

Der Tod ist ein wertvoller Aspekt des Lebens

«Sterben ist gesund»: Der Titel des Vortrags hätte irritieren oder abschrecken können. Auf Einladung der Pro Senectute Appenzell Ausserrhodens kamen am Montagnachmittag gegen hundert Interessierte nach Teufen, um dem Theologen und Gerontologen Heinz Rüeegger zuzuhören. Sie verliessen den Lindensaal nach zwei Stunden mit leichten Herzen.

— Monica Dörig

Heinz Rüeegger hat sich seit Jahren mit dem Altern und dem Alter beschäftigt, auf die Suche nach Lebenskunst begeben und sich mit dem Sterben und dem Tod – auch dem eigenen – auseinandergesetzt. Der Theologe, Ethiker und Gerontologe hat neben zahlreichen theologischen Publikationen auch Bücher über das Altern und Sterben publiziert und mit dem Palliativmediziner – und mit ihm verschwägerten – Roland Kunz, leitender Arzt am Spital Herisau, das Buch «Über selbstbestimmtes Sterben – Zwischen Freiheit, Verantwortung und Überforderung» geschrieben. Am vergangenen Montag wollte er mit den Gästen über das Thema nachdenken, «das schräg in der Landschaft steht».

Den Tod ernst nehmen

Er rief in Erinnerung: «Mensch sein, heisst sterblich sein.» Heinz Rüeegger riet, sich der Gewissheit zu stellen: «Das könnte dem Leben zugutekommen.» Der Tod sei kein Makel, dennoch hätten die Menschen seit Urzeiten ein Problem damit.

Der 71-Jährige findet es wertvoll und entlastend, zu gegebener Zeit Platz zu machen für die, die nach ihm kommen. Er sei sich bewusst, dass niemand unersetzlich ist. Die eigene Sterblichkeit lehre Demut und Bescheidenheit. Schon C. G. Jung war überzeugt, man müsse



Dr. Heinz Rüeegger, Theologe, Ethiker und Gerontologe, «Fachmann für friedliches Sterben», teilte in einem Referat seine Erfahrungen und seine Philosophie. (Bild: mo)

den Tod wertschätzen, das Sträuben dagegen sei ungesund und beraube die zweite Lebenshälfte ihres Ziels.

Der Herrgott sei nicht zuständig dafür, wann und wie wir sterben, sagte Heinz Rüeegger, wie die Menschen dachten, bevor naturwissenschaftliche Erkenntnisse und medizinischen Fortschritte die Haltung zu Krankheiten und Tod veränderten. Früher ist man einfach gestorben. «Heute müssen wir mitreden. Wir müssen entscheiden, wie wir sterben.» Die grosse individuelle Freiheit in der heutigen Gesellschaft sei auch eine Überforderung.

Heinz Rüeegger empfiehlt, gemäss der geflügelten Worte «Memento mori» und «Carpe diem» das Leben auszukosten, «anstatt mit einem depres-

siven Grauschleier durchs Leben zu gehen». Ein positives Verhältnis zur Endlichkeit und eine bejahende Einstellung zum gelebten Leben können das Sterben leichter machen, so seine Überzeugung. Er malte das Lebensende nicht rosarot. Im Vortrag schloss er Schmerzliches wie Schicksalsschläge oder eine von körperlichen Leiden geprägte letzte Lebenszeit nicht aus. Der Tod sei ein wertvoller Aspekt des Lebens – «den wir ernst nehmen sollten». Vor zwei Jahren veröffentlichte eine Expertenkommission in der renommierten Medizin-Zeitschrift The Lancet provokante Thesen: Sterben ist gesund. Sterben ist ein natürlicher Teil des Lebens, nicht nur eine Katastrophe. Die Aufforderung der Experten laute-

te: Der Tod soll wieder zurückgebracht werden in die Mitte des Lebens.

Über das Sterben bestimmen

An diesem Nachmittag wurde auch auf ein verbreitetes Missverständnis hingewiesen: Selbstbestimmtes Sterben heisst nicht sterben möchte, welchen Sterbehilfeorganisation. Selbstbestimmtes Sterben heisst nicht suizidal zu denken, sondern zu entscheiden, wie und vielleicht wann ich sterben möchte, welchen Behandlungen und lebensverlängernden Massnahmen ich zustimme – oder eben nicht. Damit auch die Angehörigen in diesem Sinn handeln und in emotional herausfordernden Situationen entscheiden können, ist es unabdingbar, früh mit ihnen darüber zu sprechen. «Es liegt an uns», sagte ein Zuhörer angesichts der geballten Ladung Lebenserfahrung im Saal.

Heinz Rüeegger weiss als Spital- und Heimseelsorger, viele Menschen fürchten sich davor, dass man sie nicht sterben lässt, wenn es ihrer Ansicht nach Zeit dafür ist. Sie fürchten sich davor, im Spital in der letzten Lebensphase ausgeliefert und fremdbestimmt zu sein. Viele wollen nach einem Herzstillstand nicht reanimiert werden.

