02/2025

mittendrin

Mobiler Palliativdienst:
Am Lebensende gut begleitet

Überall für alle
SPITEX
ReBeNo

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Sterben und Tod gehören zum Leben – und werden in unserem Alltag trotzdem oft tabuisiert. Der Abschied von einem geliebten Menschen, oder schon nur der Gedanke daran, ist überwältigend und schmerzhaft. Mitgefühl, Unterstützung und die Kraft der Resilienz spielen eine umso wichtigere Rolle. In dieser Ausgabe von Mittendrin richten wir den Blick auf Menschen, die sich beruflich mit dem Lebensende beschäftigen – oder privat einen Verlust verkraften mussten.

Der Mobile Palliativdienst der Spitex (MPD) unterstützt unheilbar kranke Menschen und ihre Angehörigen in der besonders sensiblen letzten Phase des Lebens. Die Begleitung in gewünschter Umgebung und der ganzheitliche Fokus ermöglichen es, die verbleibende Zeit möglichst nach den eigenen Vorstellungen zu verbringen – in Würde, mit bestmöglicher Lebensqualität. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Im Hauptartikel ab Seite 4 erzählt Georgette Jenelten, Teamleiterin Mobiler Palliativdienst, mehr zum MPD, zu ihrer Tätigkeit und wie sie und ihr Team in der täglichen Arbeit mit dem Tod umgehen.

«Ich habe mich lange gewehrt, Hilfe anzunehmen. Aber irgendwann wurde es allein zu schwierig», sagt Doris Locher. Sie hat ihren unheilbar kranken Mann auf dem letzten Weg im eigenen Zuhause begleitet. Und ist bis heute sehr dankbar, dass sie dabei Unterstützung von der Spitex erhielt. Wie es ihr ein Jahr nach dem Verlust ihres Mannes geht, erzählt sie im Porträt auf Seite 6.

Marc Klopfenstein, Geschäftsführer SPITEX ReBeNo AG

Josiane Kempf-Jenelten hat als Sterbebegleiterin bereits viele Menschen in ihren letzten Tagen und Stunden betreut – auch Kinder. Im Interview auf Seite 8 gibt sie Einblick, wie sie Sterbende und deren Angehörige untersützt und wie sie selbst mit emotional belastenden Situationen umgeht.

Für die neue Serie «Wiedersehen mit» auf Seite 10 haben wir uns bewusst auch mit dem Leben befasst: Wie geht es Fatma Yildirim und ihren Kindern heute? Die dreifache Mutter erzählt, was in den vergangenen zwei Jahren passiert ist. Damals besuchten wir sie und ihre Tochter Elif, die aufgrund eines Herzfehlers die Unterstützung der Kinderspitex benötigte.

Herzlichen Dank allen, die ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben – und Ihnen eine interessante Lektüre.

4 | Mobiler Palliativdienst
Bis zuletzt gut begleitet.

6 | Porträt
Doris Locher, Witwe, erzählt.

8 | Interview
Josiane Kempf-Jenelten über ihre Arbeit als Sterbebegleiterin.

10 | Wiedersehen mit …
Fatma Yildirim und ihren Kindern.

News aus der Region

bike to work

bike to work ist die grösste Gesundheits- und Veloförderaktion der Schweiz. Jedes Jahr treten bei der Challenge im Mai und im Juni über 100 000 Mitarbeitende schweizweit in die Pedale und schwingen sich an möglichst vielen Arbeitstagen aufs Velo, um attraktive Preise zu gewinnen. Mit bike to work stärken so rund 3800 Betriebe die Fitness sowie den Teamgeist ihrer Mitarbeitenden und fördern eine nachhaltige Mobilität.

Und auch die ReBeNo radelt mit! Fünf Teams mit 16 Teilnehmenden setzen damit ein Zeichen für umweltfreundliche Mobilität, Bewegung im Alltag und Teamgeist.

Die Aktion bringt frischen Wind in den Arbeitsalltag, fördert den Zusammenhalt unter den Mitarbeitenden und erinnert daran, dass auch kleine Beiträge Grosses bewirken können.

Am Ende winkt nicht nur ein gutes Gefühl, sondern auch die Chance auf attraktive Preise. Vor allem aber steht der gemeinsame Gedanke im Mittelpunkt: gesund unterwegs sein – für sich selbst und für eine nachhaltige Zukunft.

Weiterbildungen

Gerne zur Arbeit zu kommen ist ein wesentlicher Bestandteil unserer beruflichen Zufriedenheit. Aber fassen wir mal zusammen: Was braucht es alles, um dieses Ziel zu erreichen? Ein cooles Team, gute Arbeitsbedingungen, einen kurzen Arbeitsweg, Freude an der Arbeit etc. Ziemlich viel also, denn die Liste ist noch länger. Weiterbildungsmöglichkeiten und Qualität zählen zu den wesentlichen Erfolgsfaktoren für eine zufriedenstellende Arbeitssituation. So unterschiedlich die beiden Begriffe auch sein mögen, haben sie doch eine bedeutende Gemeinsamkeit: Eine hohe Pflegequalität wie auch Weiterbildungsmöglichkeiten wirken sich motivierend auf die Arbeitsmoral aus.

