

LIGHTHOUSE MAGAZIN

Aktuelles, Wissenswertes und Neues für Gönner, Freunde und Mitarbeitende



Promi im Interview

Dreifacher Prix-Walo-Gewinner Erich Vock spricht über seine Bärensammlung.

Seiten 4–5

Politikerin im Interview

Die FDP-Nationalrätin Regine Sauter redet über Palliative Care und Politik.

Seiten 6–7

Neue Lighthouse-Angebote

Leiterin Pflege und Betreuung Seraina Wüthrich erklärt die neuen Möglichkeiten im Lighthouse.

Seiten 8–9

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Das Lighthouse-Team arbeitet nun bereits seit einigen Monaten im neuen Mietgebäude an der Eglistrasse 1 im Zürcher Hardquartier. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie unser Team fühlen sich hier mittlerweile «zu Hause». Wir geniessen die zentrale Lage, die Ruhe, die grosszügigen Räumlichkeiten und die vielen neuen Möglichkeiten.

Ich freue mich sehr, dass wir für diese Ausgabe prominente Personen gewinnen konnten. Ich bedanke mich beim bekannten Schauspieler und Theaterproduzenten Erich Vock für seine langjährige finanzielle Unterstützung und seine aufschlussreichen Antworten im Interview. Der dreifache Prix-Walo-Gewinner erzählt darin unter anderem, wie er auf den Bären gekommen ist.

Ich bedanke mich auch herzlich bei der Nationalrätin Regine Sauter für Ihre Zeit und Ihr politisches Engagement für das Thema Palliative Care. Im Interview erfahren Sie mehr über die Vollblut-Politikerin.

Unsere Leiterin Pflege und Betreuung Seraina Wüthrich liefert Ihnen zudem Einblicke in unser erweitertes Angebot für unheilbar kranke Menschen und ihre Angehörigen. Ich freue mich, Sie am Tag der offenen Tür am Samstag, 23. September, bei uns willkommen zu heissen (siehe rechte Seite 3).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer.

Herzlichst, **Ihr Horst Ubrich**

Geschäftsleiter ZLH AG
Geschäftsleiter Stiftung Zürcher Lighthouse

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Lighthouse-Eröffnungsfeier und Tag der offenen Tür
- 4–5 Interview: Erich Vock redet über seine Bärensammlung
- 6–7 Interview: Nationalrätin Regine Sauter über Palliative Care
- 8–9 Diese Services bietet das Zürcher Lighthouse im neuen Mietgebäude
- 10–11 Fachartikel: Psychotherapeutin und Psychoonkologin Barbara Leu über existenzielle Ängste
- 12 Das letzte Wort / Impressum





TAG DER OFFENEN TÜR

Wir öffnen am Samstag-Nachmittag, 23. September, für alle am Zürcher Lighthouse interessierten Menschen die Türen. Wichtig: Es sind nur geführte Besichtigungen in Gruppen möglich.

Datum: Samstag 23. September 2023

Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Eglistrasse 1, 8004 Zürich

Geladene Gäste:

Alle am Zürcher Lighthouse interessierten Personen

Anreise:

Wir empfehlen die Anreise mit ÖV

Anmeldung:

Keine nötig

ERÖFFNUNGSFEST

Das Zürcher Lighthouse feiert seine Eröffnung zusammen mit geladenen Gästen aus der direkten Nachbarschaft. Es erwarten Sie prominente FestrednerInnen sowie Speis und Trank.

Datum: Dienstag, 20. Juni 2023

Uhrzeit: 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Eglistrasse 1, 8004 Zürich

Verpflegung: Cervelat, Bratwurst und Getränke

Geladene Gäste: Mieterschaft der Dr. Stephan à Porta-Stiftung, Nachbarschaft Zürcher-Lighthouse, MedienvertreterInnen

Programm: Ansprachen der Zürcher Regierungsrätin Nathalie Rickli und Bundesrätin Karin Keller-Sutter



Anreise:

Wir empfehlen die Anreise mit ÖV

Anmeldefrist:

12. Juni 2023

Gäste-Anmeldung zwingend an:

info@zuercher-lighthouse.ch



ERICH VOCK: SCHAUSPIELER UND BÄRENSAMMLER

Der dreifache Prix-Walo-Gewinner Erich Vock hat eine Schwäche für Teddybären und das Zürcher Lighthouse. Für den Schauspieler, Theaterproduzenten und Leiter der Zürcher Märchenbühne ist das Lighthouse eine Herzensangelegenheit. Im Interview spricht er über seine Karriere und die Themen Tod und Sterben.

Erich Vock (61) erscheint in bester Laune mit seinem Manager Rico Fischer zum Interview- und Fototermin. Der langjährige Lighthouse-Spender Erich Vock betritt zum ersten Mal das brandneue Gebäude an der Eglistrasse 1 im Zürcher Hardquartier.

Herr Vock, was ist Ihr persönlicher Bezug zum Zürcher Lighthouse?

