

Sterben vorausplanen, um zu leben

Was passiert, wenn sich gesunde Menschen mit dem eigenen Tod beschäftigen? Ihr Leben verbessert sich! Diese These vertritt Professor Steffen Eychmüller, Chefarzt am Palliativzentrum des Inselspitals. Er wünscht sich, dass zapp-Freiwillige diese Botschaft verbreiten.

Wie oft haben Sie heute über das Sterben nachgedacht? Zugegeben, diese Frage ist unangenehm. Doch wir stellen sie, weil wir dem Rat eines Experten folgen, der über das Sterben mehr weiss als viele andere Menschen. Er heisst Steffen Eychmüller und ist Chefarzt am Universitären Zentrum für Palliative Care am Inselspital Bern. Sein Rat an alle Menschen: «Setzt euch mit dem Sterben auseinander, damit der Tod seinen Schrecken verliert.» Sein Versprechen: «Wenn ihr das tut, dann lebt ihr besser.»

Mit Steffen Eychmüller kommen die meisten Leute erst dann in Kontakt, wenn sie entweder selber unheilbar krank sind oder wenn ihre Mutter, ihr Vater oder ihr Kind eine tödliche Diagnose erhalten hat. Dann kommen sie in seine Sprechstunde oder auf die Station, verzweifelt oder gelähmt von der ausweglosen Situation. Steffen Eychmüller hört ihnen zu. «Weil jeder seine eigene Lebensgeschichte hat, sind die Stressfaktoren in dieser Situation sehr unterschiedlich», sagt Steffen Eychmüller.

Wie viel Zeit bleibt mir noch zu leben? Was muss jetzt noch geregelt werden?

Ist es möglich, zu Hause zu bleiben, oder brauche ich ein Pflegeheim? Wie sieht es mit den Finanzen aus? «Plötzlich stellt man sich viele Lebensbilanzfragen.»

Was im Leben wirklich wichtig ist

Fragen, die man nur mit einem klaren Kopf richtig beantworten kann. Doch dafür ist es oft zu spät. «Das Hirn arbeitet unter massivem Stress ungleich schlechter als normal. Die Zeit wird knapp.» Nicht selten seien die Menschen in den letzten Lebenstagen und deshalb fast froh, wenn die Müdigkeit und die Resignation sie von den letzten offenen Fragen entledigen, sagt Steffen Eychmüller. Er spricht aus Erfahrung.

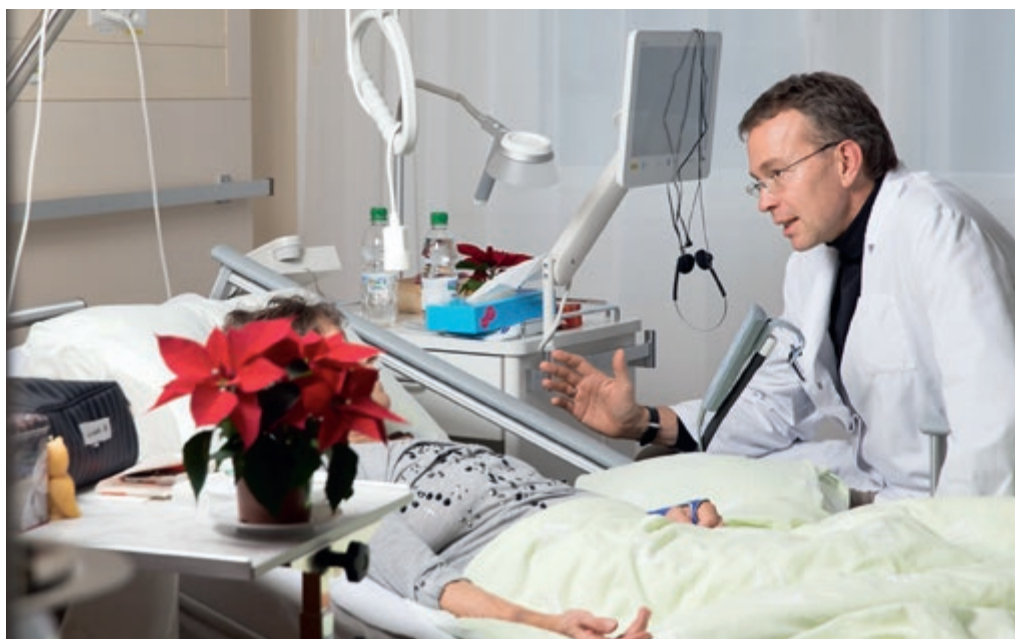
Das bringt uns zurück zur Einstiegsfrage: Übers Sterben nachdenken? Das Sterben planen – oder sogar üben? Tönt verrückt. Ist es aber nicht: «Jeder von uns sollte ein bisschen Kompetenz im Sterben

