



# NFS-NEWS

## 7/07

Dezember 2007

### VERANSTALTUNGEN

#### Informationsveranstaltung des NNPN vom 24. Januar 2008, zum Thema «Psychologische Nothilfe im Rahmen der EURO 08»

13.00 bis 17.30 Uhr, in der Kaserne Bern, Theoriesaal 001 im Gebäude der Mannschaftskaserne (MK)  
Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Fachleute der psychologischen Nothilfe zu vernetzen, über den Stand der Vorbereitungen EURO 08 zu informieren, Schwachstellen rechtzeitig zu erkennen sowie zu prüfen, ob im Rahmen der EURO 08 eine nationale Koordination benötigt wird.  
Anmeldungen erwarten wir bis Donnerstag, 10. Januar 2008 (per FAX 031 324 27 44 oder E-Mail an [bruno.messerli@vtg.admin.ch](mailto:bruno.messerli@vtg.admin.ch)).

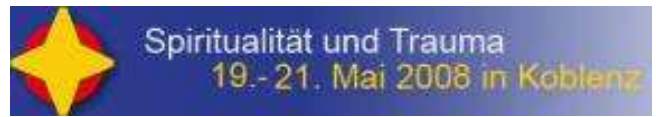


#### Themen:

- Marcus Müller, NAKOS: Vorbereitungen des Nationalen Koordinationsstabes Schweiz (NAKOS.ch), insbesondere betreffend psychologische Nothilfe
- Thomas Steinmann, NAKOS: EURO 08: Risikoanalyse
- Frau Dr. Brigitte Lueger-Schuster, Wien: EURO 08 in Österreich: Sicherheit und psychologische Nothilfe
- Franz Bucher, CareLink: Koordination der psychologischen Nothilfe während der EURO 08
- Pascal Borgeat, Genève; Daniel Rudin, Bern; Anton Strelecek, Basel; Sonya Schürmann, Care Team Schutz & Rettung, Zürich: Vorbereitungen der psychologischen Nothilfe in den vier Host Cities

- Gruppenarbeiten zu Fallbeispiel: «Kantonsübergreifende Koordination»

### Bundeskongress Notfallseelsorge und Krisenintervention



Die Evangelische Kirche im Rheinland ist gastgebende Kirche für den **11. Bundeskongress**, der unter dem Thema "**Spiritualität und Trauma**" vom **19. - 21. Mai 2008 in Koblenz** stattfinden wird.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet ein vielfältiges Programm mit vormittäglichen Vorträgen und nachmittäglichen Workshops. Eine Schifftour auf dem Rhein ist für den Montagabend vorgesehen.

Der Präses der Evangelischen Kirche im Rheinland, **Nikolaus Schneider**, lädt ein zu einem ökumenischen Gottesdienst am Dienstagabend in der Florinskirche und einem anschließenden Empfang.



Mehr als 150 Übernachtungsplätze stehen zur Verfügung in der Feuerwehr- und Katastrophenschutzschule und im Gästehaus des Berufsförderungswerkes Vallendar.

Die Teilnahmebedingungen und alle weiteren wichtigen Informationen sind im Internet auf unserer Homepage unter [nfs-kit.de](http://nfs-kit.de) eingestellt. Sie werden täglich aktualisiert.

Die Kosten betragen für die Teilnahme incl. Übernachtung und Verpflegung in der Feuerwehr- und Katastrophenschutzschule oder im Berufsförderungswerk Vallendar 195,00 EUR.

Die Teilnahme ohne Übernachtung kostet für den gesamten Kongress 120,00 EUR, Tageskarten 60,00 EUR.

Anmeldungen nehmen wir ab sofort gerne auch online entgegen.

Wir freuen uns auf Sie und Euch. Für Fragen steht die Geschäftsstelle im Landespfarramt für Notfallseelsorge der Ev. Kirche im Rheinland unter Tel 02208 / 8229 und Fax 02208 / 1704 sowie E-Mail: [notfallseelsorge@ekir.de](mailto:notfallseelsorge@ekir.de) montags bis freitags 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr zur Verfügung.