«Mehr wissen wollen» heisst also auch «besser pflegen wollen». Den Fokus setzen wir darauf, Pflegende zu motivieren, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Spitex-Pflege erweitern möchten.

Mit vielfältigen Weiterbildungsangeboten möchten wir einen Beitrag zu einer besseren Pflege leisten.

Das Weiterbildungsangebot von ReBeNo ist sehr umfassend und zugeschnitten auf das Kundenprofil.

Die Mitarbeitenden erhalten so auch die Möglichkeit, Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen sowie Engagement und Leistungsbereitschaft zu zeigen.

Filzauto und -Waschbär

Diese kreativ und wunderschön gestalteten Objekte aus Filz hat unsere Kundin, Frau C. Zimmermann, mit viel Liebe und aufwändig speziell für die Pflegenden der ReBeNo gemacht, was uns mit grosser Freude und Stolz erfüllt. Diese sichtbar gemachte Dankbarkeit berührt alle aus dem Team und darüber hinaus. Von ihrem Ehrenplatz auf dem Stützpunkt Zollikofen aus entlocken die beiden Figuren allen Vorbeigehenden immer wieder ein Lächeln.

Palliative Betreuung zuhause – bis zuletzt gut begleitet

Der Mobile Palliativdienst Bern (MPD) begleitet Menschen mit unheilbaren, fortgeschrittenen Erkrankungen, die ihren letzten Lebensabschnitt in gewünschter Umgebung verbringen möchten. Sein Team bringt Fachexpertise in verschiedene Versorgungssituationen ein und baut ein tragfähiges Netzwerk auf – damit Autonomie, Würde und persönliche Wünsche auch am Lebensende im Vordergrund stehen können.

Sandra Gurtner

Georgette Jenelten

Palliative Betreuung umfasst weit mehr als die Linderung von Schmerzen und Symptomen bei unheilbaren Krankheiten. Sie hat das Ziel, die Lebensqualität bis zum Tod möglichst hochzuhalten und eine Balance zwischen Körper und Seele zu ermöglichen. Dazu gehört auch, den letzten Lebensabschnitt nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können. «Viele Menschen möchten gerade bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Das versuchen wir möglich zu machen», erklärt Georgette Jenelten vom MPD. Die erfahrene Pflegefachfrau sorgt zusammen mit ihrem Team dafür, dass Angehörige, Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonen und andere Beteiligte eng abgestimmt im Sinne der kranken Person zusammenarbeiten. Der MPD koordiniert innerhalb des interprofessionellen Teams, klärt ab, welche individuellen Bedürfnisse im Vordergrund stehen und organisiert gezielt Unterstützungsangebote.

Vernetzen und vorausplanen

Seine Expertise bringt der MPD in verschiedenste Versorgungssituationen ein: als fachliche Stütze in instabilen Krankheitsphasen, als Brücke zwischen den medizinischen Akteuren ambulant und stationär und als verlässliche Anlaufstelle für Angehörige. «Wir bauen eine Unterstützungsstruktur auf, die alle relevanten Stellen einbindet und die Wünsche der erkrankten Person miteinbezieht», sagt Georgette Jenelten. Ziel ist es, eine möglichst selbstbestimmte und sichere letzte Lebensphase zu ermöglichen – mit Zugang zu Institutionen und Fachstellen aus dem medizinischen und psychosozialen Bereich oder der Vermittlung von Entlastungsdiensten. Der MPD sichert den Informationsfluss und begleitet auch dann, wenn sich die Situation rasch verändert – empathisch, strukturiert und rund um die Uhr.

Rechtzeitig Gedanken machen über das Ende

Ein Einsatz beginnt beispielsweise im Spital. In einem stationären Rundtischgespräch wird mit der nachsorgenden Institution (Spitex) und dem MPD der Austritt vorbereitet «Wir klären gemeinsam: Was braucht es zu Hause? Was, wenn sich der Zustand verschlechtert? Wer ist im Notfall zuständig und erreichbar? So ent-

In der Palliativpflege ist ein guter Ausgleich zentral. Georgette Jenelten tankt neue Energie beim Wandern und auf Reisen.

steht ein Plan, der medizinische, seelische und soziale Aspekte verbindet.» Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit Ängsten, der Endlichkeit, wie es mit den Kindern weitergeht, Fragen zu Nachlassregelungen oder etwa was im Todesfall mit dem Hund geschieht. Georgette Jenelten weiss aus Erfahrung: «All das gehört zur Realität des Lebens dazu. Wichtig ist, dass sich Menschen rechtzeitig überlegen, was sie möchten und was wichtig ist – für sich und ihr Umfeld.»