aufbauen», sagt der Fachmann. Wer sich früh genug und mit einem klaren Kopf mit der eigenen Endlichkeit beschäftige, der finde heraus, was für ihn tatsächlich wichtig sei.

Gute Beziehungen helfen beim Sterben

Wie sollen gesunde Menschen das Sterben üben? Steffen Eychmüller rät: «Sprecht darüber! In der Familie, mit Freunden und Menschen, die einem am Herzen liegen.» Das Einzige, was am Lebensende helfe, seien gute Beziehungen. «Menschen, auf die man sich verlassen kann, bei denen man sich weder entschuldigen muss noch ständig das Gefühl hat, ihnen zur Last zu fallen», sagt der Chefarzt.

Er selber überlege sich nach langen Arbeitstagen gut, ob er seine Lebenszeit für ein weiteres Meeting hergeben wolle – «oder ob ich nicht lieber nach Hause zu





meiner Frau und meinen Kindern gehen will.» (Siehe auch Kasten: Expertentipps.)

Den Tod kann niemand delegieren

Die meisten Leute machen sich keine Gedanken übers Sterben, was zu deren eigenem Nachteil sei, betont Eychmüller. «Das Ausklammern und Delegieren des eigenen Todes ans Bettenhochhaus des Inselspitals ist mit vielen Nebenwirkungen behaftet.» Es würden sich immer wieder Leute beschweren, die sagen, sie würden behandelt wie eine Nummer. Sie hätten Schläuche, die sie nicht wollten. «Aber das können sie niemandem anlasten, solange sie sich nicht vorher mit dem Lebensende beschäftigt haben.» (Siehe auch Kasten: Patientenverfügung.)

Zapp als Katalysator?

Das Sterben habe mit Lebensphilosophie und Lebensbewältigung zu tun – «und

das können wir nicht alleine den Ärzten überlassen», sagt der Chefarzt des Zentrums für Palliative Care. «Wir sollten das Lebensende zur Bürgerpflicht machen – zu einer gesellschaftlichen Reifeprüfung.» Für das zapp sieht er in dieser Mission eine wichtige Rolle: als «Katalysator», wie er sagt, damit sich die Menschen frühzeitig mit dem Thema Sterben auseinandersetzen. «Es geht darum, das Voraussehbare als gewisse Normalität zu erleben und nicht nur als Krise und furchtbare Situation.»

Als Vorbild sieht er Freiwillige in Australien, die eine wichtige Brückenfunktion als «Change agents» zwischen der Bevölkerung und den Fachpersonen haben: Das sind Freiwillige, die das Thema Lebensende in die Gesellschaft einbringen; mit öffentlichen Vorträgen oder dem Besuch an Schulen. Ein weiteres Beispiel stammt aus dem südindischen Bundesstaat Kerala:

Dort sind die Vorausplanung und das Sterbe-Management Aufgabe der Gemeinde: Sie unterstützt betroffene Familien mit Checklisten und einem Netzwerk sozialer Institutionen und medizinischer Fachpersonen. In Weiterbildungskursen lernen Kranke und ihre Angehörigen alles Wissenswerte zum Thema: Was mache ich, wenn...?