Ich kannte die Partner von zwei im Lighthouse verstorbenen Personen. Durch ihre Erzählungen habe ich mehr über das Lighthouse-Konzept erfahren. Mir wurde klar, dass unheilbar kranke Menschen im Lighthouse die nötige professionelle Betreuung und Pflege erhalten.

Wie gehen Sie mit dem Thema Sterben um?

Der Tod wird in unserer Gesellschaft gerne verdrängt. Er ist aber Teil des Lebens. Ich hätte an meinem Lebensende gerne einfühlsame Menschen um mich herum, die mich im Sterbeprozess professionell betreuen und begleiten. Das Lighthouse-Team betreut schwerstkranke Menschen mit viel Fachwissen und Erfahrung und ermöglicht ihnen einen würdevollen Abschied.

Wie möchten Sie aus dem Leben scheiden?

Ich möchte zufrieden und ohne Schmerzen im eigenen Bett für immer einschlafen können. Einen sol-

chen Tod wünschen sich wohl die meisten Menschen. Ich hoffe, dass ich gut loslassen kann. Um mir am Lebensende nichts vorwerfen zu müssen,

Erich Vock: «Wäre ich unheilbar krank, würde ich die Dienste des Lighthouse ohne Zögern beanspruchen.»

überlege ich mir immer mal wieder, wie ich mit meinen Mitmenschen im Alltag umgehe. Aber auch wenn man sich um einen freundlichen Umgang bemüht, passieren Fehler. Das ist wohl menschlich, niemand ist perfekt.

Kommt das Zürcher Lighthouse für Sie als Sterbeort in Frage?

Ja, wäre ich unheilbar krank, würde ich die Dienste des Lighthouse ohne Zögern beanspruchen.

Wie kamen Sie auf die Idee, Lighthouse-Bären zu sammeln?

Mein Mann hatte schon immer gerne Teddybären. Ich schenke ihm daher seit 1997 den limitierten Lighthouse-Jahresbären. Er sitzt jeweils ein Jahr bei uns im Wohnzimmer auf dem Fauteuil. Auf diese Weise haben sich bei uns zu Hause bereits 26 Bären angesammelt.

Sie haben Ihren Gewinn von 39'000 Franken aus der SRF-Sendung «1 gegen 100» der Stiftung Zürcher Lighthouse gespendet. Warum wählten Sie gerade diese Stiftung als Spendenempfänger?

Es war mir wichtig, dass mein Gewinn an eine renommierte gemeinnützige Organisation in der Nähe geht, hinter der ich stehen kann.

Erich Vock: «Ich schenke meinem Mann seit 1997 den limitierten Lighthouse-Jahresbären.»

Nahmen Sie als prominente Person in den 90er-Jahren auch am Lighthouse-Bärenverkauf teil?

Ja, es gab in den 90er-Jahren Samstage, an denen Prominente für eine Stunde Bären zu Gunsten der Stiftung verkauften. Es gab auch Bären-Versteigerungen für den guten Zweck. An den Verkaufsaktionen nahm unter anderem auch Kurt Aeschbacher teil.

Warum sollten auch andere Menschen für das Zürcher Lighthouse spenden?

Weil das Lighthouse eine wichtige Aufgabe wahrnimmt, die sonst niemand auf diese Art und Weise übernehmen würde. Das Lighthouse gibt schwerstkranken Menschen die Möglichkeit, würdevoll Abschied zu nehmen.

Wie sind Ihre Eltern aus dem Leben geschieden?

Mein Vater starb nach langer Krankheit im Spital im Alter von 74 Jahren. Er arbeitete sein Leben lang in kräftezehrenden Baujobs, unter anderem in einem Steinbruch. Er war körperlich am Ende, konnte aber gut loslassen. Bei meiner Mutter wiederholte sich das Bild gewissermassen. Sie arbeitete neben vier Kindern hart als Reinigungskraft und schlief im Alter von 72 Jahren auf dem Fauteuil friedlich ein.

Was hielten Ihre Eltern von Ihrer Karrierenwahl?

Sie waren zu Beginn nicht begeistert. Sie sahen in meiner Schauspielerei mehr ein Hobby als einen ernsthaften Beruf. Für mich war aber früh klar, dass ich Schauspieler werden möchte. Nach dem Gymnasium bewarb ich mich als einer von 850 Kandidaten an der Zürcher Hochschule der Künste. 19 Personen und ich wurden aufgenommen. Dieser erste Erfolg machte meinen Eltern klar, dass meine Schauspielerei mehr ist als nur ein Hobby.

Womit sind Sie aktuell als Produzent beschäftigt?

Gemeinsam mit meinem Partner Hubert Spiess produzieren wir mit der Zürcher Märchenbühne Theater und Musicals für Gross und Klein. Momentan stecken wir in den Vorbereitungen für das musikalische Lustspiel «Stägeli uf –Stägeli ab». Die musikalische Komödie bringt die gröss-

ten Hits des verstorbenen Schweizer Komponisten Artur Beul zurück auf die Bühne. Das Stück feiert am 25. Mai Premiere und läuft bis 25. Juni im «Theater 11» in Zürich.

