

FOKUS Palliative Care

Das Magazin für Palliative Care im Kanton Zug

TRAUER

hat viele Facetten



Familienbegleitung

**Wenn Kinder
trauern**

Trauer akut

**Gut Abschied
nehmen**

Trauer im Wandel

**Das Zuger
TrauerCafé**

Herausgegeben von

Palliativ Zug

vernetzt – informiert – sensibilisiert

Hier gehts
zur kompletten
Audioversion.



Inhalt

| | |
|---|--------------|
| Editorial | 3 |
| Der Trauer begegnen | 4 |
| Abschiednehmen vom eigenen Leben | 6–8 |
| Trauer akut – Funktionieren wie auf Autopilot | 9–11 |
| Wenn Kinder trauern | 12–13 |
| Trauer verwandeln – sich neu orientieren | 14–16 |
| Getragen sein im Schmerz – 10 Jahre Zuger TrauerCafé | 17–18 |
| Netzwerk Palliativ in Zug | 19 |
| Dank an Sponsoren und private Gönner | 20 |

Herausgeber: Verein Palliativ Zug; Carina Brüngger, Präsidentin; Dr. Janine Landtwing, Leiterin Geschäftsstelle

Auflage: 700 Exemplare, erscheint 1× jährlich

Redaktion und Text: Daniela von Jüchen, dvj.text & content, Cham

Fotos: Stefan Läderach, Hausen am Albis

Layout & Druck: Anderhub Druck-Service AG, Rotkreuz

Kontakt: Palliativ Zug, Sumpfstrasse 26, Postfach, 6302 Zug, info@palliativ-zug.ch, www.palliativ-zug.ch © Verein Palliativ Zug

Ein herzliches Dankeschön an Anderhub Druck-Service AG für ein Teilsponsoring der Druckkosten.

Gutes Auge für das Schöne

Stefan Läderach ist leidenschaftlicher Hobby-Fotograf. Er hat nicht nur ein gutes Auge für Momente und Situationen, sondern auch ein grosses Gespür für Menschen, was in seinen Bildern immer wieder treffend und berührend zum Ausdruck kommt. Er liebt es, Landschaften zu entdecken und zu erkunden: Auf seinem Motorrad, aber oft auch zu Fuss.

So ist er oft auch im Kanton Zug unterwegs, um die Schönheit dieser Gegend einzufangen. Neben der Fotografie ist er als Trainer und Coach tätig und kocht und backt ganz wunderbar. Wohnhaft ist Stefan Läderach ganz nah bei der Natur in Hausen am Albis.

Instagram: stefanladerach



Unterstützt vom
Kanton Zug



Carina Brüngger
Präsidentin
Verein Palliativ Zug

Wir müssen alle sterben, die Frage ist WIE. Um zu klären, was wir ganz persönlich mit «würdevollem Sterben» meinen, muss sich jeder und jede einzelne vorab mit dem Lebensende beschäftigen. Und wir brauchen entsprechende Rahmenbedingungen. Damit jeder Mensch, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter oder Einkommen seine Vorstellungen auch (er)leben darf.

Weil Sterben meistens vorab mit medizinischer Versorgung zu tun hat, hat es mich als Geschäftsführerin Spitex Kanton Zug sehr gefreut, das Präsidium des Vereins Palliativ Zug im Ehrenamt übernehmen zu dürfen. Wenn wir vorankommen wollen, ist es wichtig, unsere Kräfte zu bündeln. Ich werfe gern meine Kraft und Erfahrung in die Waagschale – für eine gute Zukunft in Zug in Sachen Palliative Care.

Im ersten Amtsjahr habe ich, zusammen mit der ebenfalls neuen Geschäftsstellenleiterin, Dr. Janine Landtwing, sowie dem Vorstand eine Standortbestimmung des Vereins erar-

Die Palliative Care-Zukunft im Kanton mitgestalten

beitet. In den 15 Jahren seit der Gründung hat Palliativ Zug hervorragende Arbeit geleistet. Neben dem Palliativen Netzwerk hat er unter anderem folgende Errungenschaften mit auf den Weg gebracht: die Nachtspitex, das Hospiz Zentralschweiz und das pallifon. Darauf bauen wir auf.

Jetzt ist es Zeit für den nächsten grossen Schritt. Seit Abschluss der Nationalen Strategie sind die Kantone in der Pflicht, ein eigenes Palliativkonzept zu entwickeln. Ein solches fehlt im Kanton Zug bis heute. Es ist unser Ziel, mit unserem gebündelten Fachwissen das Zuger Palliativkonzept massgeblich mitzugestalten. Um unsere wertvollen Ressourcen zielgerichtet einsetzen zu können, haben wir auch unsere Organisationsstruktur angepasst. Jetzt sind wir bereit.



Der Trauer begegnen

Palliative Care und Trauer – zwei Begriffe, die eng verbunden sind. Dabei hat Trauer viele Facetten. Einerseits, weil sie individuell erlebt wird und keiner Norm folgt. Andererseits, weil der Prozess sich und die Betroffenen verändert. Viele von uns haben Trauer schon erlebt. Einen Platz in der Gesellschaft hat sie jedoch nicht. Diese Ausgabe beleuchtet verschiedene Aspekte, die helfen, Unsicherheiten im Umgang mit Trauernden zu vermindern.

Trauer ist ein Grundgefühl, das auch kleine Kinder schon spüren und ausdrücken können. Sie tritt auf, wenn wir uns verabschieden müssen: von Umständen, wie einem Arbeitsplatz, von Dingen oder von Menschen. Im Kontext von Palliative Care geht es um viel mehr, um Existenzielles: Betroffene verlieren ihr Leben. Lange bevor der Tod eingetreten ist, trauern sie um Vergangenes wie auch um ihre Zukunft, um ihr «ungelebtes Leben».

Familie und Freunde erleben Trauer, während sie Schwerkranken begleiten. Mit dem Tod verwandelt sich Sorge in die Endgültigkeit des Verlusts, eine Zäsur. Die neue Realität und grosse Traurigkeit können die Welt der Hinterbliebenen auf den Kopf stellen. Vieles muss erledigt werden – Organisatorisches zu Abschiedsfeier und Beisetzung, administrative Aufgaben. Eine anstrengende Zeit.

Wenn es dann ruhiger wird, sickert die Gewissheit, dass der geliebte, vertraute Mensch nicht mehr da ist, auch in Herz und Seele. Auf welche Art, wie intensiv und wie lange ein Mensch trauert, ist ganz verschieden. Zeit und ein verständnisvolles Umfeld können dazu beitragen, die schmerzhafteste Lücke zu integrieren und damit leben zu lernen. Enden – da waren sich alle Befragten einig – tut Trauer wohl nie. Aber der Schmerz verändert sich in seiner Intensität.

In diesem Magazin geben wir der Trauer Raum. Wir betrachten verschiedene Etappen des Trauerprozesses und widmen uns den besonderen Bedürfnissen trauernder Kinder. Jede der befragten Fachpersonen aus dem Palliativen Netzwerk kann mit ihrer Perspektive neue Blickwinkel eröffnen. Sie erhalten Hinweise, wohin Sie sich wenden können, wenn Sie sich mit Ihrer Trauer allein und womöglich überfordert fühlen.



Falls Sie sich gerade nicht betroffen fühlen, seien Sie froh. Und sich bewusst, dass sich das schnell ändern kann: ein Schicksalsschlag in der Familie, im Freundeskreis, ein schwer erkrankter Kollege am Arbeitsplatz, ein Unfall. Wie verhalten wir uns dann? Was können wir sagen in unserer Hilflosigkeit und was sagen wir besser nicht?