*Jutta Unruh*, Religionspädagogin im Landespfarramt für Polizei- und Notfallseelsorge

*Joachim Müller-Lange*, Landespfarrer für Notfallseelsorge der Ev. Kirche im Rheinland

*Peter Schüssler*, Leiter der Koordinierungs- und Beratungsstelle Psychosoziale Notfallversorgung der LFKS

*Günter Lehner*, Leiter der Bruderhilfe-Akademie

## INFORMATIONSDREHSCHIEBE

### Care-Team

#### Kanton Thurgau

Notfallnummer der Sanitätsnotrufzentrale 144 (ausserkantonale 052 728 28 49)

#### Administrative Leitung:

Harry Huber, Koordinator Rettungswesen Kanton Thurgau, Leiter Sanitätsnotrufzentrale 144, Zürcherstrasse 325, 8501 Frauenfeld, Tel: 052 728 28 18, Fax: 052 730 16 76, Mail: harry.huber@tg.ch

#### Fachliche Leitung:

Dr. Jörg Burmeister, Psychiater, Nationalstr. 17, 8280 Kreuzlingen, Tel: 071 688 69 79, Mail: bulmonte21@bluewin.ch

#### Kirchlich Verantwortlicher:

Pfr. Daniel Bachmann, Büelweg 9, 8356 Ettenhausen, Tel. 052 365 07 87, Fax. 052 365 35 65, Mobil: 079 671 69 58



## GELESEN – GESEHEN - GEHÖRT

### Sterbende begleiten

Anzeiger für die Seelsorge / Heft 11 / 2007 Verlag Herder, Bestell-Nr. 117, ISBN 978-3-451-00001-0

#### Inhalt dieser Ausgabe:



Fritz Roth: Die Realität des Todes begreifbar machen - Die Bedeutung von Abschiednehmen und Begleitung in der Zeit der Trauer

Thomas Hagen: Hospizarbeit und Seelsorge - Praktische Umsetzung und konkrete Einblicke in den urmenschlichen Auftrag, sich um Sterbende zu kümmern

Gabriele Krämer-Kost: Seelsorge im Umfeld von Suizid - Die Pastoral muss auf den Menschen zugehen - aber wie?

Klaus Jäkel: Den Tod als Leben erleben - Österliche Erfahrungen auf dem Weg mit einer Sterbenden

### Totgeboren

#### «Es fehlte die Zeit zum Trauern»

Auch der vorgeburtliche Kindstod ist für Eltern ein schwerer Schlag. Jede vierte bis fünfte Schwangerschaft endet mit einer Totgeburt. Für Betroffene ist das eine schmerzhaft Erfahrung, die sie ein Leben lang begleitet. Eine betroffene Mutter und eine Hebamme sagen, was den Trauerprozess erleichtert.

Jede vierte bis fünfte Schwangerschaft endet damit, dass der Embryo oder Fötus abstirbt und es zu einer Totgeburt kommt. Das stürzt die betroffenen Eltern oft in tiefe Verzweiflung und Trauer. Die Theologin Regula Grünenfelder aus Greppen kennt diese Zeit der Sprachlosigkeit aus eigener Erfahrung: Vor elf Jahren hat sie ihr erstes Kind nach einer Blutung in der frühen Schwangerschaft verloren.

Heute noch kommen ihr Tränen bei der Erinnerung an das einschneidende Ereignis: «Ich erlebte bereits vor der Blutung einen Moment, in dem sich alles verdüsterte.» Eine Vorahnung auf eine Erfahrung, die sie noch ein Leben lang begleiten wird: «Der Verlust des ersten Kindes ist eine Leerstelle in meinem Leben, die ich nie werde ausfüllen können», sagt die Frau, die heute Bildungsbeauftragte des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes ist.