«Für Mediziner ist der Tod zum Todfeind geworden», konstatierte er. Lange galt die Devise, der Tod müsse mit allen Mitteln hinausgezögert werden. Deshalb sei es sehr begrüssenswert, dass der Ruf nach selbstbestimmten Sterben immer lauter werde. Dazu brauche es nicht nur medizinische Fachkompetenz, sondern ebenso menschliche Beziehungsnetze. Die Palliativmedizin und Palliative-Care-Organisationen setzen sich dafür ein. Bei unheilbaren Krankheiten seien die Bemühungen um einen friedlichen Tod wichtiger als Anstrengungen zur Lebensverlängerung – vor allem bei älteren Menschen. Schmerzen sollen gelindert, die Lebensqualität in der verbleibenden Zeit gefördert, aber der Tod nicht beschleunigt werden. Heinz Rüeegger freut sich, dass mittlerweile flächendeckende Palliativ-Netze bestehen und von der Gesundheitspolitik unterstützt werden.

Früh genug darüber reden

Wie meistens bei Anlässen zum Thema Sterben wurde auch diesmal betont, wie wichtig es ist, mit seinen Nächsten alles zu besprechen, bevor unheilbare Krankheiten, plötzliche Unfälle oder

Palliative Care

(mo) Unter Palliative Care sind alle Massnahmen versammelt, um unheilbar kranken Menschen die letzte Lebenszeit so erträglich wie möglich zu machen. Die individuelle Lebensqualität steht im Fokus. Das kann oft die Schmerz- und Angstlinderung sein oder das Verbringen der letzten Lebenszeit im gewohnten Umfeld. Palliative Care umfasst medizinische Pflege, psychologische, soziale und spirituelle Betreuung – daheim, im Altersheim oder im Spital – und bezieht in allem auch die Angehörigen mit ein. In Appenzell Ausserrhodens ist die palliative Versorgung unter Mitwirkung verschiedener Akteure regional organisiert: Forum Palliative Care AR Hinterland, Forum Palliative Care Vorderland (bei Spitex angesiedelt) und Forum Palliative Care Rotbachtal. Die Foren sind Ansprechpartner und vernetzen alle Angebote, sie organisieren Informationsanlässe für Interessierte und Erfahrungsaustausch unter Akteuren. Die Regionalgruppen sind Mitglieder von Palliative Ostschweiz und verpflichten sich damit den Standards und Richtlinien von Palliative.ch.

ein Todesfall die Hinterbliebenen vor anspruchsvolle Entscheidungen stellen. Es gilt, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament zu verfassen. Dazu kann man sich Unterstützung bei der Pro Senectute holen (siehe Kasten). «Mit allem, was wir schriftlich festhalten, erleichtern wir unseren Nachkommen den Umgang mit Entscheidungen und das Handeln im Todesfall, sagte Sabrina Steiger, Geschäftsleiterin von Pro Senectute AR, die zum Vortrag von Heinz Rüeegger begrüsst hatte. Manche Zuhörerinnen und mancher Zuhörer verliessen den Saal vielleicht mit guten Vorsätzen. Gut vorstellbar ist, dass sie nach dem von Zugewandtheit, Vertrauen und Lebensfreude geprägten Referat dem Sterben gelassener entgegenblicken.

In dieser Serie «Palliative Care» folgen weitere Beiträge zu diesem Thema, das viele Menschen beschäftigt.

Vorsorgedossier

(mo) Bei Pro Senectute ist ein komplettes Vorsorgedossier erhältlich. Darin können sämtliche persönlichen Anliegen und Wünsche deponiert werden, damit im Ernstfall niemand den Willen einer verunfallten, dementen oder sterbenden Person erraten muss. Der Docupass ist die Basis, damit Angehörige und Fachkräfte im Todesfall oder beim Verlust der Urteilsfähigkeit im

Sinn der Verfasserin, des Verfassers handeln können. Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament stärken die Selbstbestimmung und entlasten die Angehörigen bei schwerwiegenden Entscheidungen.

Der Docupass ist auf das Erwachsenenschutzgesetz abgestimmt. Welches Dokument wann erstellt wird, liegt im Ermessen der Verfassenden. Die Doku-

mente werden regelmässig überprüft, bei Bedarf angepasst und können online hinterlegt werden, damit sie unabhängig von Ort und Zeit für die zuvor bestimmten Personen zugänglich sind. Wichtig ist, sich frühzeitig damit zu befassen. Bei Fragen, beim Verfassen von Anliegen und beim Ausfüllen der Formulare helfen Personen der örtlichen Beratungsstellen gern.

Kliniken Valens als «Friendly Work Space» zertifiziert

Am 7. November 2024 haben die Kliniken Valens – gemeinsam mit den Zürcher RehaZentren – offiziell die Re-Zertifizierung für das Label «Friendly Work Space» erhalten. Dabei konnte eine überdurchschnittlich hohe Punktezahl erreicht werden. Das Label wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz an Unternehmen verliehen, die ein systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) betreiben, und macht somit die Bemühungen um das Wohl der Mitarbeitenden sichtbar.

