

Einfach nur «mit dir» sein

Corina Carr übernimmt per 1. Juni die Geschäftsleitung von **Tecum**. Mit **100 Freiwilligen** will der Verein zur Begleitung Schwerkranker oder Sterbender noch **mehr Menschen erreichen**. Schwierig, denn vielfach ist das Thema **Tod ein Tabu**.

► STEFANIE STUDER

E

Es ist nicht leicht, über den Tod zu sprechen. Die Angst vor dem Gehen ist gross, und das Thema wird so lange verdrängt, wie es eben geht. Doch die Gedanken daran sind da, und werden die Menschen danach gefragt, äussert der Grossteil den Wunsch, zu Hause sterben zu dürfen. Rund 75 Prozent sind es laut dem Bundesamt für Gesundheit. Ein ebenso grosses Anliegen: Während des letzten Lebensabschnitts nicht allein zu sein. Für die Erfüllung dieser beiden Wünsche setzt sich seit 2000 der Verein Tecum ein, seit fünf Jahren mit Astrid Hoppeler als Geschäftsführerin. Als die Igiserin die Stelle übernahm, zählte Tecum 18 Begleiterinnen und Begleiter. Heute sind es fast 100. Auch flächenmässig ist der Verein gewachsen. Zu Beginn vor allem in Chur und Umgebung im Einsatz, sind die Begleiterinnen und Begleiter mittlerweile im ganzen Kanton präsent – ob im Alters- und Pflegeheim, im Spital oder zu Hause.

Ein neues Gesicht für Tecum

«Sehr vieles ist passiert in diesen fünf Jahren, und das hat mich auch müde gemacht», erzählt Astrid Hoppeler beim Gespräch in ihrem idyllischen Garten in Igis. Das Pensum der Geschäftsleiterin stieg auf 60 Prozent an, wenn man denn überhaupt von einem Pensum sprechen kann. An 365 Tagen im Jahr und 24 Stunden pro Tag war sie erreichbar. Das Handy liegt nun vor Corina Carr. Die in Rhäzüns wohnhafte Carr ist seit zwei Wochen für Tecum im Einsatz,



Nach fünf Jahren übergibt **Astrid Hoppeler** (links) die Geschäftsleitung des Vereins Tecum an **Corina Carr**. Als Begleiterin wird sie sich jedoch weiterhin für die Anliegen **Schwerkranker und Sterbender** engagieren. (FOTO OLIVIA ITEM)

gestern, am 1. Juni, übernahm sie die Geschäftsleitung. Carr war bis anhin in einem Privathaushalt als Begleiterin tätig und bringt nebst Erfahrung in der Palliative Care – der Linderung des Leidens von unheilbar kranken Menschen – auch administratives Know-how mit. Astrid Hoppeler zieht sich zurück, um wieder mehr Zeit für ihren Mann, für ihre Kinder und Enkel sowie auch für sich selbst zu haben. «Als Begleiterin bleibe ich aber dabei, das ist mir ein grosses Anliegen.»

Nicht immer ist es den Patienten vergönnt, zu Hause zu sterben. 2015 waren die 92 Frauen und sieben Männer von Tecum bei 69 Einsätzen in Privathaushalten, bei 105 Einsätzen in Hei-

men und 411 Einsätzen im Spital. «Die Entlastung des Pflegepersonals, welches für Sitzwachen oft nicht genügend Zeit hat, ist uns ebenfalls sehr wichtig», erzählt Carr. Die Begleiterinnen und Begleiter halten meist Nachtwache, auch bei schwerkranken Patienten, welche zum Beispiel wegen Erkrankung an Alzheimer unruhig schlafen. «Unsere Hauptaufgabe ist es einfach, bei ihnen zu sein», sagt Hoppeler. So wie es der Name sagt, Tecum bedeutet auf Lateinisch «Mit dir». «Viele pflegen ihre Angehörigen bis zur Selbstaufgabe», erzählt Carr. Dank Tecum können sie wieder einmal durchschlafen, Verschiedenes erledigen und einfach wieder Kraft sammeln. Die Einsätze von Tecum

sind unentgeltlich. «Wir wollen für alle Menschen da sein», ergänzt Hoppeler. Um wenigstens die Spesen abzudecken, sei der Verein auf Spenden angewiesen. Ein bewundernswerter Einsatz der 93 engagierten Frauen und sieben Männer, welcher Ende 2015 mit dem Prix Benevol, der Auszeichnung von Benevol Graubünden als Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligen Arbeit, ausgezeichnet wurde.

Helpen macht glücklich

Beim Gespräch über die Einsätze komme oft die Frage, ob die Begleitung von Sterbenden nicht traurig mache, erzählt Hoppeler und fügt an: «Im Gegenteil, dies macht mich sogar sehr glück-

lich.» Nicht nur könne den Angehörigen geholfen werden, oft sei es auch möglich, dass die sterbende Person genau in dieser Nacht loslassen könne. «Bei älteren Menschen, welche ihr Leben erfüllt haben und gehen wollen, ist das doch schön», sagt Hoppeler. Zudem hätten die Freiwilligen sehr intensive Gespräche mit den Kranken und Sterbenden. «Wir lesen ihnen vor, singen oder wir beten mit ihnen, egal, welcher Konfession sie angehören», erzählt Hoppeler. Ein Koran gehört ebenso in die Bibliothek von Tecum wie die Bibel.

