

Die Hände der ehrenamtlichen Helferin von Omega 90 schließen sich beruhigend um die Hand einer Patientin. Da sein, Zuhören – das kann helfen.



Freiwilligenamt

Das Leben begleiten – bis zum Schluss

Das Ende des Lebens ist eine besondere Zeit. Besonders intensiv, schwierig und traurig, auch für Angehörige. Die ehrenamtlichen Helfer von Omega 90 sehen sich als „Lebensbegleiter“ in der letzten Phase. Wer sind diese Helfer? Wie finden sie Halt? Ein Besuch.

Text: Birgit Pfaus-Ravida • Fotos: Lex Kleren

Gaby Rollinger geht lächelnd durch den langen Gang der Palliativstation. Es ist Mittwochnachmittag – der Wochentag, an dem die 56-Jährige im Hôpital Emile Mayrisch in Esch/Alzette als ehrenamtliche Mitarbeiterin von Omega 90 unterwegs ist. Seit über 15 Jahren bekleidet sie das Ehrenamt. Und kein Tag ist wie der andere.

Gaby öffnet die Tür zum großen Aufenthaltsraum der Station. Durch die hohen Flügeltüren strömt das milde Licht der Nachmittagssonne. Bunte Bilder und liebevoll arrangierte Dekorationen sind überall zu sehen, an den Wänden Netze mit Herzen, die Kinder einer Maison Relais für die Patienten dieser ganz besonderen Station gestaltet haben. Ein großer Tisch ist da, mit süßen Waffeln und Zeitschriften, Äpfel und andere Leckereien finden sich in Regalen, ein schwarzer Flügel wartet auf Menschen, die hier Klavier spielen möchten, ein großer Fernseher steht für gemeinsame Filmabende bereit, ein langgezogenes Aquarium strahlt Ruhe aus.

„Wir sagen nie Sterbebegleitung“

„Dieser Raum ist für die Familien da. Sie können hier sein, sich treffen, sogar Geburtstage und andere Feste können hier gefeiert werden“, erklärt Gaby Rollinger. Der Aufenthaltsraum und die Küche werden von den Omega-90-Mitarbeitern betreut, die sich zu sechst in der Klinik abwechseln – jeder kommt an einem anderen Tag. Gaby geht weiter in die Küche. Ganz zentral hier: Die Kaffeemaschine. „Der Kaffee ist mein Türöffner“, erklärt sie verschmitzt. Wenn sie die Patienten auf der Station besucht, fragt sie immer erst einmal, ob eine Tasse davon gewünscht ist. „So komme ich ins Gespräch.“

Sie öffnet die erste Tür an diesem Nachmittag. Das helle Zimmer mit Blick auf den grünen Garten teilen sich zwei ältere Damen. Eine hat Besuch von ihrer Tochter, die an dem hohen Bett steht und die Hand der Mutter hält. Ein Schlauch hilft der alten Dame beim Atmen. „Sie bekommt kaum noch Luft“, sagt die Tochter und blickt liebevoll und gleichzeitig traurig auf ihre Mutter. Vielleicht ist das hier die letzte Station im Leben der 92-Jährigen. Sprechen kann sie nicht mehr, sie wirkt sehr erschöpft, immer wieder fallen ihr die Augen zu. Ihren Hals schmückt eine wunderschöne Kette. Auf das Schmuckstück angesprochen, lächelt die Dame ganz zart. „Diese Kette möchte

meine Mutter nicht mehr ablegen. Es ist das letzte Geschenk meines Vaters, bevor er starb“, erzählt die Tochter und wischt sich ganz kurz mit einer Hand übers Auge. Gaby Rollinger stellt sich ganz ruhig vor, fragt, ob Mutter oder Tochter einen Kaffee möchten, doch die Tochter muss gleich wieder los – draußen wartet das Leben. Das andere Leben.