Auseinandersetzung fördert emotionale Stärke

Auch im und nach einem Todesfall ist das Team des MPD für Angehörige oder Fachpersonen noch da: mit Trauerbesuchen, Abschlussritualen und Unterstützungsangeboten. Denn auch das gehört zu einer ganzheitlichen Betreuung dazu und hilft auch Mitarbeitenden beim eigenen Verarbeitungsprozess: «In der täglichen Arbeit bedeutet Palliative Betreuung Nähe und Mitgefühl, wir gehen Beziehungen ein. Für seelische Widerstandsfähigkeit braucht es Räume zur Regeneration. Deshalb sind Supervisionen, Teamgespräche und ein vertrauensvolles Miteinander fester Bestandteil unserer Arbeit», erzählt Georgette Jenelten. Alle im Team bringen neben langjähriger Erfahrung auch Spezialausbildungen im Bereich der Palliative Care mit. Sie wissen: Nur wer auch gut für sich sorgt und sich abgrenzt, kann andere durch schwere Zeiten begleiten. «Stirbt eine Person, die wir begleitet haben, zünden wir eine Kerze an, schreiben einen Eintrag ins Trauerbuch und lassen generell Raum für Trauer. Auch die eigene Endlichkeit anzunehmen, gehört dazu», weiss Georgette Jenelten. Es sind kleine Dinge, die das Herz stärken und die Resilienz bewahren. Denn auch wenn jemand schwer krank ist: Das Leben will auch am Ende noch gelebt werden und verdient einen würdevollen Abschluss.

Der Verein MPD Bern wurde 2020 von der Insel Gruppe AG, der Lindenhofgruppe AG, der SPITEX BERN AG und der Stiftung Diaconis gegründet und finanziert sich über einen kantonalen Leistungsvertrag. Sein interprofessionelles Team besteht aus Pflegefachpersonen, Palliativmediziner:innen, Seelsorge und Freiwilligen. Es unterstützt Fachpersonen der Grundversorgung bei der Begleitung von Menschen mit unheilbaren, fortgeschrittenen Erkrankungen zu Hause oder in Institutionen und bietet spezialisierte Beratung, Symptommanagement sowie 24/7-Erreichbarkeit. www.mpdbern.ch/

Schritt für Schritt zurück ins Leben

Einfühlsam begleitete Doris Locher ihren Ehemann durch seine unheilbare Krankheit bis in den Tod. Heute schöpft sie Kraft aus ihrer Familie, gemeinsamen Erinnerungen und kleinen Schritten zurück ins Leben.

Rea Wittwer

«Seit ich 18 Jahre alt war, ging ich mit meinem Mann gemeinsam durchs Leben», sagt Doris Locher und erinnert sich zurück: 1972 während der Schulzeit lernten sie sich kennen und seit 1976 waren sie ein Paar. 1983 heirateten sie, bald darauf kamen Sohn Timo und Tochter Nina zur Welt. Das Familienleben war erfüllt von gemeinsamen Erlebnissen, langweilig war es nie. «Mein Mann war gerne in Bewegung und sehr sportlich – mit dem Rennvelo fuhr er manchmal an einem Samstag über drei Alpenpässe», so Doris Locher. In früheren Jahren war er engagierter Polizist bei der Kantonspolizei Bern, nach diversen Stellen und Ausbildungen arbeitete er während vieler Jahre als Bauinspektor in der Geschäftsleitung der Stadt Burgdorf.

Hilfe annehmen können

Doch 2018 veränderte sich alles. Die Diagnose Progressive Supranukleäre Blickparese (PSP) – eine seltene, atypische und nicht therapierbare Form von Parkinson – traf die Familie hart. «Anfangs konnte er noch selbständig gehen, aber bald kamen koordinative Schwierigkeiten und häufige Stürze dazu», erinnert sich Doris Locher. Schritt für Schritt verlor ihr Mann seine Mobilität. Zuerst half ein Gehstock, dann ein Rollator, und schliesslich benötigte ihr Mann einen Rollstuhl.

Trotz der zunehmenden Belastung kam es für Doris Locher nie infrage, ihren Mann in ein Pflegeheim zu geben. «Ich habe mich lange gewehrt, Hilfe anzunehmen. Aber irgendwann wurde es allein zu schwierig», gibt sie offen zu. Be-

Doris Locher hat vor einem Jahr ihren Mann verloren und erzählt offen über das Erlebte.