Enttabuisierung als Aufgabe

Der Verein Tecum hat vieles erreicht, seit er vor 16 Jahren von Schwester Agnes vom Kloster Cazis gegründet wurde. Und er hat noch vieles vor, wie Hoppeler und Carr erzählen. «Ich sehe auch die Enttabuisierung des Themas Sterben und Tod als eine unserer Aufgaben an», erzählt Carr. Dass die Menschen dieses lieber mieden, merke sie auch in ihrem Umfeld. Erzähle sie von ihrer neuen Arbeit, komme es immer wieder vor, dass das Gespräch abgeblockt werde. «Wenn wir mehr über dieses Thema sprechen, ermöglichen wir mehr Leuten, ihrem Bedürfnis, zu Hause sterben zu dürfen, näherzukommen», erklärt Carr. «Ich wünsche mir, dass wir mehr Menschen erreichen und diese sich nicht scheuen, uns anzurufen», sagt Hoppeler. Und fügt an: «Denn wir machen das ja gerne.»

Eine Ausbildungskurs zum Sterbebegleiter findet vom 10. bis 12. November im Kloster Cazis statt. Anmeldungen sowie weitere Informationen zum Verein unter 081 353 70 88 oder 079 220 0770, per Mail an info@tecum-graubuenden.ch sowie auf tecum-graubuenden.ch. Spendenkonto PC: 90-193992-8

INSERAT

ROBERT

Landi aktuell

www.landi.ch

9.-

18x50 cl

-.50/Dose

Farmer Bier Lager

Dose.
87448

Degustieren Sie
beste Schweizer Biere
am Samstag

4. Juni
in Ihrer LANDI
(ab 16 Jahren)

11.-

20x50 cl

-.55/Flasche

**Farmer Bier
Lager**

+ Depot. 87450

9.95

20x33 cl

-.50/Flasche

**Farmer Bier
Lager**

87407

9.-

18x50 cl

-.50/Dose

Farmer Lemon Panaché

13151

Dauertiefpreise

Preise in CHF. Artikel- und Preisänderungen vorbehalten LS - 2/2016

Preise in CHF, Artikel- und Preisänderungen vorbehalten LS – 22/2016

Pumptrack für Vaz/Ober vaz

Der **Gemeinderat von Vaz/Obervaz** hat das Projekt **Pumptrack** genehmigt.
Auch wurde er über die **See-Reinigung** informiert.

Schon im Spätsommer ist Lenzerheide um ein Sportangebot reicher: Beim Skischulsammelplatz soll ein Pumtrack – eine Piste mit Bodenwellen und Steilwandkurven für Radfahrer, Skateboarder und andere fahrende Sportler – gebaut werden. Der Gemeinderat von Vaz/Obervaz hat an seiner Sitzung vom Dienstagabend das Projekt sowie einen entsprechenden Nachtragskredit von 65 000 Franken genehmigt. Ausgearbeitet wurde das Projekt auf eine Motion der beiden CVP-Gemeinderäte Giochen Bergamin und Markus Voneschen hin, welche in Lenzerheide ein entsprechendes Angebot für Jugendliche vermissen. Die Gesamtkosten für das Projekt betragen 215 000 Franken, wobei 150 000 Franken bereits in den Voranschlag 2016 aufgenommen worden waren. «Vorausgesetzt, es gehen keine Einsprachen ein, können wir im Sommer mit dem Bau beginnen», sagt Gemeindepräsident Aron Moser. Die Inbetriebnahme ist am 1. August 2016 vorgesehen.

Weiter genehmigte der Gemeinderat die Jahresrechnung 2015. Diese schliesst mit einem Brutto-Ertragsüberschuss von rund 8,5 Millionen Franken ab. Laut Gian Reto Margreth, Leiter Finanzen und Steuern, ist dies auf die tiefe Budgetierung zurückzuführen. Nach ausserordentlichen Abschreibungen bleibt ein Überschuss von 37 069 Franken. Abgeschrieben wurden etwa das Gemeindehaus um 1,1 Millionen Franken und das Sportzentrum um drei Millionen Franken.

Bakterien sollen Heidsee reinigen

Traktandum an der Sitzung war auch der Terminplan zum geplanten multifunktionalen Gebäude, welches die vorhandene Mehrzweckhalle ergänzen soll. Laut Gemeindepräsident Aron Moser wird die Hochschule für Technik und Wirtschaft HTW Chur eine Bedarfsabklärung vornehmen und diese bis August 2017 erarbeiten. Zudem wurde der

Gemeinderat über die Reinigung des Heidsees informiert, welcher durch die Verrottung des Schilfes stark verschmutzt ist. Die Gemeinde will nun versuchen, den See mittels Bakterien zu behandeln und so zu säubern. «Die Bakterien sind völlig harmlos für Mensch und Tier», so Moser. In Laax sei ein solcher Einsatz sehr erfolgreich verlaufen. Wann genau die Reinigung im Heidsee erfolgt, werde in den nächsten Wochen entschieden.

Letztlich genehmigte die Exekutive einen Beitrag von 50 000 Franken aus dem Karl-Diehl-Fonds. Die Spende, an er sich auch das Hotel «Schweizerhof» beteiligte, kommt laut Moser einem jungen einheimischen Skisportler zugute. Dieser befindet sich nach einem Unfall im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Mit der Spende soll unter anderem die Wohnung seiner Familie umgebaut und so seine Rückkehr nach Lenzerheide ermöglicht werden. STEFANIE STUDER



«Mit dem Pumptrack schaffen wir ein Angebot für unsere Einheimischen und unsere Gäste»

ARON MOSER