

Da sein, wenn es zu Ende geht ...

Sabine Schnellens Einstellung zum Tod hat sich durch ihre Arbeit bei der Hospizhilfe geändert

Von Carola Alge

Eigentlich sollte es nur ein gewöhnlicher Krankenhausbesuch sein, den Sabine Schnellens machte. Dabei entwickelte sich durch Gespräche eine Nähe, die dazu führte, dass die Haselünnerin die Kranke auch weiterhin regelmäßig zu Hause besuchte. Seit 2003 ist die 56-Jährige Mitglied der Hospizhilfe Meppen, begleitet Sterbende – und Angehörige. Ihre Einstellung zum Tod hat sich durch die Hospizarbeit gewandelt, bekennt sie im Interview.

Als ehrenamtliche Hospizhelferin begleiten Sie Menschen und ihre Angehörigen in ihren letzten Lebensmomenten. Was hat Sie dazu gebracht, sich auf diese Weise ehrenamtlich zu engagieren?

Der Wunsch, mich mit diesem Thema zu beschäftigen, kam durch meinen Beruf als nicht ärztliche Praxisassistentin. Häufig habe ich nicht nur mit kranken und sterbenden Menschen zu tun, sondern auch mit deren Angehörigen. Aufgrund dessen und um den betroffenen Menschen besser begegnen und entgegenzutreten zu können, wollte ich zu diesem Thema einfach mehr wissen. So kam ich zur Hospizhilfe Meppen, mit deren Hilfe ich mich durch einen sehr fundierten Kurs zur Sterbe- und Trauerbegleiterin habe ausbilden lassen können.

Welche Voraussetzungen sollte man als Sterbebegleiter mitbringen?

Eine wichtige Voraussetzung für die Hospizbegleiterin ist, dass man mit sich selbst im Reinen und belastbar ist, um sich ganz auf den Kranken einlassen zu können. Ebenso sollte man in der Lage sein, sich dem zu Begleitenden anpassen zu können, um mit diesem dessen Weg zu gehen.

Wann und von wem werden Sie zu einem Sterbenden gerufen?

Meine erste Begleitung ergab sich direkt nach meiner Ausbildung und war so eigentlich gar nicht geplant. Aus einem normalen Krankenhausbesuch einer mir bekannten Person entwickelte sich durch Gespräche eine Nähe, die dazu führte, dass ich die Betroffene auch weiterhin regelmäßig zu Hause besucht habe.

Sterbebegleitung verbinden viele mit etwas sehr Trau-

rigem. Wie verarbeiten Sie das für sich?

Sicher gehört zur Sterbebegleitung eine gewisse Traurigkeit, schließlich baut man zu dem Betroffenen eine Beziehung auf. Trotzdem sollte man in der Lage sein, dies nur so weit an sich heranzulassen, dass man damit gut umgehen kann. Es ist sehr wichtig, nicht nur auf den Sterbenden zu achten, sondern auch das Augenmerk auf sich selbst nicht zu verlieren. Des Weiteren haben wir Begleiter aber auch die Möglichkeit der regelmäßigen Supervision, will heißen, im Einzel- oder Gruppengespräch eine dezidierte Sichtweise zu entwickeln.

Manche Hospizbegleiter sagen, es gebe bei der Sterbebegleitung auch schöne Momente ...

Die schönen Momente der Sterbebegleitung sind mit Sicherheit die der tiefen und



Die Hand halten, da sein, wenn es zu Ende geht: Sterbebegleiter stehen in den schwersten Stunden bei. Symbolfoto: Carola Alge



Engagiert sich in der Hospiz-Hilfe: Sabine Schnellens aus Haselünne. Foto: Hospiz

aufrichtigen Dankbarkeit der Kranken, aber auch der Angehörigen, ebenso der Inhalt der Gespräche. In dieser Phase des Lebens gilt es nicht mehr, etwas schönzureden. So ist es die Echtheit und das Wahre, was den Menschen und seine Persönlichkeit aus-

machen, die ich dann kennenlernen darf. Aber auch die Reflexion auf das eigene Leben kommt hier zum Tragen.

Was ist wichtig bei einer ersten Kontaktaufnahme?

Zu Beginn einer jeden Begleitung steht nach Kontaktaufnahme mit der ambulanten Hospizarbeit das Erstgespräch mit einer der hauptamtlichen Koordinatorinnen (in Meppen gibt es derzeit zwei), bevor dann die Ehrenamtlichen zum Einsatz kommen. Durch die neue Gesetzgebung seit Dezember 2015 hat diese Koordinationsarbeit bundesweit eine erneute deutliche Gewichtung erfahren. Alle Ehrenamtlichen sind erst durch die organisierende Arbeit dieser speziell für die Hospizarbeit ausgebildete Koordination (die Einzigen, die in Hospizarbeit hauptamtlich angestellt sind) ab-

gesichert, da es in deren Verantwortung liegt, einen passenden Ehrenamtlichen für den Sterbenden zu finden, für diese auch Ansprechpartner zu bleiben und dafür zu sorgen, dass alle aktiven Ehrenamtlichen regelmäßig die Chance nutzen, an Supervisionen und Fortbildungen teilzunehmen, damit sie sich in ihrem Engagement abfangen können etc.