«Eine solche Rolle könnte das zapp in der Schweiz noch stärker ausführen, etwa indem es sein Wirkungsgebiet über die Region Bern-Mittelland hinaus ausbaut», sagt Steffen Eychmüller. Denn das Lebensende würde viel von seinem Schrecken verlieren, wenn die Menschen es akzeptieren und einplanen, sagt Steffen Eychmüller.

*Texte: Tobias Habegger
Fotos: Pascal Leibundgut / zvg*

Expertentipps: So sterben – und leben – Sie besser!

- Schreiben Sie auf, was Sie besonders gut können und was Sie gerne noch alles erleben möchten. «Aber Vorsicht: Schieben Sie Ihre Pläne nicht bis zur Pensionierung auf!», rät Steffen Eychmüller.
- Analysieren Sie Ihre Beziehungen. Fragen Sie sich: Kann ich mich auf diese oder jene Person verlassen, wenn es mir schlecht geht? Kann sich diese Person im Gegenzug auch auf mich verlassen? Professor Eychmüller betont: «Im Fall einer tödlichen Krankheit trennt sich im Freundeskreis schnell die Spreu vom Weizen.» Es gebe zum Glück ganz gute Beziehungen. Aber zum Teil sei es wirklich auch extrem leer. «Dann müssen die medizinischen Fachpersonen die fehlenden Beziehungen ersetzen – und das können wir nicht.»
- Überlegen Sie sich, was Sie tun würden, wenn Sie nur noch sechs Monate zu leben hätten. Wo würden Sie Ihre Prioritäten setzen? Was möchten Sie noch lesen, erleben, machen? Experte Eychmüller weiss: «Es kommt bei fast allen immer das Gleiche raus: Beziehungen pflegen und die Natur geniessen.»
- Machen Sie ständig den Würde-ich-immer-noch-Test: Würden Sie immer noch an dieser Sitzung teilnehmen, wenn Sie bald sterben müssten? «Sie leben besser, wenn Sie auf möglichst viele Unwichtigkeiten verzichten.»

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung SRK gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönlichen Werte und Wünsche klar festzuhalten, damit Ihr Wille auch dann respektiert wird, wenn Sie ihn nicht mehr selbst mitteilen können. Das SRK Bern Mittelland berät Sie mit geschulten Freiwilligen in medizinischen, ethischen und persönlichen Fragen und unterstützt Sie damit beim Erstellen der Patientenverfügung. Anschliessend können Sie Ihre Patientenverfügung der Hinterlegungsstelle SRK senden. So wird sie im Bedarfsfall schnell gefunden. Weitere Informationen: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland, Doris Muralt, 031 384 02 17 / www.patientenverfuegung-srk.ch

kurz & bündig

Kulturtyp: Wanderausstellung

Über was reden Patientinnen und Patienten auf einer Palliativstation mit ihren Pflegefachfrauen? Hören Sie doch einmal in Tonbandaufnahmen rein! Möglich ist das an der Wanderausstellung zum Thema Palliative Care, die vom 17. Oktober bis am 1. Dezember 2016 an acht Standorten im Kanton Bern zu sehen ist. Das Ziel der Wanderausstellung ist es, die Öffentlichkeit für das Thema Palliative Care zu sensibilisieren, den Aufbau und die Vernetzung lokaler Netzwerke in der Palliative Care zu fördern sowie die Angebote in den Regionen bekannt zu machen. Mehr Infos finden Sie auf der Internetseite www.palliativebern.ch/wanderausstellung/

Literaturtyp: «Glücklich sterben»

Lange war es ein Tabu in Deutschland, und nun hat es ausgerechnet ein katholischer Theologe gebrochen. Hans Küng hat im Gespräch mit TV-Moderatorin Anne Will erklärt, dass er es für erlaubt hält, das eigene Leben zu beenden, wenn es unerträglich geworden ist. In seinem Buch verbindet Küng frühere Texte über das Sterben mit seinen Glaubensüberzeugungen und theologischen Einsichten zu einer klaren Position: Glücklich sterben hat in seinen Augen nichts mit Selbstmord zu tun, sondern meint ein menschenwürdiges Ende des Lebens.

