

Würdevolles Sterben unterstütz

Für die Tätigkeit als EXIT-Begleitperson braucht es viel Lebenserfahrung. Colette Duvoisin und Daniel Brändle, die sich gerade im Ausbildungsprozess befinden, bringen diese mit. Sie berichten von ihrer Motivation und ihren Erfahrungen.

Weshalb haben Sie sich für eine Mitgliedschaft bei EXIT entschieden?

Colette Duvoisin: Die letzten Lebensjahre meiner Grosseltern im Pflegeheim haben mich als Jugendliche geprägt: Den Verlust der Autonomie, den körperlichen und geistigen Abbau in die hilflose Abhängigkeit mitzerleben, waren sehr deprimierend für mich. Selbstbestimmtheit im Leben und im Sterben ist ein wichtiges Grundrecht. Die Mitgliedschaft bei EXIT ist für mich eine Art Versicherung, in der Hoffnung, nicht davon Gebrauch machen zu müssen und an meinem Lebensende natürlich und friedlich einschlafen zu dürfen – so wie wir uns das wohl alle wünschen.

Daniel Brändle: Ich bin seit 2016 ein überzeugtes EXIT-Mitglied. Die Themen Autonomie und Selbstbestimmung waren mir immer schon sehr wichtig. Ich weiss zwar nicht, wie das Sterben für mich sein wird, aber EXIT gibt mir Sicherheit. Durch meine Mitgliedschaft habe ich eine zusätzliche Option, um würdevoll sterben zu können. Zudem ist die Verwaltung der Patientenverfügung bei EXIT einfach. Ich aktualisiere sie regelmässig über den Online-Zugriff.

Was hat Sie dazu motiviert, einen Schritt weiterzugehen und sich bei EXIT als Begleitperson zu bewerben?

CD: Was ich mir für mich wünsche, bin ich gerne bereit, für andere zu tun. Die Zeit ist reif: Ich bin seit über 30 Jahren therapeutisch begleitend tätig, unser Sohn ist ausgezogen und ich habe zusätzliche Zeit und Energie für diesen nächsten Schritt.

DB: Mein Bruder ist 2018 verstorben. Ich habe ihn über eineinhalb Jahre begleitet. Diese Erfahrung hat



Für Colette Duvoisin war immer klar: Irgendwann möchte sie für EXIT tätig sein.

mir gezeigt, was unwürdiges Sterben bedeuten kann: Schmerzen, die nicht adäquat behandelt werden, nicht mehr Abschied nehmen können. Der Leitgedanke von EXIT ist es, Menschen zu helfen, ihre Autonomie umzusetzen. Das ist für mich eine sinnstiftende Aufgabe.

Was ist Ihr beruflicher Hintergrund?

CD: Ich bin Physiotherapeutin, später kam die Ausbildung zur psychodynamischen Körper- und Atemtherapeutin dazu. Seit über 20 Jahren bin ich in eigener Praxis tätig mit jährlichen Fort- und Weiterbildungen.

DB: Ich bin Naturwissenschaftler. Ich habe Biochemie studiert, in Immunologie doktoriert und war über 20 Jahre in der Pharmaindustrie tätig, zuletzt in verschiedenen Management-Funktionen. Danach habe ich eine Ausbildung zum Sozialbegleiter absolviert. Beeinträchtigung, Ethik, Recht, Kommunika-

«Auf Ethik und Einzigartigkeit jedes begleiteten Menschen wird Wert gelegt»

tion – das sind Themen, die in der Sozialbegleitung wichtig sind und mir auch in der Ausbildung bei EXIT helfen.

Wie erleben Sie die Ausbildung zur EXIT-Begleitperson?

CD: Sehr fundiert: Die Theorieblöcke sind gut strukturiert und aufgebaut. Die Gruppendynamik unter den Lernenden ist sehr wohlwollend und aufbauend. Die praktischen Erfahrungen an der Seite der Ausbilderin sind enorm lehrreich, wertvoll und jedes Mal einzigartig und berührend.

DB: Als erstes ist mir der professionelle Bewerbungsprozess aufgefallen. Der erste Arbeitstag war sehr gut organisiert mit einer fun-

tzen – eine sinnvolle Aufgabe

dierten Einführung und einem abwechslungsreichen Ausbildungsprogramm. Die ganze Ausbildung ist sehr praxisbezogen. In einer Coaching-Begleitung mit einer erfahrenen Begleitperson werde ich Schritt für Schritt in alle Aufgaben eingeführt, zum Beispiel als Beobachter, Protokollführer oder Gesprächsführer. Wir erhalten viel Raum für eigene Reflexionen und für den Austausch im Team.