Gemeinsames in der Vielfalt

Was geht in Menschen vor, wenn sie trauern? Das erforschte Dr. Elisabeth Kübler-Ross, als sie Mitte der 60er Jahre in den USA Sterbenden im Spital empathisch zuhörte. Sie wollte «Patienten als menschliches Wesen» im Blick behalten, besonders am Lebensende. In ihrem ersten Buch «Interviews mit Sterbenden» beschrieb sie ihre Erfahrungen. PatientInnen wurden ihre Lehrer, indem sie ihre Kämpfe, Gedanken und Hoffnungen in der letzten Lebensphase mit ihr teilten. Ihre Bücher gewähren uns Einblick in damals unerforschtes und tabuisiertes Gebiet.

Das Trauermodell nach Kübler-Ross

Bei aller Individualität fielen Kübler-Ross Gemeinsamkeiten ins Auge. Daraus entwickelte die aus der Schweiz stammende Psychiaterin fünf Phasen, wie Sterbende ihre Situation psychisch verarbeiten, das noch heute bekannte «Trauermodell von Kübler-Ross».

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen: Auf die Nachricht einer zum Tode führenden Erkrankung folgt meist ein Schock und eine Form der Leugnung, weil wir nicht glauben können und wollen, dass uns so etwas passieren kann.
2. Zorn: In dieser Phase gerät der Mensch in Wut, im Mittelpunkt steht die Frage «Warum ich?».
3. Verhandeln: Es scheint, als wäre das Schicksal angenommen. Doch im Hintergrund wird verhandelt: mit sich selbst, mit Gott, manchmal auch mit den behandelnden Ärzten. «Wenn ich das noch erleben darf ...» ist ein Hinweis auf diese Phase.
4. Depression: Ist erfasst, dass der Tod unausweichlich ist, folgt oft eine stille Phase der Traurigkeit. Kübler-Ross spricht hier von einem «Vorbereitungsschmerz». Die Betroffenen sind sich bewusst, dass sie alles und alle verlieren werden, die zu ihrem bisherigen Leben gehörten. Sie betrauern ihre Vergangenheit und ihre begrenzte Zukunft.

5. Akzeptanz: Diesen Zustand beschreibt die Psychiaterin als eine Form des inneren und äusseren Friedens, der erreicht werden kann, wenn alles ausgesprochen und gelöst werden konnte, was dem Patienten auf der Seele lastete.

Kübler-Ross ging davon aus, dass der Prozess linear und gleichzeitig höchst individuell verläuft. Nicht jeder Sterbende kann – und schon gar nicht muss – den Zustand der Akzeptanz erreichen; manch einer blendet die Unausweichlichkeit des eigenen Sterbens bis zuletzt aus. Das darf so sein.

In den letzten Jahrzehnten wurden weitere Modelle entwickelt, um Trauer zu beschreiben. Sie zu kennen, gehört für alle Professionen zur Ausbildung, die Menschen am Lebensende begleiten. Wenn wir wissen, was sie in dieser herausfordernden Zeit bewegt, können wir zum Beispiel ihre heftigen Emotionen und Gemütsschwankungen anders einordnen. Wir verstehen, dass wir als Begleitende und Angehörige nicht unbedingt gemeint sind. Kübler-Ross rät, mehr zu beobachten und Verhalten und Aussagen möglichst nicht zu be- oder verurteilen.

Wissen hilft uns auch, Hinterbliebenen zugewandt zu begegnen. Sie brauchen Raum, um sich auszudrücken, sich mit ihren Gefühlen angenommen und verstanden zu fühlen, auch und besonders, wenn ihr Verlust schon länger zurückliegt. Oft fühlen sie sich einsam, wenn die Aufmerksamkeit des Umfelds nachlässt und sich eine neue Lebensführung erst noch etablieren darf. Hier helfen warmherzige Kontakte, feinfühliges Nachfragen, was gerade am dringendsten gebraucht wird. Manchmal auch einfach nur da sein und mit aushalten, dass die Welt sich unwiederbringlich verändert hat.



Abschiednehmen vom eigenen Leben

Wer in ein Hospiz eintritt, ist sich darüber im Klaren, dass das Lebensende nahe ist. Das muss jedoch nicht heissen, dass sich nun alle Gespräche ums Sterben drehen. Die Psychotherapeutin Patricia Mantz ist im Hospiz Zentralschweiz eine von zwei Fachpersonen für Spiritual Care und damit ideale Ansprechpartnerin zum Thema Trauer.

Frau Mantz, was bewegt die Menschen am meisten, wenn sie zu Ihnen kommen?

Zunächst ist es wichtig, die belastenden körperlichen Symptome, allen voran den Schmerz, zu lindern, damit die Menschen Vertrauen fassen können. Die ersten Tage im Haus dienen dem Eingewöhnen und dem gegenseitigen Kennenlernen, damit Sicherheit entstehen kann. Erst mit körperlichem Wohlbefinden können wir uns möglicherweise auch auf einer anderen Ebene begegnen, wenn die Menschen das wünschen.

Dazu gehört auch das soziale Umfeld: Hat die Patientin noch Kontakt zu ihr wichtigen Bezugspersonen? Hat sie Angehörige und Freunde, die sie besuchen? Als Teil des multiprofessionellen Teams schenken wir den PatientInnen gern unsere Zeit in dem Bewusstsein, dass wir Angehörige nicht ersetzen können.

Wie gehen PatientInnen mit der Furcht um, alles zu verlieren?

Trauer im palliativen Kontext hat sehr viel mit Verlorengehen von Möglichkeiten zu tun. Körperliche Einschränkungen nehmen immer mehr zu. Daneben ist ein Abschied vom gesamten Leben gefragt: vom sozialen Leben, der Art, wie man sich in seinem Leben verwirklicht und Spuren hinterlassen hat. Es geht um ein «nicht-mehr-Anhaften» an dem, was Leben ausgemacht hat.

Die Reaktionen können sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen sprechen offen darüber und gehen damit suchend und fragend um. Sie können gut benennen, wo ihnen der Abschied am schwersten fällt. Es ist ein Pendeln zwischen Sehen und Wertschätzen, was wesentlich war im Leben, und dem Bedauern, dass es nun zu Ende geht. Wenn wir erforschen, welche Spuren sie mit ihrem Leben hinterlassen haben, kann das sehr tröstlich sein. Dabei geht es nicht um bombastische Leistungen, sondern eher um kleine Dinge: Wem werden sie fehlen? Wo findet man sie, wenn sie nicht mehr da sind?

Andere gehen lieber nicht oder nicht offen in die Auseinandersetzung, sondern lenken sich eher ab. Die einen mit dem Fernsehprogramm; andere freuen sich, wenn viel Besuch noch Leben ins Haus bringt. Da kommen Gespräche gar nicht erst auf oder Fragen wie: Habe ich mein Leben gelebt? Habe ich gemacht, was ich für wichtig erachte? Oder habe ich etwas verpasst?

Eine weitere Gruppe eint das Gefühl, sie hätten nicht das richtige Leben geführt. Sie hadern mit der Situation, sind bewegt von Wut und Angst. Manchmal wirken hier religiös geprägte Bilder von Schuld. Oder die Frage: Bin ich gut genug gewesen, hatte mein Leben eine Bedeutung? Auch hier geht es oft darum, kleine Dinge zu entdecken, eine Begegnung oder eine Geste, die sich einer anderen Person als bedeutsam eingepägt hat. Kraftvolle Emotionen sind in



der Begleitung anspruchsvoll und oft ein Versuch, das Verletzliche dahinter zu schützen. Es ist auch immer zu berücksichtigen, dass Krankheitsbilder die Persönlichkeit eines Menschen verändern können.

