004	186	959
2004/2005	289	1331
2005/2006	264	1572
2006/2007	298	1686
2007/2008	266	1866
2008/2009	167	743
2009/2010	199	845
2010/2011	189	770
2011/2012	172	1033
2012/2013	157	825
2013/2014	129	545
2014/2015	214	630
2015/2016	194	642
2016/2017	232	628
2017/2018	252	551

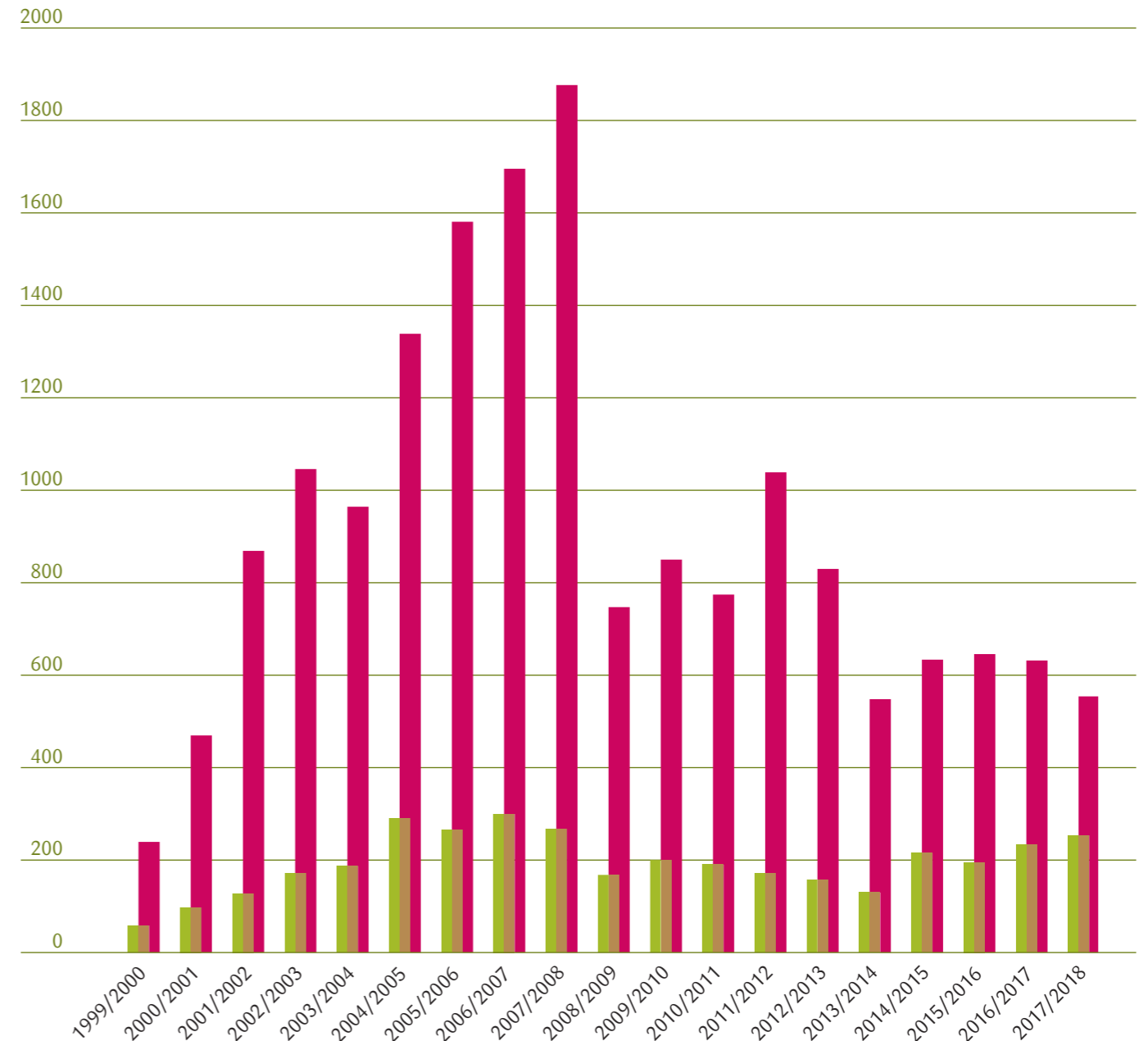
Kommentar zur Statistik

Die Statistik zeigt, wie die Einsätze, resp. Einsatzstunden in den ersten vier Jahren langsam aber stetig zugenommen haben. Nach einer kürzeren Zeit der Stagnation im fünften Jahr folgte ein weiterer markanter Anstieg, bis es im zehnten Jahr zu einem auf den ersten Blick frappanten Einbruch kam. Genauer betrachtet stellt man fest, dass zwar die Einsatzstunden um mehr als die Hälfte zurückgegangen sind, die Anzahl der Einsätze jedoch nur um rund ein Drittel. Dies bedeutet: die Anzahl der Nachtwachen ist zwar massiv zurückgegangen, die Tageseinsätze dagegen haben im gleichen Zeitraum zugenommen, weil Nachtwachen in der Regel acht Stunden oder länger dauern, Einsätze tagsüber normalerweise zwei bis vier Stunden (auch hier gibt es Ausnahmen).

Die Spitzenzahlen der Jahre 2004 bis 2008 wurden seither nie mehr erreicht. Unsere Dienste sind zwar nach wie vor gefragt, es gibt dazwischen aber immer wieder auch ruhigere Zeiten. Früher hatten wir oft Nachtwachen über längere Zeit, heute sind die Einsätze oft nur einmalig. In den letzten Jahren kam es eindeutig zu einer Verlagerung in Richtung Tageseinsätze.