Worauf wird bei der Ausbildung besonders Wert gelegt?

CD: Einerseits muss die Fachlichkeit wie die gesetzlichen Grundlagen, Formulare, Berichte und die Zusammenarbeit mit Behörden klar sein und eingehalten werden. Andererseits wird aber genauso viel Wert auf die Ethik und die Einzigartigkeit jedes einzelnen zu begleitenden Menschen gelegt. Und wir als Begleitpersonen bringen unsere eigene Persönlichkeit mit, was durchaus erwünscht ist.

DB: Eine EXIT-Begleitperson muss eine gelebte Grundhaltung mitbringen. Dabei ist die Selbstbestimmung zentral. Im Zentrum steht der Respekt ge-

genüber der sterbewilligen Person und deren Interessen aber auch gegenüber den unterschiedlichen Einstellungen der Angehörigen. Besonderen Wert wird auf den Umgang mit den Behörden und auf das Einhalten der rechtlichen Rahmenbedingungen gelegt. Für das Hinewachsen in die Aufgaben erhalte ich von EXIT die nötige Zeit.

Was empfinden Sie bei der Ausbildung als besonders eindrücklich?

CD: Der Einblick in die unzähligen, sehr unterschiedlichen Lebensentwürfe, welche ich bereits aus meinem Praxisalltag kenne, mit dem Unterschied: hier enden sie bei den meisten mit demselben Wunsch.

DB: Wir bekommen die Freiheit, einen eigenen Stil zu entwickeln. Wir lernen Verantwortung zu übernehmen und dabei pragmatisch zu bleiben. Das heisst auch, Einfluss

zu nehmen darauf, wie wir den Ablauf gestalten. So kann es sein, dass wir in gewissen Situationen vom Standardprozess abweichen, wenn wir beispielsweise herausspüren, dass es mehr Gespräche oder mehr Zeit braucht oder der Fokus im Erstgespräch ein anderer ist als angenommen. EXIT ist eine lernende Organisation mit einer gelebten Feedback-Kultur. Jede Person, die neu ins Team kommt, darf Verbesserungen vorschlagen oder Erfahrungen einbringen.

Gab es bisher schwierige Momente oder etwas, dass Sie überrascht hat?

CD: Ein schwieriger Moment war das formaljuristische Verhalten eines Polizeibeamten, rechtlich wohl verständlich, aber menschlich für mich schwer nachvollziehbar. Überrascht hat mich, wie schnell und friedlich die Sterbewilligen einschlafen.

DB: Es gab einen schwierigen Moment. Bei meiner ersten Freitodbegleitung verlief zunächst alles gut. Nach dem Tod der sterbewilligen Person traf jedoch ein Angehöriger mit einer kritischen Haltung zum Freitod ein. Es war zunächst unklar, wie dieser reagieren würde. Hier war das Gespräch wichtig. Wir hatten dann, während wir auf den Abschluss der behördlichen Untersuchung warteten, über zwei Stunden einen konstruktiven Austausch. Überrascht hat mich der Humor der Angehörigen, die uns, kurz bevor die Polizei eintraf, fragten «Muss ich jetzt weinen?»

Wie haben Ihre Angehörigen, Freunde oder Bekannte reagiert, als sie davon erfahren haben?

CD: Meine Familie unterstützt mich voll und ganz: EXIT gehört bei uns zum Leben und es war immer klar, dass ich irgendwann für die Organisation tätig sein möchte. Im Freundes- und Bekanntenkreis sind die Reaktionen sehr unter-

«Eine EXIT-Begleitperson muss eine gelebte Grundhaltung mitbringen»



Daniel Brändle will Menschen dabei helfen, ihre Autonomie umzusetzen.

schiedlich – jedenfalls regt es zu Diskussionen und Nachdenken an. Das finde ich sehr gut.

DB: Es haben sich viele Diskussionen über ethische Einstellungen zum Freitod ergeben. Der gemeinsame Nenner der Reaktionen war: Respekt vor dem, was ich mache – und: «Das könnte ich nicht». Meine Familie trägt meine Entscheidung mit.

Sind Ihnen vielleicht Vorbehalte oder Vorurteile begegnet?

CD: Bis jetzt noch nicht. Die meisten schieben einfach das Thema vor sich her: «Ja, ich sollte schon lange ...».