Zuletzt sind da noch diejenigen, die sich ihren Humor bewahren, die dem Unabänderlichen mit Witz begegnen, mal weil es ihrem Naturell entspricht, oder auch, um nicht intensiver darüber nachdenken zu müssen.

«Zufriedenheit mit dem eigenen Leben kann helfen, Ja zu sagen zu dem Unabänderlichen, in das ich mich schicken muss.»

In der Akzeptanz, dass zu gehen auch Teil unseres Lebens ist, kann man sich fragen, was man mit der verbleibenden Zeit noch machen will: Was mag ich noch? Wie kann ich es auch meinen Angehörigen erleichtern, mich gehen zu lassen? Diese Phase kann überraschend lang sein, bevor sich die Menschen in sich selbst zurückziehen. Da ist noch sehr viel möglich, und das ist sehr berührend.

Welche Unterstützung dürfen Angehörige im Hospiz erwarten?

Angehörige spielen bereits beim Eintritt eine grosse Rolle: Fühlen sie sich hier wohl, überträgt sich das auch auf die Patientinnen und Patienten. Ausserdem kommen sie dann später auch gern zu Besuch. Anfangs begegnen wir ihnen meist zusammen mit den Patienten. Wenn Standortgespräche stattfinden, fragen wir sie direkt «Was brauchen Sie jetzt?» und ermutigen sie, für sich selbst Sorge zu tragen. Angehörige kommen im Hospiz zur Ruhe, weil sie nichts mehr tun müssen. Sie dürfen sich ganz auf die Menschen konzentrieren. Daneben stehen ihnen Angebote offen wie Gespräche oder Teilnahme in den Musikrunden.

Was bietet das Hospiz Besonderes am Lebende?

Im Hospiz herrscht eine ruhige Atmosphäre, die sich auch in der Gestaltung der Räume zeigt: sparsame Möblierung, ruhige Farben, viele Ecken und Nischen für den Rückzug und eine gewisse «häusliche Kuscheligkeit». Ein zweiter Vorteil ist unser hoher Personalschlüssel, der es möglich macht, dass sich jederzeit jemand Zeit nehmen kann für ein Gespräch. Auch Reinigungskräfte oder unsere Küchenequipe sind ansprechbar, nicht zu vergessen unsere Freiwilligen. Der höhere Ausbildungsgrad unserer Pflegekräfte erlaubt diesen, sofort zu handeln statt jeweils Hilfe holen zu müssen. Diese ruhigen Abläufe geben Sicherheit.

Weitere wichtige Partner sorgen für eine entspannte Stimmung: der Musiktherapeut, der zweimal pro Woche kommt und in Gemeinschaft musiziert, aber auch bei Einzelpersonen vorbeischauf. Ausserdem zwei Therapiehunde, die im Wechsel einmal wöchentlich im Haus sind, sowie unsere beiden Stubentiger, die ganz genau wissen, wer sich über ihren Besuch freut und wer nicht.

Wie geht das Team im Hospiz mit Trauer um, wo doch der Tod häufiger als andernorts zum Alltag gehört?

Wir haben im Haus verschiedene Gefässe, um auch für uns zu sorgen. Als Erstes helfen uns externe Supervisionen dabei, unsere professionelle Rolle zu wahren und trotzdem berührbar zu bleiben vom Tod. Er darf uns nicht abstumpfen lassen, zu einer Routine werden.

Alle sechs Wochen treffen wir uns im Team im Raum der Stille zu einem Totengedenken. Wir blicken zurück auf die letzten Wochen und denken darüber nach, wie es uns ergangen ist. Dabei trägt uns auch die Verbundenheit: Nur gemeinsam und im Vertrauen miteinander können wir diese Arbeit bewältigen.

Unsere Verstorbenen verabschieden wir mit einem letzten Gruss oder Wunsch: Wenn der Sarg zur Haustür hinausgebracht wird, stehen alle Hospizmitarbeitenden Spalier. Jeden Freitag treffen sich Team und Angehörige in der Wochenschlussfeier, in der Dankbarkeit und Schwieriges zu Wort kommen darf.

Wir haben also viele Rituale, die lebendig bleiben, indem wir sie immer wieder hinterfragen und in neue Form bringen. Meine Kollegin in der Seelsorge und ich halten als Spiritual Care-Team Augen und Sinne offen für die Stimmung im Haus.

Was wäre Ihr Wunsch für den Umgang mit Trauer in der Gesellschaft?

Ich würde mir wünschen, dass wir insgesamt «abschiedlicher» leben, also mit dem Bewusstsein, dass wir am Leben nicht festhalten können. Statt ständig irgendetwas hinterherzujagen, könnten wir im Alltag mehr im Jetzt sein. Wir könnten Möglichkeiten bewusst wahrnehmen und uns anderen gegenüber mit mehr Dankbarkeit verhalten.

Wenn Trauer wirklich ein Ausdruck der Liebe ist, wie der Psychotherapeut Roland Kachler es formuliert, dann sollten wir ihr selbstverständlich mehr Raum zugestehen.

Informationen zum Hospiz Zentralschweiz

T 041 259 91 97 – info@hospiz-zentralschweiz.ch
www.hospiz-zentralschweiz.ch



Funktionieren wie auf Autopilot

Stirbt ein Mensch, der palliativ begleitet wird, endet sein Weg und sein persönliches Leiden. Für seine Angehörigen und Freunde geht es weiter, wenn auch in einer anderen Art und Qualität: Sie müssen den Verlust begreifen und lernen, mit der Lücke in ihrem Leben umzugehen. Dazu kann die Gestaltung des letzten Abschieds einen wertvollen Beitrag leisten.

Hat ein Mensch seinen letzten Atemzug getan, beginnt eine besondere Phase: eine Mischung aus Schockstarre und organisatorischer Betriebsamkeit. Natürlich ist viel zu tun: Meldungen, Organisation von Nachrichten und Trauerfeiern, vor allem aber der Umgang mit dem Leichnam. Früher wurden Menschen zu Hause aufgebahrt und das gesamte Dorf kam, um Abschied zu nehmen und sein Beileid zu bekunden. Heute haben wir das Gefühl, alles müsse ganz schnell gehen. Wir sind den Umgang mit dem Tod nicht mehr gewohnt und wollen ihn so schnell wie möglich aus dem Haus haben.

Das Bestattungsunternehmen Belorma aus Root ist getragen von dem Leitgedanken «Es ist wichtig, wie wir Abschied nehmen». Madlen Heer und Barbara Karner-Küttel haben Belorma vor 12 Jahren gegründet und dafür ihr Leben neu ausgerichtet. Seither sind über ihr Beziehungsnetz und Begegnungen weitere Frauen dazugestossen. Diese übernehmen neben ihrer Haupttätigkeit drei bis fünf Pikettendienste pro Monat, weil auch sie für diese Aufgabe brennen. So ist bei Belorma rund um die Uhr immer jemand erreichbar. Dabei ist das Angebot ganz bewusst konzentriert auf die Aufgaben ab dem Moment des Sterbens bis zur Bestattung.