In diesem Anhänger mit etwas Asche trägt Doris Locher ihren verstorbenen Mann immer nah am Herzen.

sonders dankbar war sie deshalb auch um die Spitex sowie um den Mobilen Palliativdienst (MPD). Die Entlastung, die ihr die professionelle Unterstützung bot, war ein wichtiger Pfeiler in einer fordernden Zeit. «Ich war sehr froh, dass ich dadurch meinen Mann daheim behalten konnte.»

Halt finden in der Familie

Die Begleitung in den letzten Monaten, Wochen und Tagen forderte Doris Locher körperlich und seelisch. In der Nacht, als ihr Mann verstarb, spürte sie intuitiv, dass der Moment gekommen war. «Ich bin plötzlich aufgewacht und hatte einen riesigen Schreck. Da wusste ich: Jetzt ist er für immer eingeschlafen», erzählt sie. Ihre beiden Kinder waren sofort an ihrer Seite – und sind es bis heute.

Auf eine klassische Trauerfeier verzichtete die Familie bewusst. Stattdessen verstreuten sie einen Teil der Asche an einem Ort, den ihr Mann besonders liebte: oben auf einem Hügel entlang einer seiner Lieblings-Velotouren. «Es war schön, ihn symbolisch in die Weite gehen zu lassen», erzählt Doris Locher. Später traf sich die Familie im engen Kreis mit lieben Menschen, um gemeinsam Abschied zu nehmen und das Leben ihres Mannes zu würdigen.

Der enge Zusammenhalt mit Sohn und Tochter hilft Doris Locher bis heute, den grossen Verlust zu bewältigen. Und auch das Grosskind schenkt viel Trost und Freude. Regelmässige Nachmittage bei ihrer Tochter bringen sie auf andere Gedanken: «Wenn der Kleine redet und lacht, tut das einfach gut.»

Weitermachen mit neuen Impulsen

Unterstützung fand Doris Locher auch in der psychologischen Beratung. «Es war wichtig, jemandem erzählen und die Situation besprechen zu können. Anfangs habe ich vieles verdrängt, auch gegenüber meinen Kindern. Das war kontraproduktiv.» Die offenen Gespräche halfen ihr, ihre Erfahrungen und Gefühle einzuordnen.

Heute schöpft sie Kraft aus den schönen Erinnerungen an gemeinsame Familienferien, wie zum Beispiel mit dem Camper durch den hohen Norden – oder an die zahlreichen Reiseerlebnisse mit ihrem Mann. Zudem helfen auch neue Strukturen und Pläne. Im Sommer wird Doris Locher freiwillig in der Badi Fraubrunnen arbeiten, «darauf freue ich mich sehr. Dort kenne ich viele Leute, das ermöglicht wieder Anschluss», sagt sie.

Denn Trotz Trauer und Verlust hält Doris Locher an dem fest, was ihr Mann ihr immer gesagt hat: Sie müsse nach seinem Tod weiterleben. Dank der Familie, Freund:innen und kleinen, neuen Impulsen gelingt es ihr Schritt für Schritt.

Wenn die Zeit stillsteht

Josiane Kempf-Jenelten begleitet Menschen in ihrer letzten Lebensphase – mit Herz und grossem Respekt. Im Interview erzählt die Pflegefachfrau und Sterbebegleiterin, was Sterbende wirklich brauchen, wieso ehrliche Kommunikation wichtig ist und warum Mitgefühl mehr zählt als Stärke.

Kathrin Kiener

Josiane Kempf-Jenelten

Frau Kempf, was hat Sie dazu bewogen, Sterbebegleiterin zu werden?

Als ich sechs Jahre alt war, starb meine Grossmutter völlig unerwartet – in meinem Bett. Dieses Erlebnis hat mich tief geprägt und löste eine grosse Faszination für das Sterben und den Tod aus. Später habe ich mich zur Pflegefachfrau ausbilden lassen und arbeitete viele Jahre auf der Kinderonkologie und bei der Kinderspitex. Das Sterben gehörte zu meinem Berufsalltag. Besonders berührt hat mich die seelische Begleitung – das Zuhören, die Gespräche. Mein innerer Ruf führte mich schliesslich zur Ausbildung zur seelisch-spirituellen Sterbebegleiterin. Das war mein Start in die Selbständigkeit.

Welche Bedürfnisse haben Sterbende und ihre Angehörigen in den letzten Lebenstagen?

Sterbende brauchen vor allem Würde, Ruhe und eine möglichst gute Symptomlinderung. Schmerzfreiheit, Sicherheit und Nähe sind zentral – denn nur wenn der Körper zur Ruhe kommt, kann sich der Mensch innerlich zurückziehen. Wichtig finde ich zudem, dass Raum bleibt für ehrliche Worte, Stille oder einfaches Dasein – je nach Bedürfnis. Angehörige möchten verstehen, was geschieht, Fragen stellen und sich einbringen. Das Gefühl, etwas tun zu können, hilft beim Abschiednehmen.