DB: Dass der Freitod ein egoistischer Akt sei. Dem halte ich entgegen: Egoismus ist in der Regel eine Fremdbewertung und hat viele Ausprägungen. Egoismus heisst nicht nur Eigennutz um jeden Preis, sondern auch Eigenliebe und Selbstsorge. Ich habe ein Recht, für mich zu sorgen und würdevoll sterben zu dürfen. Was Würde bedeutet, definiere ich allein für mich.

Welche Voraussetzungen sollte man in Ihren Augen unbedingt mit-

bringen, wenn man Begleitperson werden will?

CD: Ein gewisses Alter und einen gut gefüllten Rucksack mit Lebenserfahrung. Persönliche Erfahrungen rund um die Themen Krankheit, Sterben und Tod. Interesse an der ganzen diesbezüglichen Literatur und Ethik. Offenheit und Wohlwollen dem Leben, den Wünschen und den Werthaltungen anderer Menschen und Kulturen gegenüber.

DB: Menschen, die sterben möchten, als Experten ihres Lebens anerkennen. Wer sich als Begleitperson engagieren will, sollte mit beiden Beinen im Leben stehen und sich mit Fragen zum Sterben und zum Tod beschäftigt haben. Eine Begleitperson braucht Empathie, Wertschätzung für das Gegenüber und die Fähigkeit zur Reflexion. Ebenso zentral ist die Kommunikation, insbesondere zuhören können.

Was ist Ihnen bei einer Freitodbegleitung besonders wichtig?

CD: Im Vorfeld alle offenen Fragen klären und das Umfeld miteinbeziehen. Die Wünsche der sterbewilligen Person bestmöglich erfüllen.

Die Angehörigen unterstützen und einen würdevollen, stimmigen Rahmen schaffen.

DB: Menschliche Nähe und professionelle Distanz. Und sich selbst bleiben. Wichtig ist auch Empathie, Wertschätzung und Authentizität. Ich muss als Begleitperson Verantwortung für mein Handeln tragen können.

Was heisst für Sie Sterben in Würde?

CD: Es geht hier für mich eher um das Leben in Würde: Wenn dies für mich nicht mehr möglich ist, dann möchte ich sterben dürfen. Für jeden Menschen bedeutet Würde im Leben etwas anderes. Ich habe meine Werte in meiner Patientenverfügung festgehalten, meine Angehörigen wissen Bescheid und dies gibt mir die Zuversicht, sterben zu dürfen, wenn ein Leben in Würde für mich nicht mehr möglich ist.

DB: Sterben in Würde heisst für mich so zu sterben, wie es für mich stimmt und dass es von meinem Umfeld respektiert wird.

**INTERVIEW: MURIEL DÜBY,
DANIÈLE BERSIER**

Informationen zur Ausbildung

Die Ausbildung zur Begleitperson dauert etwa zehn Monate. Sie besteht aus fünf theoretischen Ausbildungstagen und der Einführung in die Praxis durch eine Ausbildungsperson in der Region. Am Ende der Ausbildung absolviert die angehende Begleitperson ein Assessment am ZEPP (Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie) an der Universität Basel.

Start nächster Ausbildungsgang: Frühling 2023

Anzahl Plätze: 6–8

Bewerbungsfrist: **31. Dezember 2022**

Möchten Sie Begleitperson für EXIT werden?

Wir suchen verantwortungsbewusste Personen zwischen 40 und 66 Jahren. Sie sind bereit, sich für unsere Vereinsmitglieder in schwierigen Lebenssituationen, die sich mit dem Gedanken tragen, ihr Leben allenfalls mit Hilfe von EXIT zu beenden, zu engagieren. Sie sollten lebenserfahren, belastbar und emotional gefestigt sein. Zudem haben Sie einen empathischen

Zugang zu Menschen und deren Fragen, Zweifeln und Ängsten. Sie sind reflektiert und differenziert im Umgang mit den Themen Krankheit, Sterben und Tod.

- Organisationstalent mit präziser, selbständiger und zuverlässiger Arbeitsweise
- Idealerweise Erfahrung in der Gesprächsführung und mit administrativen Aufgaben
- Versiert im Umgang mit dem Computer (Microsoft Office Programme)
- Diskret und dienstleistungsorientiert
- Zeitlich flexibel (max. 60 % berufstätig)
- Sehr gute und stilsichere Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Einwandfreier Leumund

Um sich für einen **Ausbildungsplatz zu bewerben**, schicken Sie Ihr Motivationsschreiben und Ihren Lebenslauf bis zum 31. Dezember 2022 **per E-Mail** an Frau Martina Banini, martina.banini@exit.ch.

Bewerbungen per Post werden nicht akzeptiert.

MB/PDB