Legende Grafik rechts

- Einsätze
- Stunden



Was ist Supervision?

Supervision (lat. für Beobachtung) ist eine Form der Beratung, die Einzelpersonen, Teams, Gruppen und Organisationen bei der Reflexion und Verbesserung ihres personalen, beruflichen oder ehrenamtlichen Handelns begleitet. Supervision unterstützt ein sorgsames Hineinwachsen in die Arbeit. Sie ermöglicht den freiwilligen HelferInnen neue Lern-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse durch klärende und unterstützende Reflexion.

Dabei gilt es zu beachten, dass jede palliative Pflegesituation und jede Betreuung von Schwerkranken, sterbenden Menschen sich stets neu und anders gestaltet.

Seit 2015 darf ich die freiwilligen HelferInnen (FH) als Supervisorin begleiten. Zuvor hatte Ros Wolf seit der Gründung des Vereins bis 2014 diese Aufgabe inne. Mit hohem Engagement und über längere Zeit auch unentgeltlich hat sie mit den freiwilligen HelferInnen deren Einsätze reflektiert und beraten.

Mit grosser persönlicher Anteilnahme nehmen sich die FH Zeit für die Betreuung und seelische Begleitung Schwerkranker und ihrer Angehörigen. Nicht selten bitten die Angehörigen erst dann um Unterstützung/Entlastung, wenn sie selbst schon ziemlich erschöpft sind. Ein gutes Gespür für Nähe und Distanz erfordert neben Mitgefühl auch Fingerspitzengefühl. So kann es vorkommen, dass eine Ehefrau für den Nachteinsatz ihres schwerkranken Mannes für die FH das Ehebett frisch be-