Wie sieht Ihre weitere berufliche Zukunft aus?

Vor einem Jahr haben mein Ehemann Hubert und ich unseren Rücktritt bekannt gegeben. Im Jahr 2025 fällt für uns der letzte Vorhang. Doch zuvor haben wir noch zwei Projekte in Planung. Wir spielen nächstes Jahr im Zürcher Bernhard-Theater in der Komödie «Ein Käfig voller Narren» ein Ehepaar. Dann folgt im Jahr 2025 noch die «Niederdorfoper» im Theater 11. Am 27. April 2025 werde ich dann meinen letzten Auftritt feiern. Ich kann auf eine tolle Karriere zurückschauen und stolz sagen, dass ich von meiner Kunst leben konnte. Das ist für Schauspieler in der Schweiz leider nicht selbstverständlich.

Haben Sie schon Pläne für den Ruhestand?

Ja, da gibt es einige. Mir wird es nie langweilig. Hubert und ich wollen zuerst gemeinsame Reisen unternehmen.



Erich Vock: Ein Multitalent mit Herzblut

Erich Vock (61) ist einer der bekanntesten Schweizer Schauspieler. Der gebürtige Aargauer steht seit gut 35 Jahren auf der Bühne oder vor der Kamera und entzückt dabei das Publikum mit seiner unnachahmlichen und sympathischen Art. Neben der Schauspielerei führt er auch Regie. Mit seinem Ehemann Hubert Spiess lebt der 61-jährige seit 30 Jahren zusammen. Sie wohnen mit ihrem Hund Pata in Zürich. Das Paar produziert mit ihrer Firma «spock productions» Theater und Musicals. Erich Vock kennt man auch aus Werbespots und Filmen.



«ICH HABE TESTAMENT UND VORSORGEAUFTRAG»

Nationalrätin Regine Sauter (57) ist Direktorin der Zürcher Handelskammer und Präsidentin des Verbands der Schweizer Spitäler, Kliniken und Pflegeinstitutionen H+. Im Interview spricht Sie über emotionale Momente und Politik.

Die Zürcher Ständeratskandidatin Regine Sauter fährt mit ihrem Wahlkampf-Microlino direkt vor das neue Zürcher Lighthouse-Gebäude an der Eglistrasse 1 im Hardquartier. Der auffällige Elektro-Kleinwagen ist mit Wahlkampf-slogans zugeklebt. Regine Sauter möchte im Herbst 2023 den Sitz des abtretenden FDP-Nationalrats Ruedi Noser verteidigen. Nach einer Besichtigung des neuen Lighthouse-Mietgebäudes beantwortet Regine Sauter Fragen im neuen Lighthouse-Bärenzimmer.

Frau Sauter, haben Sie einen persönlichen Bezug zum Zürcher Lighthouse?

Ende der 90er-Jahre habe ich das erste Mal vor Weihnachten Lighthouse-Bären gekauft. Damals lernte ich das Zürcher Lighthouse als Sterbehospiz für Aids-Kranke kennen. Mit dem Bärenkauf wurde ich Spenderin und verschenkte die Bären immer wieder an Bekannte, bis alle einen hatten. Ich bin immer noch aktive Spenderin.

Sie engagieren sich ehrenamtlich in verschiedenen gemeinnützigen Organisationen. Welche Themen sind Ihnen besonders wichtig?

Grundsätzlich mache ich nur das, was ich spannend finde. Ich muss zudem vom Wert der jeweiligen Institution überzeugt sein. Dazu gehören der Kulturbereich und auch Organisationen im sozialen Bereich. Mit meinem Einsatz möchte ich der Gesellschaft auch etwas zurückgeben.

Kannten Sie Personen, die im Zürcher Lighthouse verstorben sind?

Ja, der unheilbar kranke Ehemann einer Kollegin von mir ist im Lighthouse verstorben. Für ihn und seine Familie war das Lighthouse gemäss Aussagen meiner Kollegin ein guter Ort, um würdevoll aus dem Leben zu scheiden.

Wie möchten Sie selbst einmal sterben?

So, wie es sich wohl die meisten Menschen wünschen, selbstbestimmt und in Würde.

Haben Sie den Sterbeprozess von Menschen auch schon hautnah miterlebt und was hat diese Erfahrung mit Ihnen gemacht?