Reflexion über das eigene Tun

Warum genau es sie gibt und was ihre Besonderheit ausmacht, darüber denken die elf Frauen im Team immer wieder nach. Sich auch intern Zeit nehmen für den persönlichen Kontakt und Austausch sorgt dafür, über allem Unternehmerischen die eigenen Wurzeln nicht zu vergessen. Dadurch hat sich die Philosophie der Gründerinnen auch im Team verankert, Belorma funktioniert inzwischen auch ohne sie. «Jede bringt hier ihre Eigenarten und besonderen Talente mit ein, und im Grundsatz arbeiten wir alle nach der Philosophie von Belorma», erklärt Madlen Heer sehr zufrieden.

Reines Frauen-Unternehmen

Belorma war ursprünglich nicht als reines Frauen-Unternehmen geplant. Es ist dazu gekommen aufgrund der Rückmeldungen von Kunden, dass genau das ein Grund gewesen sei, ihnen den Auftrag zu erteilen. «Wahrscheinlich ist es ein anderes Auftreten und auch eine andere Wahrnehmung. Manchmal heisst es, der Vater habe daheim einen Frauenhaushalt gehabt. Oder die Mutter hätte sich nie von einem Mann pflegen lassen. Solche Überlegungen können dazu führen, dass wir einfach gut passen.»

Präsenz und Ermutigung

Was macht sie denn aus, die Philosophie? «Ganz sicher», so ist Heer überzeugt, «ist es der Zeitfaktor. Wir lassen uns ein auf das Gegenüber wie auch auf den Menschen, den wir parat machen und in den Sarg einbetten. Wir sind in diesem Moment ganz präsent.» Daneben steht Belorma für die Überzeugung, dass alle Anwesenden mit einbezogen werden und nicht sie als Fachfrauen es sind, die wissen, was das Beste ist. «Wir zeigen den Familien Möglichkeiten auf und lassen sie entscheiden, was passt. Wir ermutigen sie, sich einzubringen und zu beteiligen.»

«Ich denke, es ist letztlich die Art der Begegnung, die Belorma einzigartig macht.»

Eine grosse Chance ist, dass die Bestatterinnen erst dann ins Spiel kommen, wenn schon ganz viel geklärt ist. Stirbt zum Beispiel jemand unerwartet, gibt es erst einmal einen riesigen Auflauf an Menschen: Notdienst, Amtsarzt, Polizei. Womöglich noch bevor die Familie überhaupt im Bilde ist. Wenn Belorma die Bühne betritt, auch in privaten Räumen, bemühen sich die Bestatterinnen um Entschleunigung. Die Aufgabe ist, wie bei allen Mitbewerbern, dieselbe: diesen Leichnam parat zu machen, ihn zu waschen, zu pflegen und zu kleiden, um die Person in einen Sarg zu betten und an einen anderen Ort zu bringen. Besonders ist, dass sie diese Arbeiten immer vor Ort erledigen.

Möglichkeiten schaffen

Und genau an dieser Stelle tun sich kleine Fenster auf: Statt die Familie, soweit sie informiert ist, einfach zu beauftragen Kleider zu bringen, trifft man sich im Büro. An einem anderen Ort, damit alle in Ruhe die nächsten Schritte besprechen können. Was ist zu tun? Wer möchte was davon übernehmen? Ist eine Beteiligung denkbar? Erwünscht? Hier versuchen die Frauen auch Mut zu machen, dass Menschen sich an etwas heranwagen, was ihnen Angst macht. Einen Wachstumsschritt ermöglichen in diesem besonderen Moment.

Eine andere Situation ist vielleicht der Tod einer Mutter im Spital. Der Stress der letzten Stunden ist ihr anzusehen, wie sie in ihrem Krankenhaushemd im Aufbahrungsraum liegt. Vielleicht hat sie selbst eine Aufbahrung als unwichtig erachtet. «Hier können wir versuchen, etwas Zeit einzuschieben. Erst einmal die Verstorbene so parat machen, dass die Familie sie wiedererkennt, gepflegt und mit ihren eigenen Kleidern.» Mit zeitlichem Abstand kann am folgenden Tag vielleicht doch zugunsten einer Aufbahrung entschieden

werden. Und Hinterbliebene erfahren, wie wertvoll es ist zu erleben, dass auch ganz viele andere Leute persönlich «Tschüss» sagen möchten.

Zeit bringt Weiterentwicklung

Madlen Heer beobachtet, wie sich Hinterbliebene von einer Begegnung zur nächsten verändern. Die Zeit und der Abschiedsprozess wirken auf sie ein. Manchmal trifft man sich abschliessend auch Wochen später, wenn ein Familienmitglied die Urne bei Belorma abholt, um die Asche gemäss dem Wunsch des Verstorbenen zu verstreuen. Sie empfindet diese Wiedersehen immer als sehr eindrucksvoll und ihre Aufgabe als sehr bereichernd.

«Eigentlich aus jeder Begegnung gehe ich sehr dankbar heraus.»

Für schöne Erinnerungen Sorge tragen

Es geht darum, den Raum für Meinungsänderungen offen zu halten. Bei Belorma wird ein Umdenken, so lange es geht, akzeptiert und die Situation entsprechend angepasst. «Es ist uns ganz wichtig, am Ende schöne Bilder zu schaffen, die die Hinterbliebenen als wertvolle Erinnerung im Herzen tragen können. Wenn wir offen sind, nicht vorgeben, wie etwas zu sein hat, kann eine Familie eigene Ideen entwickeln, aus denen ein stimmiges Schlussbild entsteht.»

Ist die Situation so überfordernd, dass rationale Entscheidungen gerade schwierig sind, sind die Fachfrauen auch bereit zu führen. Dabei haben sie keine fixen Pakete im Angebot, sondern jeder Auftrag entsteht im sorgfältigen Abwägen mit der jeweiligen Familie. Natürlich übernehmen sie die Meldung bei Ämtern, Drucksachen, Fotos und Zeitungsanzeigen, wenn das gewünscht wird. Der Auftrag endet jedoch vor der Trauerfeier. Dafür haben sie verschiedene Empfehlungen.

Den Tod mehr ins Leben holen

Zusätzlich zu den Kernaufgaben hat es sich Belorma zur Aufgabe gemacht, das Thema Tod und Sterben mehr in den Fokus zu rücken. Sie stellen ihre hellen, freundlichen Räumlichkeiten in Root sehr gern für Austausch und Auseinandersetzung zur Verfügung: «Wir wollen das Thema gern öffnen für diejenigen, die es interessiert. Es ist immer ein Gewinn, wenn Menschen in einem geführten Rahmen Fragen stellen können, nachdenken über eigene Wünsche und Vorstellungen.» Deshalb stehen die beiden Gründerinnen auch für Vorträge zur Verfügung, gern auch in Schulen.

Angesprochen auf Zukunftsvisionen findet Madlen Heer, wir sollten mit Trauernden mehr mitgehen, behutsamer sein im Umgang mit ihnen. Ihr Wunsch wäre, dass sich Gemeinschaften Gedanken machen, wie sie einen Hinterbliebenen in ihrer Mitte wieder aufnehmen können, der nach der ersten zurückgezogenen Trauerphase in den Alltag zurückkehrt – Erwachsene am Arbeitsplatz und Kinder in der Schule.

Informationen zum Bestattungsinstitut Belorma

Belorma GmbH, Root und Buttisholz
T 041 920 22 33 (jederzeit erreichbar) –
info@belorma.ch – www.belorma.ch



Wenn Kinder trauern

Kinder und Jugendliche, die mit dem Tod konfrontiert sind, sind besonders schutzbedürftig. Für ihre Bedürfnisse sorgen speziell ausgebildete Familien-Trauerbegleiterinnen, am besten schon während der Abschiedsphase. Diana Bernarda ist eine von ihnen und teilt ihre Erfahrungen.