Koordinatorinnen bilden quasi die zentrale wichtige und notwendigerweise interprofessionell verzahnte Schalt-/Schlüsselstelle zwischen dem Sterbenden, dem Ehrenamtlichen und gegebenenfalls weiteren nötigen Personen und Stellen, zum Beispiel Ärzten, Seelsorgern, Krankenkassen sowie zum Vorstand des Hospizvereins. Nach deren Erstkontakt liegt die Ausgestaltung der Begleitung in der Hand des ausgebildeten Ehrenamtli-

sonders denken?

chen bis zum Tod des Betroffenen. Der Ehrenamtliche ist also von Anfang an nicht alleingelassen mit diesen Begleitungen.

Zeitlich lässt sich die Arbeit in der Hospizhilfe sicher nicht begrenzen. Wie viel Zeit verbringen Sie im Schnitt bei Sterbenden?

Die Zeit, die ich bei meiner Begleitung verbringe, ist sehr unterschiedlich. Ganz wichtig ist, sich die Frage zu stellen, wie viel Zeit lässt sie zu bzw. braucht sie, aber auch hier gilt es wieder, gut auf sich selbst zu achten.

Wie muss man sich als Außenstehender diese Begleitung vorstellen?

Zuerst einmal gilt zu klären, ob Begleiter und zu Begleitender zueinander passen, die Chemie beider zueinander stimmt. Am Ende eines jeden ersten Besuches frage ich grundsätzlich, ob weitere Besuche meinerseits gewünscht sind. Ich weise dabei auf meine Verschwiegenheit im Sinne der Schweigepflicht hin. Von Mal zu Mal baut sich dann sowohl mit dem Betroffenen, als auch vorhanden, dessen Angehörigen in Gesprächen, Ansichten und Meinungen eine immer tiefere Beziehung auf. Der Kranke lässt mich in der Regel intensiv an seinem Lebensweg teilhaben. Es gibt aber auch durchaus Momente des Schweigens und Innehaltens. Häufig kommt es vor, dass ich dann zum Beispiel die Hand des Sterbenden halte. Oft ergibt sich daraus durchaus auch eine Antwort einer Frage, nur durch Stille. Ganz wichtig für mich als Begleiterin ist, zu erkennen und wahrzunehmen, was mein Gegenüber von mir erwartet und zulässt, bereit sein, mich zurückzunehmen und gemeinsam mit ihm auszuhalten.

Über was sprechen Sie mit den Sterbenden?

Der Inhalt der Gespräche ist so unterschiedlich, wie wir Menschen eben auch sind. Es geht um das Loslassen, Fragen, wie geht es mit meinen Angehörigen weiter etc. Spürt der Sterbende doch sehr wohl, dass sein Lebensweg sich dem Ende zuneigt, wird dies von Angehörigen häufig verdrängt. Hier ist es mir wichtig, in einfühlsamen und behutsamen Gesprächen eine Brücke zu bauen, denn so wird die Basis für eine gute Offenheit geschaffen.

Gibt es eine Person, die Sie beim Sterben begleitet haben, an die Sie, an deren Tod Sie im Nachhinein be-

Es gibt durchaus immer wieder Momente und Augenblicke, die mich an meine Begleitungen erinnern lassen. Eine große Dankbarkeit empfand ich bei der Begleitung eines guten Freundes, den ich mit seiner Familie begleiten durfte. Die Freundschaft zu seiner Familie ist für mich nach dessen Tod noch enger geworden, was für mich wiederum sehr tröstlich ist.

Haben Sie auch sterbende Kinder erlebt?

Sterbende Kinder habe ich noch nicht begleitet, dafür gilt es, eine spezielle Ausbildung zu absolvieren. Stattdessen habe ich im Rahmen meiner Ausbildung noch eine Trauerbegleitung abgeschlossen, denn mit dem Tod ist eine Begleitung nicht unbedingt abgeschlossen. Oft beginnt für Angehörige und Freunde ja dann ein schwieriger Prozess. Beispiel dafür ist das Haselünner Trostcafé, das ich zusammen mit Manuela Vorwerk leite. Das im November anstehende zehnjährige Jubiläum beweist, wie groß der Bedarf ist.

Welche Einstellung haben Sie zum Tod bzw. hat sie sich durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit geändert?

Meine Einstellung zum Tod hat sich durch die Hospizarbeit, meine Erfahrung und den Umgang mit vielen Menschen, hier auch beruflicherseits mit Älteren und vor allen Dingen meinen eigenen Eltern, mit Sicherheit gewandelt. Ich weiß, dass der Tod zum Leben gehört und er ja letztendlich plötzlich und überall eintreten kann. So ist es mir sehr wichtig, meinerseits ein stabiles Umfeld zu haben, zu dem meine Familie und meine Freunde gehören. Ich versuche, achtsam und aufmerksam durch mein Leben zu gehen. Hierzu gehören zum Beispiel neben vielen anderen Dingen unter anderem der Sonnenaufgang beim morgendlichen Joggen oder der Gang mit meinem Hund durch die Natur.

Die Hospiz-Hilfe lädt zur Martinée in Haselünne am 23. Oktober um 11 Uhr ins Hasetor-Kulturkino ein. Karten sind dort zum Preis von zehn Euro im Vorverkauf erhältlich unter der Telefonnummer 0 59 61/95 79 23 oder unter www.hasetor.de.

Mehr zum Thema Hospiz finden Sie auf www.noz.de

Weitere Berichte aus dem Bereich Haselünne finden Sie auf www.noz.de/ haselunne