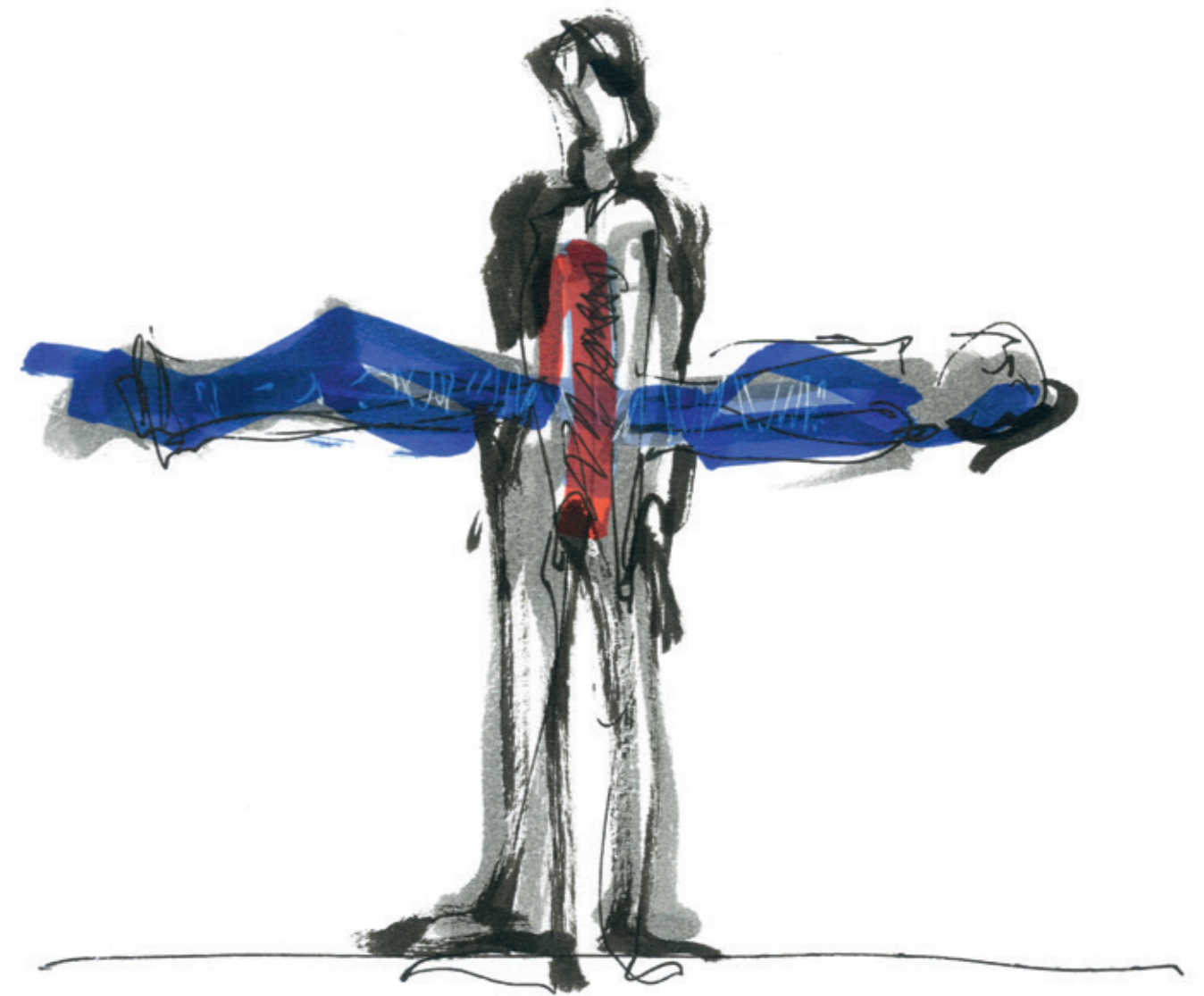
zogen hat und diese nun dezidiert bittet, sie möge es sich doch in diesem Bett neben ihrem Mann für ihren Einsatz bequem machen. Diese Situation kann z.B. im Rollenspiel reflektiert und aufgearbeitet werden.

Im Kontext der jeweiligen Fallsituation ergeben sich Fragen, Impulse, Ideen in Bezug auf das Fachgebiet. Gegenseitige Unterstützung der FH untereinander, der Austausch von Erfahrung und Wissen sind zudem wesentliche Bestandteile der Supervision.