Die Kindergärtnerin Diana Bernarda hat früh bemerkt, dass hinter auffälligem Verhalten von «schwierigen» Kindern oft Trauer steckt, Trauer in einer ihrer vielen Facetten. «Interessant ist, dass Kinder wie auch LehrerkollegInnen beim Begriff Trauer direkt an den Tod denken.» Sie selbst entdeckt Auslöser für Trauer in vielen Umbruchsituationen: häufige Lehrerwechsel, Scheidung, ein Umzug an einen anderen Ort, der Verlust einer Freundin, Mobbing, auch «Weltschmerz» angesichts des Klimawandels. Bis hin zum konkreten Verlust eines Haustiers oder eines Menschen im näheren oder weiteren Umfeld.

Um Kinder und Jugendliche in solchen Situationen in ihrem seelischen Immunsystem zu stärken, hat die Mutter von drei Kindern eine Ausbildung zur Trauer- und Sterbebegleiterin gemacht. Als Spezialistin für Familien-Trauerbegleitung ist sie Teil des Netzwerks und Vereins familientrauerbegleitung.ch mit Sitz in Luzern. Ihre Räumlichkeiten hat sie in Baar.

Votum für seelische Fürsorge

Eine möglichst frühe Kontaktaufnahme, im Krankheitsfall schon in der Abschiedsphase, fände die Trauerbegleiterin wünschenswert: «Dann können noch wertvolle Erinnerungen geschaffen werden für später.» Auch wenn jemand gestorben ist, plädiert sie für eine frühe Unterstützung statt erst zu reagieren,

wenn Kinder und Jugendliche auffällig werden – mit befremdlichem Verhalten, schulischem Leistungsabfall oder Wutattacken. Dazu kann es kommen, wenn Vieles zu lange unausgesprochen bleibt; dann entsteht ein Überdruck. «Wir sind sehr gut darin, jede körperliche Verletzung mit einem Pflasterli zu behandeln. Im Trauerfall braucht es genau dieselbe Fürsorge, sozusagen ein Pflaster für die Seele.»

Kindern Trauer erklären

Mit einer frühzeitigen Begleitung kann sie Kindern vermitteln, was zu einem Trauerprozess dazugehört, dass Emotionen normal und wichtig sind. Als ein Hilfsmittel für ältere Kinder dient ihr das besonders anschauliche LAVIA-Trauermodell. Viele Symbole helfen Kindern, den Prozess zu verstehen und ihre Gefühle auszudrücken. So lernen sie, wie man mit einer schweren Situation umgehen kann. Das baut Ängste ab und hilft, Traumata zu verhindern.

Bedürfnisse Jugendlicher

Abhängig vom Alter nutzt Bernarda verschiedene Methoden und Materialien, denn ein Eindruck braucht auch einen Ausdruck. Gespräche werden mit gestalterischen Elementen kombiniert. Kleine Kinder erreicht sie gut mit Bilderbuch-Geschichten. Der Einbezug ihrer Fantasiewelt hilft, die Situation zu bewältigen.

Teenies hingegen haben viele Fragen. «Teenager wollen oft nicht mit ihren Eltern reden, aus ganz unterschiedlichen Gründen. Eltern sind dann besorgt, weil sie sich zurückziehen.» In diesem Fall kann eine Fachkraft dazu geholt werden. Ergänzend gibt es auch Jugend-Trauergruppen, die ihrem Bedürfnis entsprechen, unter Gleichaltrigen zu bleiben.

Kinder kommen zu Einzelsitzungen oder als Geschwisterkinder auch zusammen. «Es kann sehr heilsam sein zu hören, dass Geschwister dieselben Themen haben, über die zu Hause nicht gesprochen wird. Im Kontakt mit einer externen Person fällt das manchmal leichter. Auch Bewältigungsstrategien können so ausgetauscht werden.»

«Kinder springen in Pfützen, Erwachsene waten durch einen Sumpf.»

Mit diesem Bild beschreibt Bernarda den Unterschied zwischen Erwachsenen- und Kindertrauer: Kinder landen immer wieder unvermittelt tief in der Trauer, kurz und heftig. Schon im nächsten Moment sind sie raus aus der Pfütze und mitten im Jetzt, in einer Welt, die in Ordnung ist. Für Kinder ist das ein Selbstschutz. Sie leben mit dem aktuellen Gefühl und weniger, wie wir Erwachsene, im rationalen Durchdringen der Situation. Daneben unterscheidet sich auch ihr Todesverständnis, das sich erst im Jugendalter dem der Erwachsenen anpasst. Sie realisieren erst nach und nach, was «für immer» heisst und was insbesondere mit dem Verlust eines Elternteils alles verloren gegangen ist.

Ehrliche Kommunikation

Besonders wichtig ist Bernarda, dass Kinder im Trauerprozess mitgenommen werden. Das beginnt damit, Dinge klar zu benennen und nicht in Floskeln auszuweichen: Nicht zu sagen, der Opa sei «eingeschlafen», was bei Kindern eine falsche Vorstellung auslöst, sondern, dass er gestorben ist und nicht wiederkommen wird. «Wenn Eltern ihre Kinder, in guter Absicht, von Trauer und Tod fernhalten, verunsichert sie das eher. Denn sie

nehmen die Stimmung ihrer Eltern wahr und brauchen ehrliche Kommunikation, um das Erlebte richtig einordnen zu können.» Viel besser sei es, immer wieder offene und ehrliche Angebote zu machen für Gespräche und Kontakt.

Kinder haben viele Fragen, deshalb sind altersgerecht vermittelte Informationen wichtig. Zeigen sie ihre Gefühle, umarmen Sie die Kinder und seien Sie authentisch. Das gibt den Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Wer sich damit überfordert fühlt, darf frühzeitig Hilfe dazuholen. Manchmal braucht es auch zeitlich verschoben Unterstützung. Denn wer im Kindesalter ein Elternteil verliert, begreift das Ausmass des Verlusts erst nach und nach. So könne es passieren, dass ein junger Mensch viele Jahre später noch einmal von einer Welle der Trauer überrollt wird. Auch dann kann externe Unterstützung hilfreich sein.

Selbstsorge und Hilfe annehmen

In Zukunft dürfen auch Erwachsene lernen, die eigenen Grenzen zu kennen und für sich selbst zu sorgen, mit einem offenen Blick für unterstützende Hilfsangebote; im Trauerfall eben bei Trauerbegleiterinnen. Daneben wünscht sich Diana Bernarda mehr Anerkennung für ihren Berufsstand, auch in Form angemessener Honorare. Denn seelische Wunden zu behandeln ist ein wichtiger Beitrag zu einer gesunden, funktionierenden Gesellschaft.

Informationen zu Diana Bernarda

T 076 502 57 10 – dbernarda@ymail.com

www.kindertrauer-begleitung.ch (Baar)

www.familientrauerbegleitung.ch (Netzwerk Luzern)





Trauer der Hinterbliebenen

Trauer verwandeln – sich neu orientieren

Geliebte Menschen zu verlieren, bedeutet für die Zurückbleibenden einen Einschnitt im Leben. Je näher uns der Mensch stand, desto tiefer sind die Spuren, die sein Tod bei uns hinterlässt. Manchmal hilft es, sich in der Abschiedsphase oder mit etwas Abstand Unterstützung zu suchen. Simone Kuhn bietet mit ihrer Praxis HIMMELSRUGG solche Begleitungen an.