„Wir sagen nie Sterbebegleitung, sondern wir begleiten das Leben bis zum Schluss“, sagt Gaby Rollinger leise. Das sei allen Mitarbeitern von Omega 90 ganz wichtig. Und wer mit ihr unterwegs ist, der merkt: Das ist keine leere Phrase. Hier auf der Palliativstation ist wirklich Leben. Da wird über den kleinen Hund der Familie geredet, der draußen über die Wiese flitzt, da werden Scherze gemacht. Die zweite alte Dame im Zimmer sieht entspannt aus, freut sich über den Besuch. „Mein Mann ist krank zu Hause, er kann nicht kommen“, erzählt sie – sie wirkt nicht verbittert. Auf ihrem Nachttisch liegen goldene Schokokugeln, von denen sie dem Besuch gerne etwas anbietet. Ihre Fingernägel sind farbig passend zum Nachthemd lackiert. Natürlich nehme sie gerne einen Kaffee, sagt die Dame lächelnd. Doch bevor Gaby Rollinger das Getränk holen kann, geht die Tür zum Zimmer auf – und zwei Clowns kommen herein. Popo und Anabella heißen sie, wie man auf den Schildchen lesen kann, die sie an der farnefrohen Kleidung tragen. Eine Ukulele haben sie auch dabei – du liebe Güte, wird das hier jetzt laut und schrill? Mögen die Patienten so was? Doch dann offenbart sich die liebevolle Art, mit der die beiden auf jeden zugehen. Sie stellen sich vor, nehmen sich leise gegenseitig auf die Schippe, postieren sich zunächst am Bett der Dame, die wach und fröhlich aussieht. Und dann beginnen sie, alte Luxemburger Lieder zu singen. Bei „Un der Atert“ singt die alte Dame leise mit, und wer genau hinsieht, kann ganz kleine Tränen blitzen sehen. Auf der anderen Seite des Raumes wird das schwere Atmen der zweiten Patientin leiser. Ihre Augen, vorher fest und gleichzeitig angestrengt geschlossen, öffnen sich. Vorsichtig nähern sich Anabella und Popo auch dieser Patientin. Drei weitere Lieder singen sie, und die alte Dame lächelt zum ersten Mal. Als die Clowns das Zimmer verlassen, geht auch Gaby mit, nicht ohne sich herzlich von den beiden Damen zu verabschieden. „Das sind so wunderbare Momente“, sagt sie draußen. Von jedem Besuch bei den Patienten nehme auch sie etwas mit. „Wer

so ein Ehrenamt ausübt, macht das auch für sich“, erklärt sie. Gabys Blick auf Leben und Sterben habe sich in all der Zeit verändert, erweitert. Die Mutter dreier Kinder kam über die Bekanntschaft mit einem krebskranken Jungen zu Omega 90, dessen Schicksal sie nicht mehr losließ – sie hatte den Wunsch, das Bedürfnis, sich genau um solche Menschen in der Phase am Ende des Lebens zu kümmern. „Angst vorm Sterben bekommt jeder Mensch irgendwann, es ist nur eine Frage der Zeit“, sagt sie. Nach der Ausbildung zum Begleiter bei Omega habe sie kurz gezweifelt. „Ich dachte, das schafft Du nicht“, erinnert sie sich. Doch dann habe sie als Praktikantin andere Mitarbeiter begleitet. Und sie merkte: Ja, das ist es. Das gibt mir etwas, und ich kann anderen helfen. „Es kommt so viel zurück“, bekräftigt sie. Neben ihren Besuchen in der Klinik ist sie unter anderem auch im Rahmen von „Omega macht Schule“ unterwegs, bringt Kindern der dritten und vierten Klassen das Thema Sterben, Tod und Trauer auf spielerische Weise nahe.

Es kommt so viel zurück

Szenenwechsel. Ein Workshop-Raum in der Hauptstadt. Ein halbes Dutzend Frauen, bequem gekleidet und gut gelaunt, bereitet sich auf einen Tanzworkshop vor. Unter ihnen ist auch Gaby Rollinger. Das Ziel des Workshops: Die eigenen Ressourcen stärken für die anspruchsvolle ehrenamtliche Arbeit – und überhaupt, für das ganze Leben. Gaby lacht viel, kennt die Frauen teilweise schon, freut sich auf die neuen Eindrücke. Zu Beginn des Workshops soll sich jede Teilnehmerin eine Fotokarte vom Boden nehmen, die dort großzügig verteilt wurden. Gaby wählt eine fröhliche ältere Dame in einem Schwimmbad und Sonnenblumen. Warum? „Das Leben nicht so ernst nehmen – das sagt für mich das Bild der fröhlichen Frau im Schwimmbad aus. Sonnenblumen habe ich genommen, weil das die Lieblingsblumen einer verstorbenen Freundin waren.“ Auch die anderen Teilnehmerinnen wählen ihre Karten. Viele greifen spontan zu idyllischen Naturbildern, weil die Natur ihnen Kraft gibt, die Dinge zu verarbeiten, die sie belasten. Die 60-jährige Dani, die selbst sehr gerne fotografiert, hat ein Motiv mit Büchern gewählt – sie kümmert sich unter anderem bei Omega 90 um die große Bibliothek. Josée, 62, ist noch ganz am