Vorstandsretraite

Im Mai 2016 entschied sich der Vorstand zu einer Standortbestimmung, die im Rahmen einer ganztägigen Retraite stattfand. Die Überprüfung der Arbeitsweise und des Angebotes standen dabei im Zentrum. Eine Überprüfung der bestehenden Ressorts der jeweiligen Vorstandmitglieder in Bezug auf die inhaltliche Ausrichtung wurde beschlossen. Die Festschreibung/Bereinigung der jeweiligen Ressorts mit den entsprechenden Aufgaben und Zielen wurde dann an einer zweiten Retraite im Oktober 2016 vorgenommen. Diese beiden Anlässe durfte ich als Supervisorin moderieren und begleiten, was mir viel Freude bereitet hat.

Sonja Ott Seifert, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach BSO



Erfahrungsberichte

Eine Nacht bei Frau M.

Ich komme um halb zehn zu Frau M., deren Sohn A. sie den Tag hindurch betreut, er soll ja in der Nacht auch einmal sich erholen können, so löse ich ihn ab. Er fragt sie nochmals, ob alles in Ordnung sei, bringt ihr noch einen Quark zum Essen und verabschiedet sich, die Mutter bedankt sich bei ihm für den guten Tag. Nach der Einnahme der letzten Tabletten legt sie sich schlafen.

Nach einer halben Stunde fragt sie ganz unvermittelt: «Wie ist es denn am Schluss, wenn man heim geht?» Zuerst war ich schon vor den Kopf gestossen, aber nach kurzer Zeit habe ich ihr geantwortet: «Das kann man nicht so allgemein sagen, bei jeder Person ist das ganz verschieden. Dann schlief sie weiter. Eine ganze Weile später meinte sie: «Kommen sie zu mir». Bei ihr angekommen meinte sie: «Ich habe Angst». Ich setzte mich neben sie aufs Bett, legte ihre Hand in die meine und stimmte mich ein in schwingende Resonanz mit ihrem Lebensstrom, indem ich im gleichen Rhythmus wie sie geatmet habe. Die Hände sind ganz warm geworden, und irgendwann spürte ich nicht mehr, wo meine Hand anfängt und aufhört, und wo die ihre. «Wovor haben sie denn Angst?» fragte ich: ... keine Antwort... Auf der Bettkante wird es langsam ungemütlich, aber ich beginne, in die angespannten Körperteile hinein zu atmen: das ist ja eine richtige Yogaübung, habe ich mir gedacht.

Lange bin ich einfach so ruhig neben ihr gesessen, bis ich gesagt habe: «Ich überlege mir gerade, was denn das Gegenteil von Angst ist? Vielleicht Zuversicht, oder Vertrauen, oder Liebe? Vertrauen habe sie schon, meint sie bestimmt, und rezitiert aus dem Stegreif das bekannte Gedicht von Dietrich Bonhoeffer: «Von guten Mächten wunderbar geborgen erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag.» Und sie wisse es, dass sie einmal ans Licht komme, meinte sie. Darauf fragte sie, wieso es viele Menschen gebe, die gegen den Schluss böse werden und dauernd fluchen? Ich gab ihr zur Antwort, dass es sich bestimmt zuspitzt gegen das Ende hin, und es sich zeigt, wo das Vertrauen tief verinnerlicht ist, und wo es nur Fassade gewesen ist. Dann erzählt sie von der Heilsarmee, wo sie immer viel geholfen habe, von ihrem Wunsch, dass der Leiter dann einmal ihre Abdankung halten soll, von ihren Reisen ins gelobte Land Israel, wo sie den Oelberg bestiegen und die Klagemauer gesehen hat. Und sie erzählt von den vielen Freunden, die alle sukzessive gestorben sind, und dass sie das schon traurig stimme. «Aber ihren Sohn haben sie noch, der sich intensiv um sie kümmert» meinte ich, da lächelte sie und stimmte mir zu. Jetzt sei sie wach und gar nicht mehr müde, meinte sie daraufhin. «Mir geht es genauso» gab ich ihr zur Antwort und wir lachten zusammen.

Ein erstes Mal helfe ich ihr auf die Toilette zu gehen, alleine würde sie es nicht mehr schaffen. Es ist kurz vor Mitternacht, und der letzte Bus fährt am Haus vorbei, bald darauf schlägt die Uhr in der Stadt zwölfmal.

Plötzlich war es bereits halb zwei, trotz offenem Fenster ist es einfach still, eine wunderschöne Stimmung. Um halb drei bewegt sie sich und ich bin sofort wach und helfe ihr wieder aufs WC. So stelle ich mir die Nacht einer Mutter mit ihrem kleinen Kind vor: nur die kleinste Bewegung, und man ist wach und kann eingreifen.

Es ist bereits halb sechs, und Frau M. wird wach: sie hätte keine gute Nacht gehabt, sondern immer Mühe mit Atmen gehabt, meint sie. Ich bin dennoch zufrieden, weil sie lange ruhigere Phasen

gehabt hat und der Sohn sich hat erholen können. Kurz darauf schläft sie nochmals ein, und ich lese in einem Buch, weil ich bereits genug geschlafen habe: in einer solchen Nacht, in welcher ich betreue, brauche ich viel weniger Schlaf, weil ich alles viel intensiver und bewusster erlebe.

Jetzt ist es halb sieben, um diese Zeit gehe ich normalerweise zu Fuss an diesem Haus vorbei ins Büro, aber jetzt bin ich ausnahmsweise in einer anderen Situation. Um sieben Uhr kommt ihr Sohn wieder und übernimmt die Betreuung. Ich verabschiedete mich von beiden, die sich bei mir ganz herzlich bedanken. (m.l.)



Erfahrungsberichte

Letzte Stunden (aus der Sicht einer Angehörigen)

Ich bin von euch gegangen, nur für einen kurzen Augenblick und gar nicht weit. Wenn ihr dahin kommt, wohin ich gegangen bin, werdet ihr euch fragen, warum ihr geweint habt.

Lao Tse

Dass mein Partner nicht mehr lange auf dieser Erde weilen würde, war absehbar. Er lag mit einer schweren, sehr schmerzhaften Krebserkrankung im Pflegezentrum. Sein grösster Wunsch wäre gewesen, wieder nach Hause zu kommen.

Es war zwei Tage, bevor er starb. Meine Schwestern und ich besuchten ihn. Er war unruhig und fühlte sich nicht wohl. Einmal wünschte er, dass sein linkes Bein etwas nach rechts geschoben würde, dann nach links, dann doch wieder eher nach rechts, dasselbe mit dem rechten Bein (die Beine waren seit kurzem gelähmt, er konnte sie selbst nicht mehr bewegen). Dann wünschte er, ein wenig nach oben gerutscht zu werden und dass das Kissen aufgeschüttelt werde und ein wenig anders hingelegt. Dann wünschte er, zugedeckt zu werden, weil ihm zu kalt war, dann wieder abgedeckt, weil zu heiss. Wir massierten auch seine Glieder und rieben sie ein mit Hautcreme. Endlich sagte er: «So, jetzt ist es gut, jetzt ist mir wohl.»

Mein Schwestern verabschiedeten sich, ich blieb allein mit ihm zurück. Unvermittelt sagte er: «Ich kann das hier nicht mehr lange machen... Wie geht

es dir?» eine eher erstaunliche Frage, die er mir während der ganzen Zeit seiner langen Krankheit nie gestellt hatte. – «Danke, mir geht es gut,» antwortete ich, obwohl es mir alles andere als gut ging. Was hätte ich anderes sagen sollen in dieser Situation? Ich hielt seine Hand und streichelte ihn. «Das tut gut, jetzt ist mir wohl». Ich streichelte seinen Arm. «Oh, das ist schön», lächelte er und strahlte mich an. Er sagte immer wieder, wie gut er sich jetzt fühle.

Dann kamen weitere Fragen: „Werden Leichen eigentlich kalt oder warm gewaschen? Dann: «Wo komme ich hin, wenn ich nicht mehr hier bin?» – «Du kommst in den Himmel, und Engel werden dich abholen kommen.» «Jetzt möchte ich, dass alle nochmals herkommen, und dann werden sie wieder gehen, die einen gehen hierhin in diese Richtung, die andern dorthin in jene Richtung, und ich gehe auch fort, aber an einen andern Ort.» Plötzlich fragte er: «Wie bist du hierher gekommen? Mit dem Auto?» – «Ja, ich bin mit dem Auto da.» Darauf meinte er: «Ich komme gleich mit nach Hause. Gib mir die Kleider, damit ich mich anziehen kann.» Und er machte Anstalten aufzustehen. Er hatte vergessen, dass er das gar nicht mehr konnte.