Frau Kuhn, Sie sind ausgebildete Trauerbegleiterin. Aus welchem Antrieb haben Sie diese Tätigkeit aufgenommen?

Ich hatte nie Berührungsängste mit dem Tod, vielleicht weil mein Vater uns immer mitgenommen hat. Schon im Alter um die 18 Jahre hatte ich das Gefühl, ich möchte einmal mit sterbenden Menschen arbeiten. Erste, sehr natürliche Erfahrungen machte ich, als ich als Jugendliche zwei ganz nahe Kollegen verloren habe. Erst als meine erste Tochter geboren war, begegnete mir das Thema wieder. Ich las Bücher von Elisabeth Kübler-Ross – und realisierte, dass Geburt und Tod eins sind, Teil des Kreislaufs des Lebens. Seither hat mich das Thema nicht wieder losgelassen.

Es brauchte weitere Ereignisse und die Bestätigung Betroffener, die sich bei mir gut aufgehoben fühlten, um mich neu auszurichten. Für mich ist diese Arbeit eine Berufung, ich mache sie aus tiefstem Herzen.

Warum ist Ausbildung für Ihre Tätigkeit so wichtig?

Für diese Arbeit wie für das Leben generell ist die innere Haltung am wichtigsten. Dafür brauche ich Selbstreflexion und eine Weiterentwicklung meiner Persönlichkeit. Eine wirklich empathische und kompetente Haltung bewirkt schon viel Gutes. Das allein reicht aber nicht immer. Wissen bereitet mich vor, was mir in der Begleitung begegnen kann.

Trauermodelle kennen, Kommunikation trainieren und meine Rolle klären. Eine Ausbildung hilft, bei mir zu bleiben.

Meine Aufgabe ist nicht, den Menschen etwas abzunehmen, etwas «weg zu trösten», die Trauer leichter zu machen. Ich begleite mit der Grundhaltung da zu sein, genau hinzuschauen und auch mit auszuhalten, damit die Menschen, die zu mir kommen, aus sich heraus ihre eigenen Schritte machen können. Manche kommen in der Erwartung, ich könnte etwas beschleunigen oder lindern. Und merken dann, dass sie den Weg selbst gehen müssen. Ich bin keine Therapeutin, sondern Begleiterin.

Ich bin zutiefst dankbar für all meine Ausbildungen, denn sie haben mir auch ein anderes Bewusstsein für meine persönlichen Verlustsituationen gebracht. Ich werde nicht weniger traurig sein, aber ich habe mehr Vertrauen, dass ich solche Phasen, die zum Leben gehören, meistern kann.

«Mein Appell: Leute, beschäftigt euch mit dem Lebensende! Für mich ist das nur lebensförderlich!»

Was ist Ihre Definition von Trauer?

Für mich ist Trauer der emotionale Ausdruck für die Verlustsituation einer Beziehung, die nicht mehr gelebt werden kann. Das kann den Verlust einer Arbeitsstelle betreffen oder Verlust eines Menschen durch Trennung oder Tod. Trauer ist nicht nur Schmerz, sondern beinhaltet eine riesige Palette an Gefühlen. Sie kann helfen, den Verlust zu akzeptieren, vielleicht auch zu verstehen und irgendwann wieder Fuss zu fassen im Leben.

Wer tritt an Sie heran und wünscht Ihre Begleitung?

Es gibt da verschiedene Möglichkeiten. Die meisten kommen nach einem Verlust, der schon einige Zeit zurückliegt, wenn alles abgeschlossen ist und sie etwas haben durchatmen können. Dann merken sie plötzlich, wie

es in ihnen arbeitet. Andere lernen mich bei einer Trauerfeier kennen und möchten weiterkommen auf ihrem Weg.

Einige wenige nehmen bereits während der Krankheitsphase eines Angehörigen Kontakt auf: weil die Situation für sie selbst so belastend ist, oder weil sie für die sterbende Person nach einem Gesprächspartner suchen. Solche Begleitungen eines ganzen Systems über längere Zeit – vor, während und nach dem Tod – hatte ich nur wenige, würde ich mir aber mehr wünschen. Sie sind sehr intensiv. Als selbstständig arbeitende Fachperson kann ich spontan auf das reagieren, was gebraucht wird.

Wie unterscheidet sich die lange Begleitung eines Systems von der mit einem grösseren zeitlichen Abstand?

Das ist natürlich alles höchst individuell. Ich treffe hauptsächlich auf Frauen, die nach dem Verlust ihres Partners zu mir kommen. Ihr Fokus liegt auf dem Schmerz, dass eine Person nicht mehr da ist, und wir betrachten ihre aktuelle Lebenssituation. Ein Rückblick auf die Sterbephase, je nachdem, wie die Person aus dem Leben gegangen ist, kann später dazukommen.

Wenn ich ein (Familien-)System begleiten darf, können wir schwierige Vorfälle oder Situationen manchmal direkt abfangen. Viele wünschen sich auch, mit Abstand zum Tod die Abschiedsphase noch einmal anzuschauen: belastende Ereignisse betrachten, die ausgehalten werden mussten und negativ nachwirken. Vielleicht wollen sie auch über den Kontakt zu Medizin und Spital reflektieren, weil sie sich nicht immer getragen fühlten.

Wenn positive Momente mit der verstorbenen Person aufscheinen, verstärke ich das: Hier zeigt sich eine Essenz der alten Bindung, die bleibt, und das kann sehr tröstlich sein. Oder umgekehrt: Es kommt das Schwere zur Sprache und ich ermutige sie, diese Erinnerungen ziehen zu lassen. Dabei kann Vergebungsarbeit helfen, zum Beispiel in Form eines kleinen Rituals. In jedem Fall ist solch ein Rückblick immer die Entscheidung meiner Klienten und geht nie von mir aus.

Welchen Ausdruck von Trauer erleben Sie in Ihrer Arbeit?

Meine Begleitung bietet einen schützenden Rahmen. Ich selbst bleibe sehr in der Ruhe, halte auch lange Phasen von Weinen und Schweigen gut aus. Vielleicht erlebe ich deshalb viele Menschen als eher kontrolliert. Lautes Klagen, Wut und Ausrufen kommt fast nicht vor; intensiv ist es trotzdem.

In diesem sicheren Raum ist auch Platz für die eigene Bedürftigkeit. Viele Frauen haben jahrelang ihren Partner begleitet und eine grosse Sehnsucht nach Nähe und berührt zu werden, nicht nach einem neuen Partner. Dennoch schämen sie sich manchmal dafür und meinen, ihren Partner zu «verraten». In der Gesellschaft ist für Frauen das Bedürfnis nach körperlicher Nähe oder Sexualität zeitnah nach einem Verlust ein grösseres Tabu als für Männer.

Die Gesellschaft will, dass wir funktionieren. Selbst gute Freunde vergessen oft schnell, dass Trauer nicht einfach verschwindet. Wie können wir als Mitmenschen sensibler sein?

Da habe ich zwei ganz praktische Tipps: Notieren Sie in Ihrer Agenda neben den Geburtstagen auch die Todestage von Angehörigen Ihrer Familie und Freunde. Es ist so wertvoll, wenn sich jemand auch nach vielen Jahren eines Jahrestages bewusst ist und einen lieben Gruss schickt. Oder schreiben Sie den Namen einer trauernden Person auf einen Post-it-Zettel und kleben ihn in der Agenda immer wieder ein paar Wochen weiter. Nutzen Sie diesen Hinweis, um Kontakt aufzunehmen. Denn wir haben ja alle viel zu tun, das ist normal.

Bieten Sie bei Begegnungen mit Hinterbliebenen Ihre Offenheit an, über das Thema reden zu dürfen, falls es ein Bedürfnis ist. Manche Trauernde sind auch froh, wenn sie über etwas anderes reden können. Und sprechen Sie Ihre Unsicherheit offen an, wenn Sie nicht wissen, wie Sie reagieren sollen.

Am besten würde Trauer irgendwann verschwinden. Was ist Ihre Erfahrung: Hört sie auf?

Die Erfahrung aus meinen Begleitungen zeigt, dass Trauer nie wirklich aufhört. Sie kann mit der Zeit eine neue Form finden: Es tut nicht mehr jederzeit unendlich weh! Es kann sich also das «Jederzeit» ändern und auch das «Unendlich». Vielleicht blitzt dann in besonderen Momenten die Trauer unerwartet auf. Und gleichzeitig steht der Mensch wieder ganz in seinem Leben.

Wie sollte sich der Umgang mit Trauer in der Gesellschaft als Ganzes und bei uns Mitgliedern verändern?

Ich würde mir wünschen, dass Trauer den gleichen Platz in der Gesellschaft hat wie Freude, dass wir sie als einen Teil unseres emotionalen Spektrums leben dürfen. Wir sollten sie nicht verstecken müssen und uns schon gar nicht dafür entschuldigen. Gleichzeitig würde ich mir in der gesamten Gesellschaft – also auch am Arbeitsplatz, in Geschäften und im Freundeskreis – mehr Verständnis dafür wünschen, dass Trauer ein Prozess ist. Und der ist so intensiv und dauert so lange, wie die Trauernden es brauchen. Diese Zeit sollten wir ihnen zugestehen.

Informationen zu Simone Kuhn

T 078 806 54 83 – simone.kuhn@himmelsbrugg.ch
www.himmelsbrugg.ch



Getragen sein im Schmerz

Im Zuger TrauerCafé können Menschen ihren Schmerz und ihre Erfahrungen nach einem Verlust formulieren und sich austauschen. Moderiert von zwei Fachpersonen aus Seelsorge, Trauerarbeit, Pflege oder Psychologie bietet der Gesprächskreis im Reformierten Kirchenzentrum in Zug einen geschützten Rahmen.

Immer am ersten Freitag im Monat, jeweils von 16 bis 18 Uhr, steht das Team des Zuger TrauerCafés bereit, Menschen in ihrer Trauer wahrhaftig und seelsorgend zu begegnen. Für die offenen Treffen wird weder eine Anmeldung noch eine regelmässige Teilnahme erwartet. Die niederschwellige Einladung der Träger* sorgt für einen eher losen Zusammenhalt der Gruppe. Denn manche kommen nur einmal, andere immer wieder.

Dennoch entsteht ein sicherer Rahmen: Im Kreis von Menschen in einer ähnlichen Situation erfahren die Teilnehmenden, dass sie mit ihrem Schmerz nicht allein sind. Das Leitungsteam sorgt für Struktur, neue Anregungen und dafür, dass die Schwere nicht überhandnimmt.

Offen für Emotionen

Zu Beginn stellen sich alle vor und schildern ihr Befinden. Sie sind eingeladen, ihre Gefühle frei auszudrücken und Herausforderungen mit dem oft überforderten Umfeld zu formulieren. Impulse regen zum Nachdenken an und helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen, mit Fragen wie: Wo bin ich trotz aller Trauer beschenkt worden? Wo habe ich selbst geschenkt? Was bräuchte ich für die nächsten Schritte?

Ziel ist es, Perspektivenwechsel zu ermöglichen und Menschen in ihrer Selbsthilfe zu unterstützen; zum Beispiel mit Hilfe geteilter Alltagsstrategien. Jede und jeder entscheidet selbst, wie fest sie oder er sich bei den besprochenen Themen persönlich eingeben will. Alle verpflichten sich zu Verschwiegenheit.

Der richtige Zeitpunkt

Einen «richtigen Zeitpunkt» für eine Teilnahme im Zuger TrauerCafé gibt es nicht. Die Erfahrung zeigt, dass nach einem Todesfall meist etwas Zeit vergeht. «Zunächst ist da ein Berg von Aufgaben zu erledigen, viel Organisatorisches und Juristisches», erklärt Roland Wermuth, Spitalseelsorger im Zuger Kantonsspital und Mitglied im Leitungsteam. «Daran schliesst sich eine Phase an, in der sich Trauernde neu orientieren.» Und sein reformierter Kollege, Regionalpfarrer Andreas Maurer, ergänzt: «Wichtig ist, nicht zu bewerten und der Tatsache Raum und Verständnis zu geben, dass Trauer immer wieder ein Thema sein kann, auch nach langer Zeit.»

Schockstarre

So hat es auch Yvonne Steinmann erlebt, die im August 2022 unerwartet ihren Mann verlor. «Das Gefühl, als mir ein Samariter den Tod meines Mannes bestätigte, trage ich bis

heute in mir. Ich wäre am liebsten meinem Mann sofort gefolgt. Mein Fels in der Brandung war weg, das Dreamteam Papi-Sohn gab es nicht mehr. Ich bin nun allein mit einem Teenie und verwitwet dazu.» Die Hoffnung, dass alles nur ein schlechter Traum sei, verging. Das Versprechen vieler, für sie da zu sein, löste sich mit der Zeit in Luft auf. Immer mehr Menschen, auch aus dem näheren Umfeld, wandten sich ab. Sie können mit der neuen Person, die sie durch den Verlust geworden ist, nichts anfangen. Besonders schlimm sind Ratschläge, wie Trauer zu meistern sei, die sie als völlig unpassend empfindet. Sie hat das Gefühl, funktionieren zu müssen. Gleichzeitig wird die Leere in ihr immer grösser.

TrauerCafé als Anker

Bis heute ist sie ihrer Mutter dankbar für den Hinweis auf das TrauerCafé aus dem Pfarrblatt. «Wenn einem so etwas passiert, nimmt man so ein Hilfsangebot gar nicht wahr. Unter dem Begriff TrauerCafé konnte ich mir nichts vorstellen.» Eine Care-Team-Mitarbeiterin gab ihr Auskunft. Bis zum ersten Besuch verging gut ein halbes Jahr. Seither plant sie den Termin in ihren Dienstplan mit ein.

Ausschlaggebend war, dass die Gruppe professionell geleitet wird – Kaffeetrinken allein wäre ihr zu wenig gewesen. Sie schätzt besonders, dass sie hier – anders als vor alten Freunden, zu denen sie nur noch wenig Kontakt hat – ihre Maske fallen lassen kann. Sie hat das Gefühl, viele wollen mit ihrem intensiven Schmerz nicht konfrontiert werden. «Ich habe mich verändert, mit der Zeit gelernt, dass ich es allein schaffen kann. Mich verstellen, um anderen ein besseres Gefühl zu geben, das brauche ich nicht mehr.»

Geteilte Erfahrungen

Sie fühlt sich wohl in diesem Kreis Gleichgesinnter, die sich in ihre Situation hineinfinden können. Und mit der erfahrenen Leitung von «herzensguten, liebevollen Menschen,

die wirklich empathisch sind». Auch den offenen Zugang findet sie wichtig. Wenn sie etwas mit nach Hause nehmen kann, ein Bild oder ein Schöggeli, das mit dem behandelten Thema in Verbindung steht, hilft ihr das im Alltag.