Ja, ich habe den Tod meines Vater eng miterlebt. Ich habe damals realisiert, dass man sich nach solchen emotionalen Erlebnissen viel näher mit dem Thema Tod und Sterben befasst. Ich finde es sinnvoll, dass man seinen Nächsten rechtzeitig mitteilt, wie man bei einer unheilbaren Krankheit oder nach einem schweren Unfall behandelt werden und sterben möchte. Ich habe daher ein Testament und einen Vorsorgeauftrag erstellt und habe auch einen Organspendeausweis. Es ist wichtig, dass sich Menschen rechtzeitig Gedanken darüber machen, wie sie aus dem Leben scheiden möchten und was danach passieren soll. Mir war Selbstbestimmung im Leben immer wichtig. Meine Mutter ist aktuell in einem Pflegeheim. Dass sie vor einigen Jahren einen Vorsorgeauftrag verfasst hatte, erwies sich nun als wertvoll und erleichtert für mich und meinen Bruder vieles.

Sie sind seit diesem Jahr Präsidentin von H+, dem nationalen Verband der öffentlichen und privaten Schweizer Spitäler, Kliniken und Pflegeinstitutionen. Welchen Stellenwert besitzt das Thema Palliative Care im Verband?

Es ist im Moment gerade sehr aktuell. Wir haben unter unseren Mitgliedern eine Befragung zum Thema durchgeführt. Wir wollten wissen, wie viele Organisationen überhaupt Palliativ Care anbieten. Uns interessierten auch die praktischen Probleme und wie die Finanzierung der Leistungen in der Praxis funktioniert. Zur Zeit erarbeitet der Bund die Eckwerte für eine angemessene Finanzierung der Palliative Care. Wir wollen dafür die Grundlagen aus der Praxis zur Verfügung stellen. Unsere Umfrage ergab, dass ein Grossteil der H+-Mitgliedsorganisationen über ein Palliative-Care-Angebot verfügt. Die Angebote reichen

Regine Sauter: «Palliative Care-Angebote sind klar unterfinanziert.»

von einzelnen Betten über ambulante Angebote bis zu eigentlichen Sterbehospizen wie dem Zürcher Lighthouse. Die Umfrage ergab auch, dass die Übergänge zwischen den Institutionen besser organisiert werden müssen. Es sollte keine Brüche mehr zwischen einem Spital und einer spezialisierten Palliative Care-Institution geben. Wir stellten auch fest, dass die geltenden Finanzierungsmechanismen mit Fallpauschalen kein geeignetes Instrument für die Anwendung im Palliative Care-Bereich sind. Solche Angebote lassen sich nicht mit einer Pauschale abdecken, da die einzelnen Fälle kaum generalisierbar sind. Palliative Care-Angebote sind klar unterfinanziert.

Wo sehen Sie als Nationalrätin die Chancen und Probleme im Bereich Palliative Care in der Schweiz?

Das Parlament hat dem Bundesrat den Auftrag erteilt, sicherzustellen, dass eine genügende Versorgung im Bereich Palliative Care besteht. Wir werden wohl in Zukunft mit der Alterung unserer Gesellschaft noch mehr solche Angebote benötigen. Unsere Umfrage zeigte klar, dass der Bedarf an solchen Angeboten gestiegen ist. Auf den Wunsch nach mehr Palliative Care-Angeboten müssen wir reagieren. Heute werden Patientinnen und Patienten oft nicht am richtigen Ort betreut. So sind teils zum Beispiel junge, unheilbar kranke Menschen in einem Pflegeheim, weil es für sie kein geeigneteres Angebot gibt.

Was unternehmen Sie in Ihrer Rolle als H+-Präsidentin und Nationalrätin gegen den Mangel an Pflegefachkräften in der Schweiz?

Der Auftrag ans Parlament ist mit der vom Volk im November 2021 angenommenen Pflegeinitiative klar. Der Nationalrat hat auch eine Ausbildungsoffensive beschlossen, damit mehr qualifiziertes Pflegepersonal ausgebildet werden kann. Eine gute Ausbildung braucht aber Zeit. Es wird daher keine raschen Erfolge geben. Was vom berufstätigen Pflegepersonal kritisiert wird sind die langen An-



wesenheitszeiten, die Nichtplanbarkeit der Einsätze und die unregelmässigen Arbeitszeiten. Diesbezüglich sind die einzelnen Institutionen gefordert, mit ihren Mitarbeitenden geeignete Lösungen zu finden.

Sollten sich die Krankenkassen trotz stetig steigender Prämien an den Kosten der Sterbebegleitung beteiligen?

Ja, wie bei anderen Pflegeleistungen auch. Der Bedarf ist klar ausgewiesen. Die Krankenkassenprämien steigen aus anderen Gründen. Es werden immer mehr Leistungen erbracht und darum steigen die Prämien. Wir müssen uns die Frage stellen, ob wir im Gesundheitswesen die richtigen Leistungen am richtigen Ort zum besten Kosten-Nutzen-Verhältnis erbringen.

Warum haben Sie sich vor 31 Jahren entschieden, in die Politik zu gehen?