#### Keine Zeit zum Abschiednehmen

Besonders schwierig war für sie der Aufenthalt im Spital, wo man das tote Kind umgehend durch Ausschabung aus ihrem Körper entfernte. «Das war für mich eine sehr schlechte Erfahrung, weil man mir nicht genügend Zeit zum Abschiednehmen zugestanden hat.» Sie habe darum kämpfen müssen, um vor dem Eingriff wenigstens noch eine Nacht zu Hause verbringen zu können.

Ähnlich beschreibt ihr Ehepartner, Bernd Lenfers, jene Erfahrung: «Im Spital stand die kalte Technik im Vordergrund, während für den menschlichen Teil dieser Erfahrung kaum Zeit vorhanden war.» Umso wichtiger sei es für ihn gewesen, im Gespräch mit einem guten Freund seine Gefühle zeigen und auch weinen zu können: «Erst langsam verstanden wir: Das Kind ist unwiderruflich weg. Es kommt nie wieder.»

#### Trauerritual war wichtig

Mehr als ein Jahr hat Regula Grünenfelder für ihren Trauerprozess gebraucht.

«Da war es wichtig für uns, die Solidarität von unseren Freundinnen und Freunden zu spüren und auch ein religiöses Abschiedsritual zu feiern.»

Auch für die später geborenen Söhne Till und Jannis, heute 8 und 6 Jahre alt, sei der Verlust des ersten Kindes ein Thema, über das in der Familie offen gesprochen werde, erzählt Regula Grünenfelder. So habe Till dem verstorbenen

Kind einen Namen gegeben: David heisst für ihn sein älterer Bruder.

In jüngster Zeit werden Kindstod und Totgeburt in unserer Gesellschaft verstärkt thematisiert. Diese Sensibilisierung bestätigt Regula Junker-Meyer, die als Hebamme regelmässig mit der Problematik konfrontiert wird: «In meiner Arbeit ermuntere ich betroffene Frauen, ihre Erfahrungen weiterzuerzählen.»



Beim Trauern half ihnen ein religiöses Ritual: Das Ehepaar Bernd Lenfers und Regula Grünenfelder mit ihren Kindern Jannis und Till am Vierwaldstättersee vor ihrem Zuhause in Greppen. BILD NADIA SCHÄRLI

Zudem ist Regula Junker überzeugt davon, dass eine Auskratzung des toten Kindes im Normalfall nicht notwendig ist, da der Körper der Frau den Fötus nach wenigen Tagen von selbst ausscheidet. «Wenn die Mütter ihr Kind nochmals anschauen können, fällt ihnen das Abschiednehmen leichter.»

**GEDENKTAG – zwar bereits vorüber, jedoch bedenkenswert!**

Am Sonntag, 9. Dezember, wird weltweit der alljährliche Gedenktag für verstorbene Kinder begangen. In mehreren Schweizer Städten werden überkonfessionelle Gedenkfeiern organisiert.

### **Religiöse Gedenkfeiern**

Auch religiöse Gedenkfeiern seien für die Eltern oft eine grosse Hilfe. Deshalb wirkt Regula Junker bei der Gestaltung des von der Frauenkirche Zentralschweiz lancierten Gottesdienstangebotes «Nur ein Hauch von Leben» mit. Gerade bei den Kirchen ist das Bewusstsein für die seelsorgerliche Begleitung der betroffenen Eltern gewachsen. So gestaltet auch Bernd Lenfers als Gemeindeleiter der katholischen Pfarrei in Greppen Bestattungsrituale für tot geborene Kinder: «Es scheint mir wichtig, dass auch diese Kinder in einem Gemeinschaftsgrab bestattet werden können. Für einen Trauerprozess

braucht es einen würdigen Ort, der an das verlorene Kind erinnert.»