Wie arbeiten Palliative Care und Sterbebegleitung zusammen?

Palliative Care setzt dann an, wenn eine Krankheit als unheilbar gilt. Sie umfasst medizinische, pflegerische und psychosoziale Aspekte und koordiniert die Betreuung über eine längere Zeit hinweg. Die Sterbebegleitung kommt hinzu, wenn es ums Abschiednehmen geht. Sie ergänzt die Pflege durch persönliche Präsenz am Bett, begleitet von Gesprächen, Ritualen und spirituellen Momenten. Die Zusammenarbeit ist eng: Es braucht regelmässigen Austausch und ein gemeinsames Verständnis dafür, was der Mensch in dieser sensiblen Phase braucht.

Sie betreuen auch sterbende Kinder – wie unterscheidet sich diese Begleitung von derjenigen bei Erwachsenen?

Die palliative Betreuung von Kindern beginnt manchmal bereits mit der Geburt und kann sich über Jahre erstrecken. Kinder erleben den Tod abhängig von ihrem Alter sehr unterschiedlich: Kleinkinder verstehen ihn kaum, während ältere Kinder und Jugendliche zunehmend begreifen, dass er endgültig ist. Eine altersgerechte, ehrliche Kommunikation ist zentral – Kinder spüren Unausgesprochenes sofort. Das ganze Familiensystem ist in diesem Prozess stark betroffen und besonders die Geschwister geraten leicht aus dem Fokus. Es

ist deshalb wichtig, die Familien als Ganzes zu begleiten und zu unterstützen.

Welchen Vorurteilen begegnen Sie im Zusammenhang mit Sterben und Tod?
Ein häufiges Vorurteil ist, dass Sterben mit grossen Schmerzen verbunden ist. Doch mit guter palliativer Begleitung lassen sich viele Symptome lindern. Ich erlebe zudem oft, wie sehr der Tod in unserer Gesellschaft verdrängt wird. Im Umgang mit dem Sterben gibt es kein Richtig oder Falsch – es ist etwas sehr Persönliches. Was mich besonders berührt: Ein Sterbeprozess kann eine tiefe, stille Erfahrung sein. In solchen Momenten spürt man, dass es um mehr geht als das Sichtbare. Für mich ist es die Liebe – die echte Begegnung von Mensch zu Mensch.

Wie gehen Sie mit der emotionalen Belastung Ihres Berufs um?
Am Anfang war ich voller Idealismus – und habe mich manchmal selbst überfordert. Mit der Zeit habe ich gelernt, wie wichtig Abgrenzung ist. Heute weiss ich, was mir hilft: Rituale, Natur, Bewegung, Stille. Ich achte auf Pausen und eine gute Selbstfürsorge. Mitgefühl ist für mich essenziell – aber mitzuleiden wäre falsch. Nur wenn ich bei mir bleibe, kann ich ganz beim sterbenden Menschen sein.

Was können Angehörige oder Spitex-Mitarbeitende tun, um Sterbende bestmöglich zu begleiten?
Selbstfürsorge ist wichtig – für Angehörige und auch für Pflegende. Wer gut für sich sorgt, bleibt präsent und kann dem Sterbenden den nötigen Raum geben. Angehörige dürfen einfach da sein. Es braucht keine Antworten, kein Tun – nur Echtheit, Zuhören und Nähe. Auch für Fachpersonen ist es wichtig, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen. Austausch, Supervision und Pausen helfen, im Gleichgewicht zu bleiben. Für mich ist Mitgefühl wichtiger als Stärke – darin zeigt sich wahre Menschlichkeit.

Gibt es eine Erfahrung aus Ihrer Arbeit, die Ihre Sicht auf das Leben oder den Tod geprägt hat?
Ich habe vor allem von sterbenden Kindern viel gelernt: Sie begegnen dem Tod mit beeindruckender Offenheit und zeigen ihre Gefühle ungefiltert – Angst, Wut, Hilflosigkeit, Trauer. Diese Direktheit erinnert mich daran, wie wichtig es auch für uns Erwachsene ist, unsere Gefühle wahrzunehmen und zu äussern. Und: In der Sterbebegleitung erlebe ich oft Momente, in denen die Zeit stillzustehen scheint – eine tiefe Ruhe, eine spirituelle Präsenz. Das sind Augenblicke grosser Demut. Dabeisein zu dürfen, wenn ein Mensch stirbt – dieses Vertrauen empfinde ich als grosses Geschenk.

Wiedersehen mit …

… Fatma Yildirim und ihren Kindern. Vor zwei Jahren wurden die alleinerziehende Mutter und ihre jüngste Tochter Elif porträtiert (Ausgabe 4/2023). Wir haben sie wieder besucht und erfahren, was in der Zwischenzeit alles passiert ist.

