

Marlen Rutz Cerna begleitet als freiwillige Sterbebegleiterin Menschen auf ihrem letzten Weg: «Eine berührende und dankbare Aufgabe»

Im benevotalk teilt Marlen Rutz Cerna ihre Erfahrungen als freiwillige Sterbebegleiterin bei der Hospizgruppe Flawil. Sie spricht mit Men Spadin von benevol über Ängste, positive Momente und wie es sich anfühlt, Sterbende zu begleiten.

Kaum jemand möchte einsam sterben oder eine schwere Krankheit allein durchstehen und das muss auch niemand. In der Ostschweiz begleiten viele Menschen Schwerstkranke und Sterbende sowie deren Angehörigen. Viele Begleiter sind freiwillige Mitarbeitende, die in der Regel für ein paar Stunden zu Besuch kommen. Die meisten arbeiten im Hospizdienst, das heisst, sie besuchen die Betroffenen zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim.

Für den benevotalk, dem Podcast für Freiwilligenarbeit, hat sich Moderator Men Spadin mit einer freiwilligen Sterbebegleiterin getroffen. Marlen Rutz Cerna ist mit ihrer ehrenamtlichen Aufgabe bei der Hospizgruppe Flawil ständig mit dem Tod konfrontiert. Bedrückend findet sie das nicht, im Gegenteil: sie hat von Sterbenden viel über das Leben gelernt. Sich ans Sterbebett zu setzen, braucht für sie keine Überwindung: «Ich sehe es eher als eine berührende und dankbare Aufgabe.»

Sterbende Menschen können ihre letzte Lebenszeit in ihrem Zuhause, in einem Krankenhaus oder einem Pflegeheim verbringen. Marlen Rutz Cerna beschreibt ihre Rolle während der Begleitung am Sterbebett als «aufmerksames Dasein für die Bedürfnisse der Person». Dabei können sie beruhigen, trösten oder einfach nur Gesellschaft leisten. Marlen betont, dass Sterben ein breites Spektrum von Emotionen umfasst, von Angst bis zu einem beruhigenden Gefühl in Anwesenheit eines anderen Menschen.

Als Freiwillige ist sie zudem eine Entlastung für Angehörige und Pflegepersonal, indem sie Zeit am Bett der Sterbenden verbringt. «Wir können eine Entlastung sein für Angehörige. Wir übernehmen eine Nacht oder einen Nachmittag damit Angehörige wieder einmal durchschnaufen können», sagt Marlen Rutz Cerna.

Abschliessend erklärt sie, warum es sich lohnt, Sterbende als Freiwillige zu begleiten. Sie sieht es als Gelegenheit, sich mit der eigenen Vergänglichkeit zu konfrontieren und betont die wertvollen und bereichernden Erfahrungen, die sie durch ihre Freiwilligenarbeit gewonnen hat.