(Mitg.) Kurz gesagt geht es beim BGM darum, betriebliche Strukturen zu schaffen, die zur Gesunderhaltung der Mitarbeitenden beitragen. Das können flexible Arbeitszeiten und ergonomische Arbeitsplätze sein, Karriereplanung und mitarbeiterorientierte Führung, aber auch Bewegungsprogramme wie Yoga und Gerätetraining vor Ort oder Rabatte in Fitnessstudios. 2021 erhielten die Kliniken Valens erstmals das Label «Friendly Work Space», schon damals war das Betriebliche Gesundheitsmanagement stark im Unternehmen verankert.

Für hervorragende Arbeit gewürdigt

«Dass wir in diesem Jahr eine Punktezahl-Erhöhung auf hervorragende 4,3 von 5 möglichen Punkten erreichen konnten, macht uns sehr stolz», sagt Manuela Schudel, HR-Leiterin

der Klinikgruppe. «Damit liegen wir im absoluten Spitzenfeld bei der betrieblichen Gesundheitsförderung in der Schweiz. Ganz besonders freuen wir uns über die Ausführungen im Abschlussbericht, in dem unsere kontinuierlichen Verbesserungen seit der Erstzertifizierung ausführlich diskutiert und gewürdigt werden. Solche Momente sind für uns enorm wertvoll, denn sie zeigen uns – neben unseren Gesprächen mit den Mitarbeitenden – auch von unabhängiger und offizieller Seite, wie sehr sich unsere Bemühungen um das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden lohnen.»

Wie die Kultur rund um das BGM – vom CEO Till Hornung abwärts – in den Kliniken Valens gelebt wird, findet im Bericht ebenfalls lobende Erwähnung. Hornung dazu: «Unsere Unternehmenskultur basiert seit jeher auf BGM-relevanten Werten, und das wird auch von der Belegschaft schon immer so mitgetragen und gelebt. Für uns alle hat ein positives, gesundheitsförderndes Arbeitsklima einen hohen Stellenwert: Die Arbeit soll Freude bereiten und darf nicht krank machen; das gehört auch zu unserer unternehmerischen Verantwortung.» Genau dafür brauche es ein systematisches BGM, das in die strategischen Prozesse des Unternehmens integriert sei, so Hornung weiter. «Ein sehr lohnender Nebeneffekt ist, dass sich die Massnah-



Mitarbeitende der Kliniken Valens freuen sich mit CEO Till Hornung (2. von re.) und CFO Harald Keckeis (3. von re.) über den Pokal Friendly Work Space. (Bild: Kliniken Valens)

men nachweislich auch wirtschaftlich positiv auswirken. BGM ist für uns also ein echter Win-win-Faktor.»

Drei zusätzliche Ferientage

BGM-Massnahmen bringen drei zusätzliche Ferientage. Diesen wirtschaftlichen Faktor hebt auch Harald Keckeis, CFO und stellvertretender CEO, hervor. Ein eindrückliches Beispiel sei etwa die Einführung der Gesundheitsberatung und des präventiven Case Managements des Versicherungspartners Helsana: «In Kombination mit unserem neuen Absenzenmanagement führte dies zu einer merklichen Reduk-

tion von Krankheitsausfällen und den damit verbundenen Kosten. Diese Einsparungen haben wir wieder ins BGM investiert, unter anderem in Massnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. So können wir unseren Mitarbeitenden seit 2023 zusätzlich zu den bestehenden 25 Ferientagen drei zusätzliche «Joker-Me-Time-Tage» gewähren. Derart positive Ergebnisse bestärken uns in unserem Ansatz – und es freut uns zu sehen, dass sich jeder Franken, den wir für das BGM ausgeben, an anderer Stelle wieder bezahlt macht und direkt den Mitarbeitenden zugutekommt.»

Herausforderungen früh erkennen

Ein sensibler Bereich in der Personalarbeit ist der Umgang mit Krankheiten und Unfällen der Mitarbeitenden – das angesprochene Absenzenmanagement: Hier hat sich das Unternehmen stark verbessert, wie Roy Freid, stellvertretender Leiter HR betont: «Im vergangenen Jahr haben wir an allen Standorten ein professionelles Absenzenmanagement eingeführt, mit dem wir häufige Absenzen frühzeitig erkennen und mit den Mitarbeitenden in den Dialog treten können. Es zeigt sich, dass wir damit die gesundheitlichen, beruflichen und privaten Herausforderungen unserer Mitarbeitenden frühzeitig erkennen können. Das ist auch ein wichtiger Eckpfeiler, um die Fluktuation im Unternehmen gering zu halten. Unsere Mitarbeitenden, die gesund und motiviert für unsere Patientinnen und Patienten da sind, sind unser höchstes Gut.» Gesunde und zeitgemässe Arbeitsbedingungen bleiben das angesagte Ziel. Entsprechend positiv fällt auch der Ausblick von CEO Till Hornung aus: «Das Prädikat «Friendly Work Space» bleibt für uns wichtig. Wir werden auch in Zukunft die noch vorhandenen Verbesserungspotenziale ernst nehmen und unser Betriebliches Gesundheitsmanagement weiter professionalisieren, sodass wir unseren Mitarbeitenden auch in Zukunft sehr gute, gesunde und zeitgemässe Arbeitsbedingungen bieten können.»