Rea Wittwer

«Ich könnte ein Buch schreiben», sagt die 39-jährige Fatma Yildirim gleich zu Beginn. Und tatsächlich: Die letzten Monate und Jahre waren ereignisreich und geprägt von Spitalaufenthalten, Sorge, Hoffnung und bemerkenswerter Stärke. Im Sommer 2024 wollte Fatma Yildirim in eine grössere Wohnung ziehen, damit der Alltag mit den Kindern dank eines grösseren Lifts für schweres Gepäck und den Kinderwagen leichter wird. Doch alles kam anders: Statt Umzug folgte ein mehrmonatiger Spitalaufenthalt. Die älteste Tochter Avesta (5) erkrankte plötzlich schwer.

Sechs Monate Ausnahmezustand

Alles begann mit einer Beule hinter Avestas Ohr. Die Diagnose: ein aggressives Lymphom, eine Krebsart, die Lymphdrüsen angreift und sich rasch verbreitet. «Es war ein Schock. Und was dann kam, war kaum auszuhalten.» Die Chemotherapie war hart, die Nebenwirkungen massiv. Avestas Schleimhäute wurden angegriffen, die Kleine hatte grosse Schmerzen. «Sie hat so gelitten. Ich war Tag und Nacht bei ihr im Spital. Oft blieb mir nichts anderes übrig, als selbst zu pflegen, zu trösten und zu motivieren. Das Spitalpersonal schien überlastet, oft fehlte es auch an Menschlichkeit.» Fatma spricht ruhig, aber ihre Worte treffen: «Ich hatte ein schlechtes Gewissen, wenn ich klingeln musste, weil niemand Zeit hatte. Ich habe gekämpft, immer wieder. Für meine Tochter. Für Respekt in solch einer Ausnahmesituation.»

Das Schicksal schweisst zusammen

Während Avesta und Fatma im Spital waren, wurde Elif (2) rund um die Uhr im Haus für Kinder in Ittigen betreut. Elif leidet an mehreren Geburtsgebrechen, darunter ein Herzfehler und eine genetische Erkrankung, die immer wieder zu Infekten führt. «Sie war ab Geburt ein Jahr lang fast nur im Spital. Jetzt stabilisiert sich ihr Zustand langsam.» Seit Mai ist Elif wieder öfter zu Hause. Die Kinderspitex unterstützt die Familie mit regelmässigen Einsätzen. Der bald vierjährige Cem ist an diesem Morgen in der Kita. Fatmas Mutter und Grossmutter kümmerten sich in den letzten Monaten um Cem. «Sowieso würde es ohne die beiden nicht gehen, ich bin ihnen sehr dankbar. Wir Frauen halten zusammen – anders wäre es bisher nicht machbar gewesen.»