Glücklich sterben, Hans Küng. 160 Seiten, Piper Taschenbuch (Dezember 2015). ISBN 978-3492308250

3 Fragen an Iris Aeschimann, Fachverantwortliche zapp und Pflegefachfrau HF, MAS in Palliative Care

Sie betreuen unheilbare und schwerkranke Menschen. Gibt Ihnen diese Arbeit eine andere Sicht auf Ihre eigene Sterblichkeit?

Ja, und das sehe ich als eine echte Chance. Schliesslich gilt für jeden einzelnen Menschen, dass er einmal sterben wird. Angeregt durch dieses wichtige Thema, habe ich mich bereits mit meiner eigenen Patientenverfügung auseinandergesetzt und darüber mit meinem eigenen Bezugsnetz interessante Diskussionen über Wünsche und Bedürfnisse geführt. Ich lebe und schätze mein «Jetzt» auch bewusster. Und das heisst für mich dann auch, dass ich mindestens einmal im Jahr ein Cabrio miete und mir eine Genussfahrt gönne!

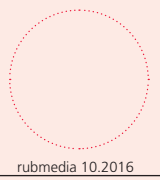
Professor Steffen Eychmüller ruft in diesem zapp-Newsletter dazu auf, sich frühzeitig mit dem eigenen Tod zu befassen. Kann das zapp die Menschen dabei unterstützen?

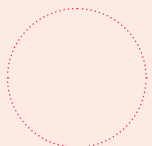
Wir sind bereits dabei. Jedes Mal, wenn ich oder das Team gefragt werden, was wir tun, sensibilisieren wir das Gegenüber über die Themen Tod und Abschied. Ich finde, dass dies auch sehr liebevoll, humorvoll und sanft passieren kann. Es soll das Vis-à-vis ja nicht erschrecken, sondern es einladen, Fragen zu stellen, Angst abzubauen und Abschiede vorausschauend und sinnvoll zu gestalten.

Welches sind Ihre persönlichen Anliegen in der Palliative Care?

Ich will einen Beitrag leisten, damit schwerkranke Menschen bestmögliche Lebensqualität erhalten. Sie sollen in Geborgenheit und mit der Fürsorge ihres Bezugsnetzes, wenn gewünscht auch zu Hause, sterben können. Humor ist mir ebenfalls sehr wichtig. Dieser wird oft in schwierigen Situationen, wenn ernste Themen das Alltagsgeschehen prägen, von Patientinnen und Patienten initiiert. Sie sind sich der leidvollen Situation durchaus bewusst, wandeln aber missliche Situationen oft mit Wortspielen und Mimik in einen kleinen Triumph um. Das beeindruckt mich immer wieder.



Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per	Einzahlung für / Versement pour / Versamento per	Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento	
zapp, Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus 3008 Bern	zapp, Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus 3008 Bern	Newsletter 3/2016	 rubmedia 10.2016
CH42 0900 0000 3045 8928 4	CH42 0900 0000 3045 8928 4		
Konto / Compte / Conto 30-458928-4 CHF	Konto / Compte / Conto 30-458928-4 CHF	Einbezahlt von / Versé par / Versato da	
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Einbezahlt von / Versé par / Versato da			
	105		



Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

304589284>

304589284>

zapp-newsletter

Kontakt

zapp Bern

Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus

Effingerstrasse 25, 3008 Bern

info@zapp-bern.ch, www.zapp-bern.ch

Erreichbarkeit

Telefon 031 332 27 23

Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Bern-Mittelland
menschlich. stark. engagiert.

P.P.
3008 Bern
Post CH AG