Im Elternhaus haben wir viel über Politik gesprochen. Ich führte schon in der Kantonsschule politische Debatten. In der Schweiz kann jede und jeder politisch mitgestalten. Das finde ich grossartig. Ich habe deshalb Mühe mit Menschen, die nur am Stammtisch über alles herziehen, sich selber aber nicht beteiligen wollen. Ich war zuerst in der Gemeinde aktiv, dann in der Kreispartei und danach in der kantonalen Politik. Mein politischer Weg hat mir immer Freude gemacht und das nächste Highlight wäre eine Wahl in den Ständerat.

Regine Sauter: Seit 31 Jahren in der Politik

Regine Sauter (57) ist in Flurlingen (ZH) aufgewachsen und besuchte die Kantonsschule in Schaffhausen. Nach der Matura studierte sie Staatswissenschaften an der Uni St. Gallen und machte danach ein Doktorat. 2002 bildete sie sich mit einem Executive MBA weiter. Seit 2012 ist sie Direktorin der Zürcher Handelskammer. Ende 2015 wurde Regine Sauter zudem Nationalrätin der FDP-Fraktion. Mehr Infos: <https://reginesauter.ch>



NEUE MÖGLICHKEITEN IM ZÜRCHER LIGHTHOUSE

Das neue Lighthouse-Gebäude im Zürcher Hardquartier bietet neue Möglichkeiten. Es ist eingebettet in eine Neubaussiedlung mit Kindergarten, Mietwohnungen und einer Wohngemeinschaft für Studenten.

Seit Anfang Februar steht in der Stadt Zürich ein modernes Palliative-Care-Kompetenzzentrum: Das Zürcher Lighthouse an der Eglistrasse 1. Ein erfahrenes, interdisziplinär arbeitendes Team, betreut und pflegt hier unheilbar kranke und sterbende Menschen. Unser Angebot umfasst eine auf deren Bedürfnisse angepasste medizinische, pflegerische, psychosoziale und spirituelle Betreuung. Zur Zielgruppe der spezialisierten Palliative-Langzeitpflege gehören Menschen, die eine komplexe palliative Betreuung benötigen. Eine Pflege im häuslichen Umfeld wäre unmöglich.

Höchstmögliche Lebensqualität erhalten

Die Ziele unserer Arbeit sind eine möglichst gute Symptomkontrolle, die Erhaltung einer höchstmöglichen Lebensqualität im letzten Lebensabschnitt und ein würdevolles Sterben. Leiterin Pflege und Betreuung Seraina Wüthrich (30) sagt: «Wir freuen uns sehr darüber, dass der Umzug von der Carmenstrasse ins neue Gebäude an der Eglistrasse so reibungslos abgelaufen ist. Wir haben uns am neuen Ort mittlerweile gut eingelebt.»

Moderne Bettenlifte vereinfachen Transporte

Im neuen Gebäude hat das Zürcher Lighthouse viele neue Möglichkeiten. Neu eintretende Bewohnende müssen zum Beispiel nicht mehr auf offener Strasse umgebettet oder gar durch das Treppenhaus in höhere Etagen hochgetragen werden. Die Rettungssanität kann die neu eintretenden Menschen direkt mit einem Bettenlift auf die Station bringen. Dort können wir die neuen Bewohnerinnen und Bewohner in aller Ruhe in ihr Pflegebett umbetten oder in einen Rollstuhl setzen.

Einen klaren Mehrwert für Bewohnende und ihre Angehörigen bringt auch die grosse Dachterrasse. Sie ist auch im Pflegebett zugänglich. Die Terrasse bietet die Möglichkeit, an der frischen Luft zu verweilen sowie Sonnenstrahlen oder den Sternenhimmel bis zu den letzten Lebensstunden zu geniessen.

Seraina Wüthrich: «Die Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen schätzen die Dachterrasse sehr.»

Tageszentrum als Entlastung für Angehörige

Das neue Lighthouse bietet schwer kranken Menschen auch ein Tageszentrum für ambulante Aufenthalte an

Hinweis: Palliative Care Kurs A2

Das Zürcher Lighthouse bietet einen fünftägigen Palliative-Care-Kurs A2 mit 40 Lernstunden an. Die Teilnehmenden erhalten theoretische Inputs zu verschiedenen relevanten Themen der Palliative Care.

Kursdauer: 5 Tage

Kurskosten: Fr. 1'350.– inkl. Mittagessen und Getränke

Kursdaten: 7.8./6.9./2.10/7.11 und 6.12.2023

Anmeldefrist: Montag, 5. Juni 2023

Anmeldung: info@zuercher-lighthouse.ch

Werktagen. Im Tageszentrum werden Patientinnen und Patienten ganzheitlich gepflegt und betreut. Sie erhalten die nötige medizinische Versorgung und können sich mit anderen Patienten austauschen und das Lighthouse während dem Tag näher kennenlernen. Sämtliche Lighthouse-Angebote wie Kunst- und Physiotherapie oder Psychoonkologie stehen auch im Tageszentrum zur Verfügung.



Neu: Die begleitete Langzeit-Palliativstation

Im dritten Obergeschoss haben wir ein neues Angebot: Eine begleitete Langzeit-Palliativstation. Hier bieten wir hauptsächlich jüngeren Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und längerer Lebenserwartung eine optimale Pflege und Betreuung. Solche Menschen wurden bisher in ein Pflege- und Alterszentrum eingewiesen. Unser Angebot ist spezifisch auf die Bedürfnisse jüngerer Menschen ausgerichtet. Die Einrichtung und der Komfort der Stationen und Zimmer sind identisch mit den anderen Etagen. Auch in der Langzeit-Palliativstation sind alle Zimmer rollstuhlgängig und verfügen über eine integrierte Nasszelle. Bei offenen Fragen zum neuen Angebot stehen wir Betroffenen, ihren Angehörigen sowie zuweisenden Fachpersonen gerne zur Verfügung.

Freiwilligen-Team im Lighthouse wächst stetig

Unser Freiwilligen-Team im Lighthouse konnten wir stetig weiter ausbauen. Die Freiwilligen leisten in der Palliative Care-Arbeit unverzichtbare Dienste. Unser Team erlebt

immer wieder, dass freiwillige Mitarbeitende einen neuen Zugang zu unseren Bewohnenden finden, da sie in einer anderen Rolle tätig sind. Sie gehen beispielsweise mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern spazieren, ein Glacé essen oder tätigen Einkäufe. Unsere Freiwilligen lesen Bücher vor oder dekorieren Räume mit Blumen.

Kreativ-Workshops und gesellige Anlässe

Nach langen coronabedingten Einschränkungen sind nun wieder Aktivitäten mit Unterstützung von Freiwilligen möglich. An Ostern gab es zum Beispiel einen Kreativ-Workshop und ein gemeinsames «Zvieri» im neuen Aufenthaltsraum. Unsere Fachkoordinatorin plant zusammen mit mir als Leiterin Pflege und Betreuung solche Anlässe. Unsere Freiwilligen unterstützen uns mit Rat und Tat bei der Durchführung.

Erinnerungsrituale im Lighthouse im Juli und Oktober

Hinterbliebene können im Lighthouse nach Absprache auch eine Abschiedsfeier durchführen. Im Andachtsraum gibt es dafür Platz für rund 30 Personen. Wir bieten zudem alle drei Monate ein Erinnerungsritual für Hinterbliebene an. Es bietet Trauernden die Möglichkeit, in einem würdigen Rahmen den im Lighthouse verstorbenen Menschen zu gedenken und Gemeinschaft zu erleben. Hinterbliebene können sich im Rahmen solcher Anlässe mit anderen Betroffenen austauschen. Unsere Ritualfachfrau und Sterbe- sowie Trauerbegleiterin gestaltet diese Anlässe und setzt sie um. An solchen Anlässen stehen Ihnen weitere Palliative-Care-Fachpersonen für Gespräche zur Verfügung. Die nächsten Erinnerungsrituale finden am Sonntag, 02. Juli 2023 und am Sonntag, 1. Oktober 2023 statt.

Jetzt Teil des Lighthouse-Teams werden

Ich bedanke mich herzlich bei allen Menschen, die dazu beitragen, unsere Angebote umzusetzen. Um alle Dienstleistungen in der gewohnt hohen Qualität anbieten zu können, sind wir auf weitere, motivierte und qualifizierte Mitarbeitende angewiesen (siehe Box «Offene Stellen»). Für Fragen oder Auskünfte rund um unser Angebot und die Stellen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Offene Stellen

Sie sind auf der Suche nach einer neuen Herausforderung? Unter folgendem Link finden Sie attraktive Stellen beim Zürcher Lighthouse:

www.zuercher-lighthouse.ch/lighthouse/jobs



Lighthouse-Leiterin Pflege & Betreuung Seraina Wüthrich.



EXISTENZIELLE ÄNGSTE LINDERN IST MÖGLICH

Schwer kranke Menschen leiden oft an tiefgreifenden, existenziellen Ängsten. Die Psychotherapeutin und Psychoonkologin Barbara Leu berät und unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen im Umgang mit Ängsten. In ihrem Fachartikel gibt sie Einblicke in die Methoden der Palliative Care zur Linderung von Ängsten.

Ängste bei schwer- und unheilbar kranken Menschen unterscheiden sich grundlegend von Alltagsängsten. Es sind umfassende, tiefgreifende Ängste, welche die betroffenen Menschen in ihren Grundfesten erschüttern. Fachleute sprechen von «existenziellen» Ängsten. Sie haben am Lebensende meist mehrere Gründe. Oft treten sie zusammen mit körperlichen und psychischen Symptomen auf.

Angst vor Kontrollverlust und Fremdbestimmung

Ein Klient teilte mir zum Beispiel mit: «Ich habe Angst, wegen meiner schweren Erkrankung von anderen Menschen abhängig zu werden und ausgeliefert zu sein.» Autonomie, Selbstbestimmung und Kontrolle haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Verlieren Menschen durch eine schwere Erkrankung weitgehend ihre Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, können gravierende Verlustängste entstehen.