Ein neuer Name, ein neuer Anfang

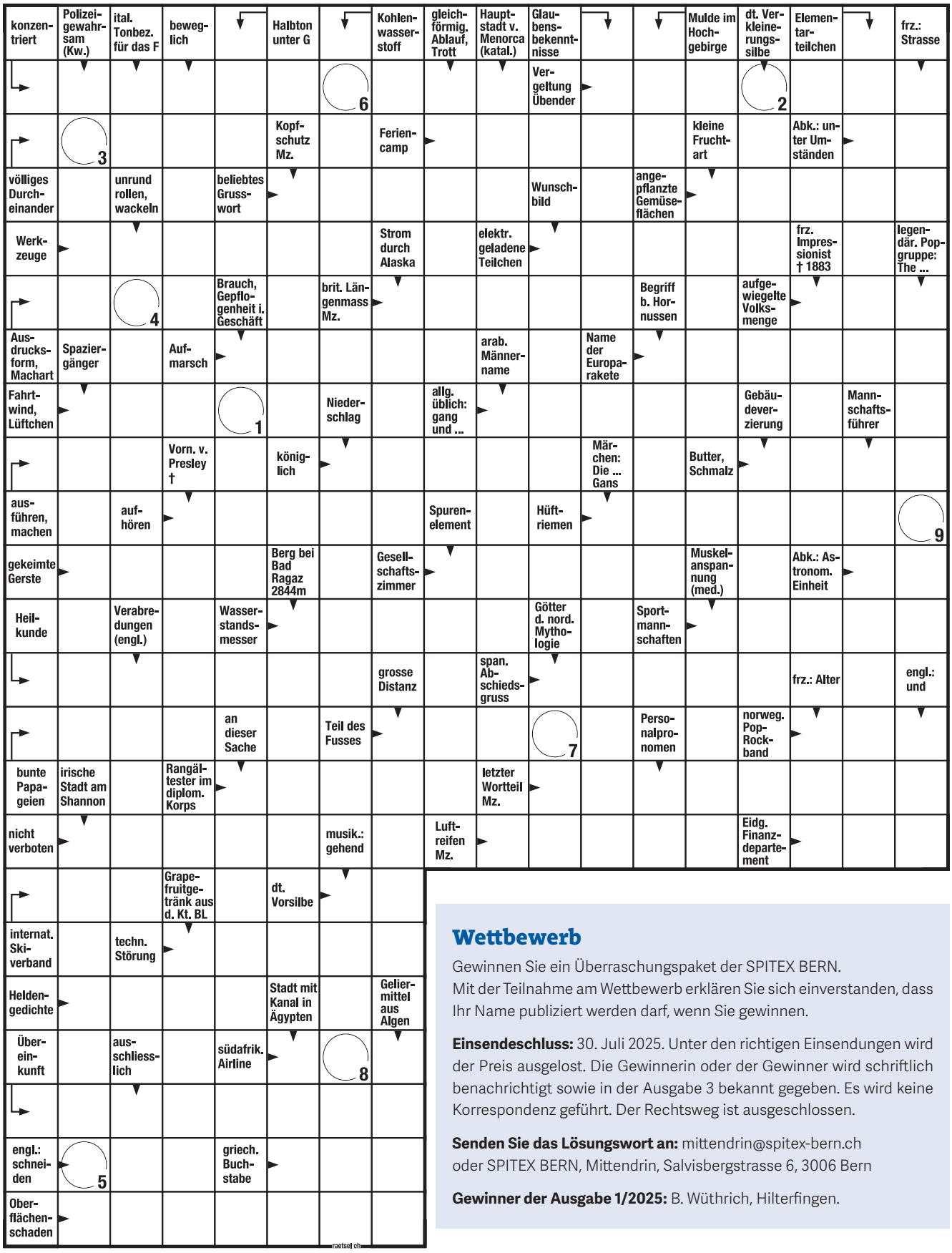
Avesta geht es mittlerweile besser. Die vergangenen Jahre jedoch haben Fatma Yildirim verändert. «Ich habe durch all diese Erfahrungen als alleinerziehende Frau zur Spiritualität gefunden. Das hilft mir, mit allem umzugehen.» Namensänderungen sind Teil dieses Prozesses: Avesta hiess zuvor Suna – benannt nach der Grossmutter väterlicherseits, die früh krank wurde und verstarb. «Diese Geschichte emp-

Avesta geht es besser, sie erholt sich nun daheim von den letzten Monaten.

fand ich plötzlich als eine Bürde. Avesta durfte sich ihren neuen Namen selbst aussuchen. Er bedeutet: erste Sonnenstrahlen am Morgen. Für uns ist das ein Symbol für Licht, Neubeginn, Wiedergeburt.» Und auch sie selbst gibt sich mit Zehra einen neuen Namen und will so nach vorne blicken können.

Blick nach vorn

Es ist kaum zu glauben, was die vierköpfige Familie erleben und aushalten musste. Umso schöner ist es zu sehen, welche Stärke und Zuversicht die junge Frau ausstrahlt. «Neues Jahr, neues Glück. Für mich ist das Glas immer halb voll.» Sie will mit ihren gesammelten Erfahrungen etwas bewegen: «Mit der Kinderkrebshilfe Bern möchte ich ein Projekt auf die Beine stellen, damit krebskranke Kinder im Spital besser betreut, aktiviert und unterstützt werden. Unsere Erlebnisse sollen nicht umsonst gewesen sein.»



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.
Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

Einsendeschluss: 30. Juli 2025. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 3 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an: mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

Gewinner der Ausgabe 1/2025: B. Wüthrich, Hilterfingen.

Griechischer Salat mit Poulet und knackigem Gemüse

Zutaten für 2 Portionen
- 2 Pouletschnitzel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 kleine Pita-Brote
- 100 g Feta
- 1 Zitrone
- frische Petersilie
- frische Minze

Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl, Essig, Zucker

Zubereitung

Zwiebeln marinieren, rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. In eine grosse Schüssel mit Oregano, 1 EL Essig und 2–3 ES Olivenöl vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

Poulet in kleine Streifen schneiden. In eine Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer geben und ziehen lassen.

Pita-Brote in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. In einer grossen Bratpfanne mit Öl erhitzen, Pita-Würfel darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Fleisch anbraten, Pouletstreifen im Öl ca. 4–5 Min. unter Wenden anbraten.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, Tomatenhälften vierteln und mit etwas Zucker und Salz bestreuen.

Gurke in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Blätter von Minze und Petersilie abzupfen und klein schneiden. Saft der Zitrone auspressen.

Gurkenwürfel, Tomatenviertel, Pita-Würfel, zerkleinerte Kräuter und nach Geschmack Zitronensaft zu den Zwiebelstreifen in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Feta grob mit den Händen zerkleinern und unterheben. Pouletstreifen beigeben und Anrichten.