Ausgleich: Omega-90-Mitarbeiterinnen beim entspannenden Tanz-Workshop

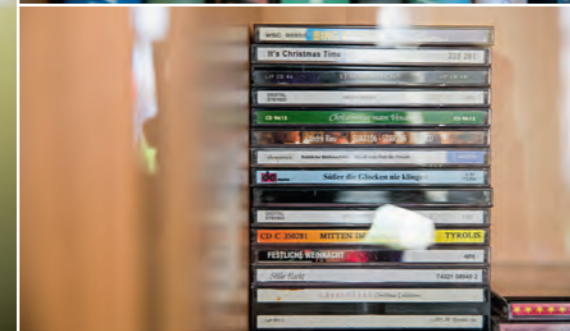


Immer ein Lächeln auf den Lippen: Gaby Rollinger hat in der Tätigkeit bei Omega 90 ihre Erfüllung gefunden.

Info:

Ehrenamtliche Mitarbeiter von Omega 90 begleiten in Kliniken, Pflegeheimen, bei dem Erkrankten zuhause oder im Zentrum für Palliativpflege Haus Omega. Die Ausbildung umfasst etwa 140 Stunden und erstreckt sich über ein Jahr.

Telefon: +352 29 77 89 1
Fax: +352 29 85 19
E-Mail: info@omega90.lu
www.omega90.lu



Anfang ihrer Tätigkeit bei Omega 90 und macht sich mit dem Workshop stark für die neue Herausforderung.

Geleitet wird die Sitzung von Gudrun Paulsen, Tanztherapeutin und Psychologin bei Omega 90. „Dieser Nachmittag ermöglicht es, für sich selbst etwas Gutes zu tun, sich mit Gleichgesinnten in einer Gruppe in Bewegung zu erfahren und den persönlichen Bedürfnissen nachzugehen“, sagt sie. Es gehe darum, spielerisch tanzend und in Bewegungsimprovisationen den eigenen Körper wahrnehmen und individuelle Ressourcen in Bewegung zu bringen. „Die verinnerlichten Ressourcen können auch zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen werden“, erklärt sie ihr Konzept. Als die Frauen dann mit den Übungen loslegen, sieht man schnell: Vor allem in der Improvisation zeigt sich, wie unterschiedlich sie sich in der Bewegung ausdrücken. Still, wild, extrovertiert, kleine Schritte, große Sprünge – alles ist dabei. Und alle haben ein Lächeln auf dem Gesicht. „Ich möchte diese Workshops in jedem Fall öfter anbieten. Es ist wichtig, einen Ausgleich zu haben und sich immer wieder an diese Möglichkeiten zu erinnern“, sagt Gudrun Paulsen.

Einfach da sein

Zurück in der Klinik. Gaby Rollinger besucht die letzten Patienten für heute. Zwei Herren in einem Zimmer. Der erste möchte keinen Kaffee, kein Gespräch, sieht müde aus und traurig, dreht sich weg. „Ich schlaf!“ Mit ruhiger und freundlicher Stimme sagt Gaby: „Natürlich, das ist OK, wir möchten Sie ja nicht ärgern, im Gegenteil.“ Der ältere Herr lächelt schwach und nickt. Der zweite Patient fragt zunächst etwas barsch: „Sind Sie von Omega 90?“ Ja. Eine Tasse Kaffee? „Oder... vielleicht reden“, sagt der Mann zögernd. Gaby setzt sich an sein Bett, fragt nach den Angehörigen, ob jemand zu Besuch komme. Und dann, erst zögernd, dann immer schneller, schwer atmend, erzählt er. Von Problemen in der Familie, davon, dass alles nicht einfach sei, von Sorgen rund um die Kinder. Gaby hört einfach zu, nimmt seine Hand, bestätigt ihn – „ja, das ist alles sehr schwer.“ Die Gesichtszüge des Mannes entspannen sich, lange, lange erzählt er. Eine große Last scheint seinen Körper zu verlassen. Und Gaby? Ist einfach da, lächelt. Ist stark, auch für ihn. Und geht dann zurück nach Hause. Mit vielen wertvollen Momenten, die sie mitnimmt.