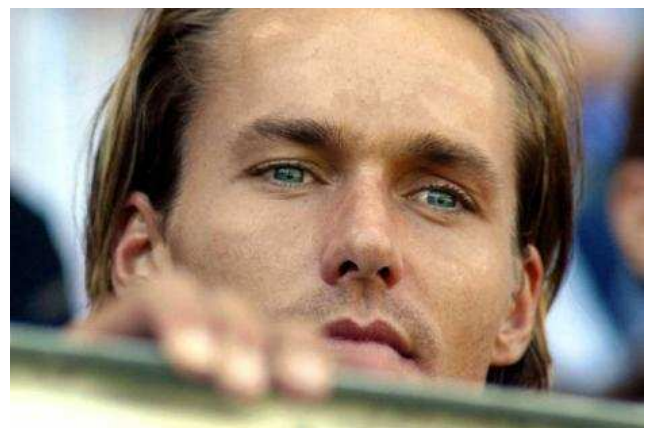
Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern: Verein Regenbogen Schweiz, Südstrasse 2, 2558 Aegerten; [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch).  
Kontaktadresse für Trauerbegleitung: Beate Weber-Seiboth, Gersau, [www.promethea.ch](http://www.promethea.ch)

VON BENNO BÜHLMANN in Christ und Welt vom 7.12.2007

### **Burnout und Salutogenese – gibt es Zusammenhänge?**

Interview von Dr. med. Rolf H. Zahnd, Facharzt für Prävention und Gesundheitswesen sowie Sportmedizin SGSM Bern mit Dr. med. Barbara Hochstrasser, MD, MPH, Chefärztin in der Privatklinik Meiringen. Sie hat in der Privatklinik Meiringen ein integriertes Behandlungsprogramm für Patientinnen und Patienten mit einem Erschöpfungssyndrom (Burnout) entwickelt. Ihre hauptsächlich wissenschaftlichen Interessen beziehen sich auf psychiatrische Epidemiologie und Psychopharmakologie, besonders bezüglich Affekt-Erkrankungen und Burnout. Sie hat mehrere Arbeiten zu diesen Themen verfasst

*Salutogenese bezeichnet Prozesse und Verhaltensweisen, die die Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit fördern. Salutogenese ist daher ein wichtiges Prinzip zur Verhinderung oder Behandlung von Burnout.*



Unter Burnout wird ein arbeitsbezogener Erschöpfungszustand verstanden, der sich durch emotionale Erschöpfung, die Entwicklung einer zynischen und abschottenden Haltung gegenüber der Arbeit, gegenüber Kunden und Ansprechpartnern, und einem zunehmenden Verlust von Arbeitseffizienz und Leistungsfähigkeit auszeichnet. Im Endzustand eines Burnout kommen dazu auch körperliche Müdigkeit, verschiedene Beschwerden wie zum Beispiel Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen in verschiedenen Körperbereichen, unter Umständen Konzentrations- und Gedächtnis-

nisstörungen, Infektanfälligkeit, aber auch hoher Blutdruck oder Pulsrasen.

Bei schwerem Burnout entwickeln die Betroffenen häufig eine Depression, es können körperliche Krankheiten, insbesondere Herz-/Kreislaufstörungen oder eine Zuckerkrankheit auftreten, und manche Betroffenen greifen als Selbstbehandlungsversuch zu Medikamenten oder Alkohol. Burnout entwickelt sich langsam, meist über Jahre und häufig unbemerkt oder verleugnet durch die Betroffenen. Faktoren, die die Entwicklung von Burnout begünstigen, sind einerseits Arbeitsbedingungen und andererseits persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen, die zu einem inneren Druck führen, Stress verursachen und damit letztlich zu einer Überforderung führen. Als persönliche Risikofaktoren gelten hohe Verausgabebereitschaft und eine perfektionistische Tendenz, geringe Flexibilität, die Tendenz zu Resignation bei Misserfolg, eher eine vermeidende Strategie bei Problemen, wenig Selbstwertgefühl und eine geringe Fähigkeit, sich abzugrenzen oder auch einmal Nein zu sagen. In der Arbeitssituation sind einerseits die Arbeitsbelastung, aber auch der Mangel an Autonomie, Unklarheiten oder Zwiespältigkeiten bezüglich der Arbeitsrolle und Mangel an Unterstützung und Wertschätzung wichtige Risikofaktoren.