Schnell zubereitet ist dieser Salat das perfekte Zmittag zum Mitnehmen!

Jetzt klären, was später zählt

Mit der richtigen Vorsorge lassen sich medizinische, rechtliche und persönliche Fragen für den Fall von Krankheit, Unfall oder Tod klären. Das gibt Sicherheit, für einen selbst und für die Angehörigen. Wer seine Vorsorgeplanung also frühzeitig regelt, wahrt seine Selbstbestimmung – auch in schwierigen Lebenslagen. Dieser Ratgeber zeigt, worauf es dabei ankommt.

Kathrin Kiener

Vorsorgeauftrag – Verantwortung rechtzeitig regeln

Ein Vorsorgeauftrag ist ein rechtlich verbindliches Dokument, mit dem eine urteilsfähige Person festlegt, wer im Fall einer Urteilsunfähigkeit – etwa durch Krankheit oder Unfall – ihre persönlichen, finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten regeln soll. Der Vorsorgeauftrag schafft Sicherheit und entlastet die Angehörigen, da er in schwierigen Situationen Klarheit und Orientierung bietet. Der Vorsorgeauftrag muss entweder vollständig handschriftlich verfasst oder öffentlich beurkundet sein – beispielsweise durch eine Notarin oder einen Notar.

Patientenverfügung – medizinische Entscheidungen treffen

Mit einer Patientenverfügung legt eine urteilsfähige Person im Voraus fest, welche medizinischen Massnahmen sie wünscht oder ablehnt, falls sie sich nicht mehr selbst dazu äussern kann. So wissen Ärztinnen, Ärzte, Pflegende und Angehörige im medizinischen Ernstfall, was dem Willen der betroffenen Person entspricht. Gerade im Kontext von Palliative Care ist es wichtig, klare Angaben zu lebenserhaltenden Massnahmen, Schmerztherapie oder künstlicher Ernährung zu machen. Die Patientenverfügung kann handschriftlich oder elektronisch erstellt werden, muss jedoch in jedem Fall von Hand unterschrieben sein.

Testament – den letzten Willen festhalten

Mit einem Testament kann eine Person festlegen, wie ihr Vermögen nach dem Tod verteilt werden soll – auch abweichend von der gesetzlichen Erbfolge. In der Schweiz gilt jedoch das Pflichtteilsrecht: Bestimmte nahe Angehörige wie Ehepartner oder Nachkommen haben Anspruch auf einen gesetzlich geschützten Mindestanteil. Damit ein Testament gültig ist, muss es entweder vollständig handschriftlich verfasst und unterschrieben oder öffentlich beurkundet sein. Eine klare, eindeutige Formulierung hilft, Missverständnisse und Erbstreitigkeiten zu vermeiden.

Digitaler Nachlass – was mit Daten und Konten geschieht

Viele Menschen hinterlassen nebst materiellen Werten auch digitale Spuren – etwa Online-Abos, E-Mail-Accounts oder Social-Media-Profile. Für den digitalen Nachlass gibt es im Schweizer Erbrecht keine speziellen Regelungen. Grundsätzlich gehören digitale Inhalte jedoch zur Erbmasse. Damit Angehörige Zugang erhalten oder Konten löschen können, ist eine klare Regelung hilfreich, beispielsweise eine Passwortliste oder entsprechende Anweisungen im Testament.

Tipps und Vorlagen

Das Schweizerische Rote Kreuz und Pro Senectute bieten auf ihren Webseiten viele nützliche Tipps zur Vorsorge und Nachlassplanung, Vorlagen zum Herunterladen sowie ein Papierdossier mit allen relevanten Unterlagen an.
Weitere Informationen: redcross.ch, prosenectute.ch

AZB
CH-3006 Bern
P.P./Journal

Post CH AG

Mittendrin

Die Sterbebegleiterin Josiane Kempf-Jenelten erzählt, wie wichtig Offenheit und Selbstfürsorge beim Abschiednehmen sind.

Impressum

«mittendrin» ist die offizielle Publikation der SPITEX ReBeNo AG und der verbundenen Organisationen. Der Einzelverkaufspreis beträgt CHF 3.40, für Vereinsmitglieder und Gönner:innen ist das Abonnement im Beitrag inkludiert.
Herausgeberin: SPITEX ReBeNo AG | Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen
Kontaktperson für Rückfragen und Adressänderungen: Melanie Rey | Telefon 031 300 31 00 | spitex@rebeno.ch

Verlag und Konzept: rubmedia AG, Bern
Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener
Layout: rubmedia AG, Bern
Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):
Yanik Gasser, rubmedia: 6–9, 16 | zVg: 2–5, 11 | iStock: 1, 14, 15

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin