

„Befähigung zur Sterbebegleitung“ – Was ist das?

Infoabend zum neuen Kurs für Hospizhelfer - Interview mit Marion Osenberg, Vorsitzende des Hospizdienstes Wetterau

Bad Nauheim (hau). „Ich würde ja gerne helfen, aber ich weiß nicht wie“. Dieser Gedanke beschäftigt mitunter Menschen, die ihre Kraft und Zeit ehrenamtlich in den Dienst der Sterbebegleitung stellen möchten. Vielerorts werden für diesen Zweck Qualifizierungskurse angeboten. Drei solcher Kurse „Befähigung zur Sterbebegleitung“ hat der in Bad Nauheim ansässige ambulante Hospizdienst Wetterau in den vergangenen vier Jahren bereits durchgeführt. Ein gutes Dutzend von Hospizhelfern steht seither ehrenamtlich schwerstkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase und den Angehörigen auch über den Tod hinaus zur Seite.

Ab Februar nächsten Jahres bietet der Hospizdienst einen neuen Kurs in Bad Nauheim an. Verteilt über etwa ein halbes Jahr gehören dazu ein Grundlagenseminar (vier Samstage) mit anschließendem Hospizpraktikum (neun Tage) und ein Aufbau-seminar (vier Samstage) zur Professionalisierung von Sterbebegleitung. Dazu kommen themenbezogene Abendveranstaltungen und der Besuch in einer Hospizeinrichtung. Eine vollständige Teilnahme wird zertifiziert. Nähere Informationen unter Telefon 06002/ 9920147 oder im Internet unter www.hospizdienst-wetterau.de

Vorab veranstaltet der Hospizdienst Wetterau am kommenden Donnerstag, 25. November, einen Informationsabend. Beginn ist um 20 Uhr im Alten Rathaus am Marktplatz. Die Wetterauer Zeitung wollte von Marion Osenberg, der Vorsitzenden des Hospizdienstes Wetterau, wissen, wie Mann oder Frau zur Sterbebegleitung befähigt werden kann.

WZ: Kann Sterbebegleitung erlernt werden? Was vermittelt der Qualifizierungskurs?

Osenberg: Sterbebegleitung kann man nicht „lernen“. Es gibt keine „richtige Arbeitsanweisung“, keine „richtigen Worte zur richtigen Zeit“. Jede Begleitung ist anders. Jeder Mensch ist einzigartig und einzigartig ist auch sein Sterben. Dies gilt es zu respektieren. Ein erster Schwerpunkt des Kurses ist die Erfahrung mit sich selbst. Um einen Menschen in der letzten Lebensphase begleiten zu können, muss man wissen, wer man selbst ist, welche Erfahrungen mit Abschied und Verlust man schon gemacht hat und wie man zur eigenen Endlichkeit steht. Das setzt Bereitschaft zu Selbstreflexion und Gruppenarbeit voraus. Die Teilnehmer sollen sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst werden und Mut gewinnen, ihrer Intuition zu vertrauen. Geübt werden unter fachkundiger Anleitung auch die verbale und nonverbale Kommunikation sowie die Rollenfindung.

WZ: Welche Fähigkeiten sollte ein Hospizhelfer mitbringen?

Osenberg: Zuhören können, sich zurücknehmen und einfühlen können in die Bedürfnisse des Sterbenden, denn diese stehen im Mittelpunkt der Begleitung bis zum Tod. Hospizhelfer sollten die Bereitschaft mitbringen, mit dem Sterbenden über sein Leben und über seine Ängste, die ihn in dieser Lebensphase beschäftigen, zu sprechen und auch auf Wunsch über Fragen zur Spiritualität. Sie sollten aber auch schweigen können und das „Nichtstunkönnen“ aushalten.

WZ: Wo kommt ein Hospizhelfer zum Einsatz? Was kann auf ihn zukommen?

Osenberg: Hilfe wird benötigt Zuhause, in Krankenhäusern, in Alten- und Pflegeheimen oder, wo vorhanden, in stationären Hospizen. Wo Familien rufen, die ihre kranken Angehörigen zu Hause pflegen, um ihnen ein Sterben daheim zu ermöglichen, hat sich die Krankheit oft schon über Monate oder Jahre hingezogen. Diese Familien haben Ängste und Hoffnungen miteinander geteilt und miterlebt, wie die Krankheit immer mehr ihr Leben bestimmt hat. Der Kranke war immer stärker auf Hilfe angewiesen, Schmerzen und Verfall haben ihn nicht nur körperlich, sondern auch seelisch verändert. Oft kommt hinzu, dass die Familien sozial

isoliert sind, nachdem sich Mitmenschen aus ihrem Umfeld zurückgezogen haben. Hospizhelfer können Zeit mit dem Sterbenden verbringen und dadurch die Angehörigen entlasten. Sie können in Gesprächen den Angehörigen Raum geben für Gefühle der Angst und Trauer. Hospizhelfer übernehmen aber keine medizinische oder körperliche Pflege, ihre Begleitung ist Ergänzung zu den Pflegediensten. In Krankenhäusern und Heimen begleiten wir Menschen, die alleine stehen oder deren Angehörige die Begleitung nicht im notwendigen zeitlichen Umfang gewährleisten können.

WZ: Welcher Zeitaufwand kommt auf einen Hospizhelfer zu? Wer hilft ihm dabei?

Osenberg: Bei einer Sterbebegleitung ist mit einem durchschnittlichen Einsatz von zwei bis drei Stunden pro Woche zu rechnen, in der Endphase je nach Absprache auch mehr. Der Begleiter bleibt mit seinen Erlebnissen nicht allein: Die Begleitung der Begleiter findet durch Praxisbegleitung und Supervision mit Fachleuten statt.

WZ: Wird jeder Kursteilnehmer dann auch wirklich Sterbebegleiter?

Osenberg: Die Entscheidung zu einer Mitarbeit in der Hospizgruppe findet erst nach Ablauf des Vorbereitungsseminars statt. Wer während dieser Zeit merkt, dass er sich der Sterbebegleitung nicht gewachsen fühlt, kann sich auch anderweitig für die Hospizarbeit einsetzen. Zum Beispiel in der Öffentlichkeitsarbeit rund um die Themen Tod, Sterben, Trauer, Vorsorge am Lebensende. Oder beim Knüpfen von Netzwerken mit allen Diensten und Institutionen, die sich um Schwerstkranke und alte Menschen kümmern.

WZ: Liebe Frau Osenberg, vielen Dank für dieses Gespräch.

Osenberg: Herzlich gern. In einer Gesellschaft, in der Tod und Sterben weitgehend tabuisiert sind und immer mehr Menschen alleine stehen, ist die menschliche Wärme wichtiger denn je, die wir den Betroffenen über die reine Pflege hinaus geben können. Jede Begleitung gibt dem Hospizhelfer viel von dieser Wärme und Lebenserfahrung zurück.