Auf der anderen Seite sind eine gute Unterstützung durch das persönliche Umfeld, Arbeitskollegen und Vorgesetzte förderlich für Gesundheit und auch Leistungsfähigkeit. Die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls, aber auch die Fähigkeit, sich selber Sorge zu tragen, wenn nötig sich abzugrenzen und sich seiner eigenen Kräfte bewusst zu sein, tragen zur Vermeidung von Burnout bei. Daneben sind ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, vollwertiger Ernährung, genügend Schlaf, Zeit zur Entspannung und zur Pflege von Beziehungen und die Entwicklung einer Sinnperspektive im Leben enorm wichtige Bausteine zur nachhaltigen Salutogenese.

### **Wie lassen sich psychische Ressourcen nachhaltig fördern?**

Die wichtigsten psychischen Ressourcen sind das Vertrauen, liebenswert zu sein, das Selbstwertgefühl und ein Grundvertrauen in das Leben an sich, in die Menschen und die eigenen Kräfte. Es lässt sich unschwer ableiten, dass die Erfahrung, geliebt und wertgeschätzt zu werden, das Erleben von Geborgenheit und Toleranz, aber auch der eigenen Fähigkeit, Dinge zu meistern, Neues zu entwickeln und sich ganz entfalten zu können, am nachhaltigsten unsere psychischen Ressourcen fördern. Besonders prägend sind dabei Erfahrungen, die wir früh in unserem Leben machen. Auch wenn aber in unserer Kindheit schwierige Situationen zu Verun-

sicherung geführt haben sollten, können wir dieses Vertrauen (wieder) gewinnen. Dazu müssen wir uns aber öffnen, neue positive Erfahrungen zu machen, und auf der anderen Seite wahrnehmen, wo wir uns schaden könnten oder uns abgrenzen müssten. Manchmal braucht es dazu die Hilfe eines Therapeuten. Aber auch gute Freunde oder eine Gemeinschaft, die uns trägt aber auch freilässt, können eine wichtige Unterstützung darstellen.



### **Was kann der Glaube/die Kirche im psychischen Bereich bewegen?**

Es ist bekannt, dass insbesondere Frauen, die einen starken Glauben haben, weniger häufig depressiv werden. Glauben gibt dem Menschen eine Verankerung, die über die rational und konkret erfahrbare Welt hinausgeht und diese transzendiert. Diese Verankerung kann das Vertrauen in das Leben an sich, die Selbstakzeptanz, die Toleranz gegenüber anderen, aber auch die Akzeptanz einer bestimmten Lebenserfahrung verstärken. In schwierigen Zeiten gibt Glauben oder eine Glaubensgemeinschaft oft Unterstützung. Glauben bietet Angelpunkte zur Beantwortung der Frage nach dem Sinn des Lebens und der jeweiligen Lebenserfahrungen. Glaubensinstitutionen können in unterschiedlicher Weise psychisch wirksam sein. Sie bieten Gemeinschaft an, den Austausch über spirituelle Fragen und können diesbezüglich auch Sicherheit vermitteln. Damit entsteht weniger Angst im Umgang mit dem Leben und bessere Geborgenheit. Das wiederum führt zu besserem Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz. Andererseits können kirchliche Institutionen bei starren Regeln oder stark auf Verbote und Schuld ausgerichteter Orientierung Unfreiheit und innere Konflikte fördern, welche der psychischen Stabilität, der Entwicklung von Selbstverantwortung und der persönlichen Entfaltung hinderlich sind.

*Schweiz. Kirchenzeitung SKZ 38/2007 S. 660*

Beachten Sie unsere Website:

[www.notfallseelsorge.ch](http://www.notfallseelsorge.ch)

Impressum:

Paul Armin Bühler, Sekretär AG NFS CH

Hauptstr. 45, 4528 Zuchwil SO

Tel. 032 685 32 82, F: 032 685 33 82,

agnfs@notfallseelsorge.ch