Sein letztes Geschenk an mich war, dass ich ihn erleben durfte in dieser letzten Stunde, in der er klar in Gedanken war, es ihm gut ging, er offensichtlich schmerzfrei war und er mit mir seine Gedanken teilte. Es tat sehr weh, dass ich seinen

letzten Wunsch, gleich aufzustehen und mit mir nach Hause mitzukommen, nicht erfüllen konnte, da seine Beine ja gelähmt waren und er nicht mehr stehen konnte. Diese unbedingte Sehnsucht nach Heimgehen, nach Zuhause sein, war das die Sehnsucht nach dem Jenseits, nach ständigem Zuhause sein in einer anderen, besseren Welt, in der es keine Schmerzen mehr gibt? Ich hoffe es und ich glaube es.

Die Engel kamen dann in Form von zwei Krankenschwestern, die ihn liebevoll versorgten. Nachher, vermutlich bewusstlos, sprach er nicht mehr und war nicht mehr ansprechbar, und zwei Tage darauf starb er. Sein letzter Wunsch, dass alle (seine Kinder mit Familien) nochmals herkämen, wurde ihm erfüllt. Sie waren alle da, als er starb. (emh)

Was ich gelernt habe bei der Betreuung schwerkranker Menschen

- Geduld
- intensive Zuwendung, hinhören
- schleichende Stunden auszuhalten
- lachen trotz allem
- Meinungen, die mir fremd sind, stehen lassen
- jedem Menschen würdevoll begegnen

...und wenn ich wieder zu Hause bin – dankbar spüren wie gut es mir geht.

(U. N., langjährige freiwillige Helferin)

Brief einer Angehörigen

Zu schwer, allein auf den Morgen zu warten, wenn die Nacht sich ins Unendliche dehnt. Wie gut, meine Freundin, deine Hand zu spüren, wenn das Dunkel über alle Ufer tritt.

Antje Sabine Nägeli

Gesprächspsychotherapeutin, St. Gallen

Liebe nachwachsende Frauen,
In Zeiten, da es für einen Menschen zu schwer ist, allein auf den Morgen zu warten, sind Sie da. In Zeiten der Not wird solches Dasein zu einem kostbaren Dienst, zu einem Geschenk von Nächstenliebe.
In den letzten Zeiten ihres Lebens durfte unsere Mutter im Dunkel ihrer Nächte, Ihren lieben Beistand erfahren.
Und wir Angehörige, welche an die Grenze unserer Möglichkeiten gelangt waren, sind sehr dankbar für Ihren unschätzbaren wertvollen Einsatz. Spät abends einem unbekanntem Menschen die Haustür zu öffnen, war für unsere Eltern etwas ungewohnt Neues. Dank Ihnen durften sie die wertvolle Erfahrung machen, dass mit dem Öffnen ihrer Türe Liebe und Mitgefühl ins Haus kamen. Ihr Dasein und Wachen wurde zu einem bedeutenden Geschenk und Erlebnis.

Von Herzen dankt Ihnen dafür, auch im Namen meines Vaters und meiner Schwester

Ihre dankbare Angehörige

Bericht über das 20. Vereinsjahr

01.04.2017 - 31.03.2018

Das einschneidendste Ereignis des vergangenen Jahres war wohl der **Wechsel im Präsidium**. An der GV vom 14. Juni 2017 ist unsere langjährige Präsidentin **Regula Schmucki-Blum** zurückgetreten und **Lotti Winzeler** wurde zu ihrer Nachfolgerin gewählt. Die Verdienste von Regula Schmucki wurden im Bericht «Zwei Pionierinnen» gewürdigt. Im September haben wir uns zusammen mit den freiwilligen HelferInnen im Rahmen eines Ausflugs nach St. Katharinental von Regula verabschiedet. Mit viel Elan hat die neue Präsidentin, zusammen mit dem **Vorstand**, die vielfältigen Aufgaben in Angriff genommen. Nebst den laufenden Geschäften galt es vor allem, das bevorstehende Jubiläum zu planen. Der Vorstand traf sich im Laufe des Jahres zu sieben Sitzungen und zusätzlich im September zu einem halbtägigen Planungsworkshop.