Im TrauerCafé hat alles Platz – auch Lachen. Oder Schweigen, ohne sich unwohl zu fühlen. Jede und jeder ist willkommen, wann auch immer er oder sie jemanden verloren hat. Manche brauchen Abstand, bis sie darüber reden wollen. Auch nach eineinhalb Jahren ist Yvonne froh um diesen geschützten Rahmen. «Das interessiert ja sonst niemanden mehr. Da heisst es nur: Ja was, geht's dir immer noch nicht besser? Aber das geht nicht einfach so vorbei, ich trage das jeden Tag in mir. Da ist es gut, Menschen an meiner Seite zu haben, die verstehen, wovon ich rede.»

Ehrliche Begegnungen und Da-Sein

Für die Gesellschaft würde sich Yvonne wünschen, dass sich Menschen auch im Angesicht von Tod und Trauer ehrlich begegnen können. Dass sich niemand verstellen müsste wie heute in dieser «Spass-Gesellschaft». «In meinem grössten Schmerz wäre es gut gewesen, wenn einfach jemand da gewesen wäre, den Schmerz mit mir ausgehalten hätte.» Auch körperlich habe sie unerwartet reagiert; man mag einfach nicht. Ihr hätte geholfen, hätte jemand teilnehmend gefragt, wie es geht, sich immer wieder erkundigt, was sie gerade braucht – Zeit für sich oder aktive Unterstützung.

Einen Teil dieser Bedürfnisse deckt für sie das Zuger TrauerCafé ab. Und übrigens: Kaffee (oder andere Getränke) gibt es dort auch, sogar gratis.

* Folgende Organisationen sind Träger des Zuger TrauerCafé: Verein Palliativ Zug, Katholische Kirche Zug, Reformierte Kirche Zug, Zuger Kantonsspital, Pro Senectute Kanton Zug

Termine für die nächsten Treffen finden Sie auf der Website www.palliativ-zug.ch.



Adressen und Kontakte

Netzwerk Palliative Care Kanton Zug

Palliativ Zug

vernetzt – informiert – sensibilisiert

Palliativ Zug

Informations- und Beratungsstelle
Sumpfstasse 26
Postfach
6302 Zug
Telefon 041 748 42 61
info@palliativ-zug.ch
www.palliativ-zug.ch



krebsliga zentralschweiz

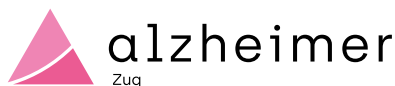
Krebsliga Zentralschweiz

Beratungsstelle Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Telefon 041 720 20 45
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info



Spitex Kanton Zug

Fachbereich Palliative Care
Neuhofstrasse 19a
6340 Baar
Telefon 041 729 29 29
pallcare@spitexzug.ch
www.spitexzug.ch



Alzheimer Zug

Geschäfts- und Beratungsstelle
Gotthardstrasse 30
6300 Zug
Telefon 041 760 05 60
info.zug@alz.ch
www.alz.ch/zg

ZUGER Kantonsspital

Zuger Kantonsspital AG

Landhausstrasse 11
6340 Baar
Telefon 041 399 11 11
info@zgks.ch
www.zgks.ch



Spital Affoltern

Spital Affoltern AG

Sonnenbergstrasse 27
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 714 38 11
palliative@spitalaffoltern.ch
www.spitalaffoltern.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kantonverband Zug



Schweizerisches Rotes Kreuz

Kantonverband Zug
Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
Langgasse 47a
6340 Baar
Telefon 041 710 59 45
entlastungsdienst@srk-zug.ch
www.srk-zug.ch



Hospiz Zug

Begleitung schwer kranker
und sterbender Menschen
Lorzeninsel 5
6332 Hagendorn
Telefon 079 348 71 15
info@hospiz-zug.ch
www.hospiz-zug.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52
6300 Zug
Telefon 041 727 50 50
info@zg.prosenectute.ch
www.zg.prosenectute.ch

**Katholische
Kirche**
Zug

Reformierte Kirche
Kanton Zug

Ökumenische Seelsorge

Palliative Care Zug
Koordination Seelsorge
Zuger Kantonsspital
Landhausstrasse 11
6340 Baar
Telefon 076 296 76 96
seelsorge@palliativ-zug.ch

DAS GANZE LEBEN



**HOSPIZ
ZENTRALSCHWEIZ**
PALLIATIVE CARE

Hospiz Zentralschweiz

Gasshofstrasse 18
6014 Luzern
Tel. 041 259 91 91
www.hospiz-zentralschweiz.ch

pallifon
0844 148 148

Telefonische Notfallberatung für Palliativpatienten

- kompetent
- kostenlos
- rund um die Uhr

Für Angehörige, Pflegende,
Hausärzte und Care Teams.

Ein herzliches Dankeschön ...unseren Sponsoren



ALTERSZENTREN ZUG

Alterszentren Zug

Kompetenzzentren für Pflege und Betreuung
Gotthardstrasse 29
6300 Zug
Telefon 041 769 29 00
E-Mail stiftung@alterszentrenzug.ch
www.alterszentrenzug.ch



Ärzte-Gesellschaft des Kantons Zug

Ärzte-Gesellschaft des Kantons Zug

Baarerstrasse 2
6300 Zug
Telefon 041 750 43 21
E-Mail agzg@hin.ch
www.agzg.ch



DREILINDEN

STIFTUNG ALTERSZENTRUM - RISCH/MEIERSKAPPEL

Zentrum Dreilinden

Postfach 91
Waldeggstrasse 15
6343 Rotkreuz
Telefon 041 790 34 64
www.zentrum-dreilinden.ch



Institut Menzingen Schwestern vom Heiligen Kreuz

Institut Menzingen

Schwestern vom Heiligen Kreuz

Hauptstrasse 11
6313 Menzingen
Telefon 041 757 44 44
www.institut-menzingen.ch
www.kloster-menzingen.ch



Pflegezentrum Baar

kompetent. menschlich. nah.

Pflegezentrum Baar

Landhausstrasse 17
6340 Baar
Telefon 041 767 51 51
www.pflegezentrum-baar.ch



SHI

Homöopathische Praxis
Ihrer Gesundheit zuliebe

Steinhauserstrasse 51
6300 Zug
Telefon 041 748 21 71
E-Mail praxis@shi.ch
www.shi.ch

24/7 Notfalldienst: 041 748 21 70



ZENTRUM BREITEN

Zentrum Breiten

Breiten 6
6315 Oberägeri
Telefon 041 754 76 00
E-Mail info@breiten-oberaegeri.ch
www.breiten-oberaegeri.ch



SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist
Telefon 0800 80 90 80 (7x24h)
www.swica.ch

viva luzern

Viva Luzern Eichhof

Spezialisierte Palliative Care

Steinhofstrasse 13
6005 Luzern
Telefon 041 612 74 58
E-Mail palliative@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

...und unseren privaten Gönnern

Wir danken von Herzen allen Privatpersonen, die im Rahmen von Familien-, Geburtstags- oder Gedenkfeiern Spenden für die Arbeit von Palliativ Zug gesammelt haben. Mit Ihrer grosszügigen Geste ermöglichen Sie uns, Palliative Care im Kanton weiter zu verankern, das Netzwerk zu stärken und für Betroffene neue Angebote zu initiieren. Danke für Ihre Wertschätzung.