Angst vor Reaktionen von anderen Menschen

Schwer kranke Menschen sind oft stark verunsichert. Sie machen sich zum Beispiel Sorgen, wie andere Menschen auf ihre Situation, ihr allenfalls verändertes Aussehen oder ihre Dünnhäutigkeit reagieren. Sie fürchten sich auch davor, dass sich Menschen von ihnen abwenden. Ich höre in meiner Tätigkeit Aussagen wie: «Einige meiner Freundinnen haben sich aufgrund meiner Erkrankung zurückgezogen und melden sich nicht mehr.» Aber auch Familienangehörige und andere Bezugspersonen sind verunsichert. Sie haben Angst, gegenüber der kranken Person etwas Falsches zu sagen oder Dinge falsch zu machen.

Angst vor Schmerzen und dem Ersticken

In meinem Berufsalltag höre ich oft Sätze wie «Ich habe Angst vor nicht kontrollierbaren Schmerzen» oder Aussagen wie «Ich habe Angst, zu ersticken. Das soll ein grauenhafter Tod sein!» Bei einer schweren Erkrankung ist die Angst vor Schmerzen die dominierende Angst, nebst der Angst vor dem Ersticken. Schmerzen können oft schwierig auszuhalten sein. Dass sich Menschen vor solch bedrohlichen und aussergewöhnlichen Situationen fürchten, ist menschlich und normal.

Barbara Leu: «Die Angst vor Schmerzen und vor dem Ersticken sind bei einer schweren Erkrankung die dominierenden Ängste.»

Angst vor dem Sterben ist normal

Unheilbar kranke Menschen vertrauen mir auch angsterfüllte Gedanken an wie: «Ich weiss nicht, wie sterben geht. Tot zu sein, kann ich mir irgendwie vorstellen, aber sterben? Ich habe grosse Angst vor dem Sterbeprozess!» Doch was geht in einem sterbenden Menschen vor? Leidet die Person an Schmerzen? Nimmt sie im Sterbeprozess noch etwas wahr? Hört sie die betreuenden Menschen noch? Spürt eine Person ihre eigene Hand, die jemand hält? Wir wissen es im Einzelfall oft nicht. Fachleute gehen zumindest davon aus, dass das Gehör eines Menschen während dem Sterbeprozess am längsten von allen Organen noch gut funktioniert.

Literaturtipp zum Thema Angst vor dem Tod

Der US-amerikanische Psychiater, Psychotherapeut und Autor Irvin D. Yalom ist der Ansicht, dass der Tod die ursprünglichste Quelle aller Ängste sei. Sein Buch «In die Sonne schauen: Wie man die Angst vor dem Tod überwindet» ist eine empfehlenswerte Lektüre für Betroffene und ihre Angehörigen. Im Buch spricht der 91-jährige Yalom auch über seine Angst vor dem Sterben und dem Tod. Der in Zürich praktizierende deutsche Psychoanalytiker Jürgen Grieser meint zum Thema, dass die wunde Stelle am Leben der Tod sei. Er bezeichnet die Todesangst als «die Mutter aller Ängste».

Beruhigende Massnahmen und Trost

Die gute Nachricht für angsterfüllte Menschen: Verschiedene Beruhigungsmassnahmen können Ängste lindern. Im Zürcher Lighthouse setzt das interdisziplinär arbeitende Team auf unterschiedliche, bewährte Behandlungsmethoden. Schmerzen und Atemnot können mit einer individuell angepassten Medikation gut behandelt werden. Sinnvoll ist oft auch der Einsatz von angst- und spannungslösenden Medikamenten. Es gibt aber auch nicht-medikamentöse Möglichkeiten, um Ängste zu lindern. So erhalten Menschen mit Atemnot

Barbara Leu: «Der Psychoanalytiker Jürgen Grieser bezeichnet die Todesangst als die Mutter aller Ängste.»

zum Beispiel Sauerstoff und Atemtherapien. Auch Psychotherapie und ein gutes soziales Netzwerk lindern Ängste. Tröstende Gespräche und ein bewertungsfreies Zuhören können ebenfalls helfen. Die Betroffenen sollen ihre Sorgen und Ängste frei äussern dürfen. Entspannungstechniken, Massagen, Musik- und Kunsttherapien gehören in der Palliative Care-Arbeit ebenfalls zum Instrumentarium im Umgang mit Ängsten.

Die Würdigung der eigenen Lebensgeschichte

Der kanadische Psychiater Harvey M. Chochinov hat das Modell einer würdezentrierten Therapie («Dignity Therapy») entwickelt. Es soll psychosoziale, spirituelle und existenzielle Belastungen von kranken Menschen in der letzten Lebensphase verringern. In diesem Modell geht es hauptsächlich um die Würdigung der eigenen Lebensgeschichte. Menschen sollen bei Interesse ihre Geschichte zusammen mit einer dafür geschulten Person aufarbeiten und sie ihren Bezugspersonen als Vermächtnis hinterlassen.