Im Team der **freiwilligen Helferinnen und Helfer** gab es in diesem Jahr nur wenige Mutationen. Zwei sehr engagierte Helferinnen sind im Laufe des Jahres zurückgetreten, **Silke Fetz** aus familiären Gründen und **Margrit Domedi**, weil sie sich in Zukunft andern Aufgaben zuwenden möchte. Wir danken beiden auch an dieser Stelle ganz herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

Wiederum hatten die Freiwilligen Gelegenheit, an zwei **Weiterbildungen** teilzunehmen. In einer Abendveranstaltung wurde das Palliativ Care Konzept für den Kanton Schaffhausen vorgestellt und an einem Tageskurs in die Kinästhetik eingeführt. Zudem veranstalteten Doris Geier und Ursula Schlatter erstmals eine **Teamsitzung**, um über diverse Neuerungen zu informieren und zum allgemeinen Austausch. Es sollen in Zukunft zweimal jährlich derartige Treffen stattfinden. Die **Supervision** wurde im gewohnten Rahmen durchgeführt, jedoch auf Grund der Anzahl Teilnehmenden lösten wir eine Gruppe im Herbst auf. Aktuell bestehen zwei Supervisionsgruppen. Das traditionelle **Dankesessen** im November fand wiederum im Hotel-Restaurant Promenade statt.

Ein wichtiges Anliegen ist uns die **Öffentlichkeitsarbeit**. So waren wir am Welt-Palliative-Care-Tag im Oktober präsent an der Veranstaltung in der Zwinglikirche und im November auf dem Fronwagplatz mit einem Informationsstand. Doris Geier und Ursula Schlatter stellten im Rahmen einer Veranstaltung der evangelischen Frauenhilfe in Gächlingen die Vereinigung vor, und Lotti Winzeler referierte zweimal in der A2 Palliative Care-Ausbildung.

Statistik (vgl. grafische Darstellung und Kommentar): Im zurückliegenden Jahr erfolgten insgesamt **252 Einsätze** (Vorjahr: 232), Zahl der **Einsatzstunden: 551** (Vorjahr: 628). Nicht erfasst sind dabei die oft erheblichen Wegzeiten. Wiederum haben die Tageseinsätze leicht zugenommen, während die Nachtwachen weiter zurückgegangen sind.

Ausblick

An der Jubiläums-GV vom 21. Juni werden wir Abschied nehmen von Nelly Eichenberger, Gründungsmitglied und seit 20 Jahren im Vorstand. Sie ist die letzte der Pionierinnen der Vereinigung (vgl. Editorial und «Wie es dazu kam...»). Mit ihrem Rücktritt geht unsere Pionierphase zu Ende. Zum Glück können wir Ihnen mit Thomas Häusler eine geeignete Persönlichkeit zur Wahl

in den Vorstand vorschlagen. Mit der GV ist aber unser Jubiläum noch nicht zu Ende, am 1. November sind Sie zu einer Aufführung des Theaters Knotenpunkt in der Kammgarn eingeladen (interaktives Theater).

Auch im 21. Vereinsjahr wird uns die Arbeit nicht ausgehen. Auf unserem Programm steht an erster Stelle die Rekrutierung von freiwilligen HelferInnen und die Organisation eines weiteren Ausbildungskurses. Im Zentrum all unseres Tuns soll weiterhin der schwerkranke und sterbende Mitmensch stehen.

*im Namen des Vorstandes
Ursula Wohlfender*



Über uns

Freiwillige Helferinnen und Helfer

Maria Ampilohow
Heidi Brauchli
Antoinette Camenisch
Susanne Düllli
Andrea Gnädinger
Elisabeth Hauschildt
Rosmarie Henes
Ela Höflehner
Patricia Kleeb Grün
Katharina Lieb
Max Leu
Brigitta Marti
Yvonne Meier
Wolfgang Mengon
Monika Nart
Walter Piatti
Tanina Wenner
Sibylle Wanzenried

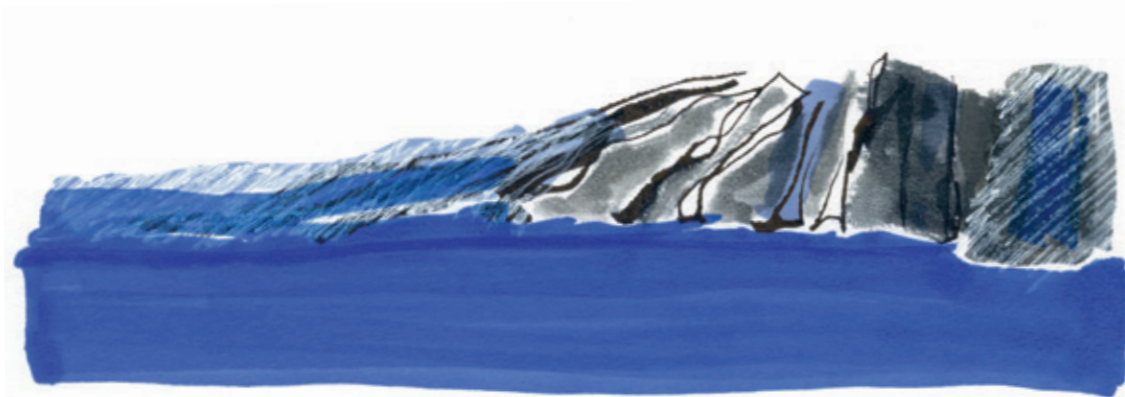
Vorstand

Lotti Winzeler, Präsidentin
Ursula Wohlfender, Vizepräsidentin und Aktuarin
Esther Zürcher, Kassierin
Doris Geier, Einsatzvermittlung
Nelly Eichenberger (bis 21. Juni 2018)
Sabine Hager, Ressort Öffentlichkeitsarbeit
Ursula Schlatter, Ressort Aus- und Fortbildung
Thomas Häusler (ab 21. Juni 2018)

Die Revisoren

Antoinette Camenisch
Wolfgang Mengon

Stand 21. Juni 2018



Spenden helfen uns, unsere Aufgabe zu erfüllen

Alle unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer sowie die Vorstandsmitglieder arbeiten ehrenamtlich. Trotzdem fallen für unsere Vereinigung erhebliche Unkosten an. Vor allem die Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeitenden, die uns sehr wichtig ist, sowie die Supervision belasten unser Budget, so dass wir dankbar für jede Spende sind.

Unsere Postkonto-Nummer:

Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Schaffhausen und Umgebung, 8200 Schaffhausen
89-321998-4

IBAN CH65 0900 0000 8932 1998 4

Diese Festschrift konnten wir uns Dank dem grosszügigen Entgegenkommen der Künstlerin Verena Staggl und der Gestalterin Gabriela Kupferschmidt ermöglichen – Ihnen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Impressum

Herausgeberin: Vereinigung zur Begleitung
Schwerkranker Schaffhausen und Umgebung
www.vereinigungsh.ch, kontakt@vereinigungsh.ch
Mobile 079 914 05 23

Konzept/Inhalt: Ursula Wohlfender, Vizepräsidentin
Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker
Schaffhausen und Umgebung

Illustration: Copyright by Verena Staggl, St. Gallen
www.verena-staggl.com

Gestaltung: Gabriela Kupferschmidt Mäder,
Visuelle Gestalterin SWB, www.kupferschmidt.ch

Druck: UD Unionsdruckerei Schaffhausen
www.ud-sh.ch

© Mai 2018