Fachleute empfehlen, «abschiedlich» zu leben

Für einen «leichteren» und «besseren» Umgang mit dem Tod empfehlen Autorinnen und Autoren wie zum Beispiel die Schweizerin Verena Kast oder der Österreicher Alfred Längle so genannt «abschiedlich» oder «endlich» zu leben. Das Sterben und der Tod sollen ein lebenslanges Thema sein. Diese Haltung solle man bereits als gesunde Person

im noch unbeschwerten Lebensalltag pflegen. Es brauche dem Leben gegenüber eine existenzielle Haltung. Eine abschiedliche Haltung beinhaltet folgende Aspekte:

- Das Anerkennen, Benennen und vielleicht auch Akzeptieren der menschlichen Situation – mit all ihren Freuden und ihrem Schönen, aber auch Zufälligen und Risikohaften. Kurz: Sie beinhaltet die Begegnung mit dem menschlichen Leben in all seinen Facetten zwischen Geburt und Tod.
- Damit einher geht auch, ein Gespür dafür zu entwickeln, wie es mir als Mensch in und mit diesen Begebenheiten und Begrenzungen geht, was ich damit anfangen und wie ich mich dazu stelle.
- Die existenzielle Haltung ist zudem eine Haltung des Nicht-Wissens und der Demut vor dem So-Sein des Lebens.

Angst gehört zum Leben von Menschen

Viele Autorinnen und Autoren gehen davon aus, dass die Angst zum Leben von Menschen gehöre. Sie sei letztlich die Angst vor dem Tod. Der Mediziner und Psychotherapeut Alfred Längle sieht in der Angst sogar den «Königsweg zu mehr Leben», weil sie uns mitten in unsere Existenz verweise. Sie leite uns an, nach Halt Ausschau zu halten und zugleich zu lernen, die Begrenztheit der Existenz zu akzeptieren. Auch der deutsche Psychiater und Autor Jan Kalbitzer sieht in der Angst einen Wegweiser – einen Wegweiser zu einem intensiveren, bewussten Leben.



Über Barbara Leu

Barbara Leu (59, lic. phil.) ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und Psychoonkologin SGPO. Sie hat sich auf Palliative-Care-Themen spezialisiert und arbeitet im Zürcher Lighthouse, im Stadtspital Waid und in ihrer Praxis in Zürich. Im 2021 hat Barbara Leu ihr Ratgeber-Buch «Diagnose Krebs. Existenzielle Fragen zwischen Leben und Tod» im Springer-Verlag veröffentlicht.



Liebe Gönnerinnen und Gönner Ein würdevolles Lebensende mit Palliative Care

In der Palliative Care geht es um die Betreuung und Begleitung von unheilbar kranken und sterbenden Menschen. Es geht darum, die Lebensqualität von kranken Menschen zu verbessern, ihre Schmerzen zu lindern und ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Palliative Care ist ein multidisziplinärer Ansatz. Er erfordert auch im Zürcher Lighthouse eine enge Zusammenarbeit von Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Sozialarbeiterinnen und -arbeitern, Psychologinnen und Psychologen sowie Seelsorgerinnen und Seelsorgern. Die optimale Betreuung und Pflege der Betroffenen stehen immer im Fokus.

Palliative Care ist ein wichtiger Baustein für eine humane und gerechte Gesellschaft, die den Wert und die Würde jedes einzelnen Menschen achtet – bis zum letzten Atemzug. Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung.

Zürich, im Mai 2023

Hans-Peter Portmann
Präsident des Stiftungsrates

Stiftung Zürcher Lighthouse

Eglistrasse 1
8004 Zürich
Schweiz

Tel: + 41 (0) 44 265 38 11
Fax: + 41 (0) 44 265 38 22
info@zuercher-lighthouse.ch



Banküberweisung:

Spenden-Konto: PC 80-1633-5
IBAN: CH40 0900 0000 8000 1633 5
BIC: POFICHBEXXX

PostFinance AG
Mingerstrasse 20
3030 Bern

Stiftung Zürcher Lighthouse,
Eglistrasse 1, 8004 Zürich

Online spenden:

<https://www.zuercher-lighthouse.ch/spenden/online-spenden/>

Mit TWINT spenden:

Scannen Sie den QR-Code mit der TWINT-App



Impressum

Ausgabe: 2/2023

Herausgeberin: Stiftung Zürcher Lighthouse

Redaktion & Lektorat: B. Bircher-Suits / Jonas Indra (FundCom AG)

Layout/Grafik: Nadine Schmid (FundCom AG)

Fotos: B. Bircher-Suits (FundCom AG)

Druck & Korrektorat: Offsetdruck Schurter & Co., Eglisau

Auflage: 8000 Exemplare

Für mehr Nachhaltigkeit: Dieses Magazin wurde in der Schweiz auf Umweltschutzpapier gedruckt.