

Das bieten wir Ihnen:

- Einführung und Begleitung durch Pflegefachkräfte oder erfahrene Sitzwachen
- Einbindung ins Team
- Regelmässiger Austausch mit der Teamleitung und der Freiwilligengruppe
- Hausinterne Weiterbildungen
- Anerkennung und Wertschätzung Ihres Engagements, z. B. Teilnahme an Anlässen für Mitarbeitende und Bewohnerinnen und Bewohner

Gerne treffen wir Sie zu einem unverbindlichen Erstgespräch. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Petra Nef

Support der Pflegeleitung

Telefon: 071 678 52 52

ZITATE VON ESTRELLAS DE LA NOCHE

«Mir ist es wichtig, dass sich mein Leben nach der Pensionierung nicht nur um mich dreht. Als Sitzwache im Abendfrieden kann ich andere entlasten und eine wichtige Stütze sein. Das freut und bereichert mich.»

«Ich habe eine Frau im Abendfrieden einige Zeit im Alltag begleitet. Wir haben viele gute Gespräche geführt und sind hin und wieder spazieren gegangen. Als sich ihr Leben dem Ende zuneigte, habe ich es geschätzt, sie auch auf diesem Weg begleiten zu können.»

«Wenn ich bei einem Menschen nachts Wache halte, habe ich Zeit, mich mit existenziellen Themen zu beschäftigen. Ich habe durch meine Tätigkeit als Sitzwache ausserdem die Erfahrung gemacht, dass der Tod nichts Schlimmes ist, sondern zum Leben dazu gehört.»



LAGEPLAN

Ab Hauptbahnhof Kreuzlingen sowie Bahnhof Bernrain mit dem Bus Nr. 902 im Halbstunden-Takt bis zur Haltestelle Bergstrasse. Ab dort nur 4 Minuten Fussweg bis zum Abendfrieden. Direkt vor dem Abendfrieden gibt es kostenlose Parkplätze.

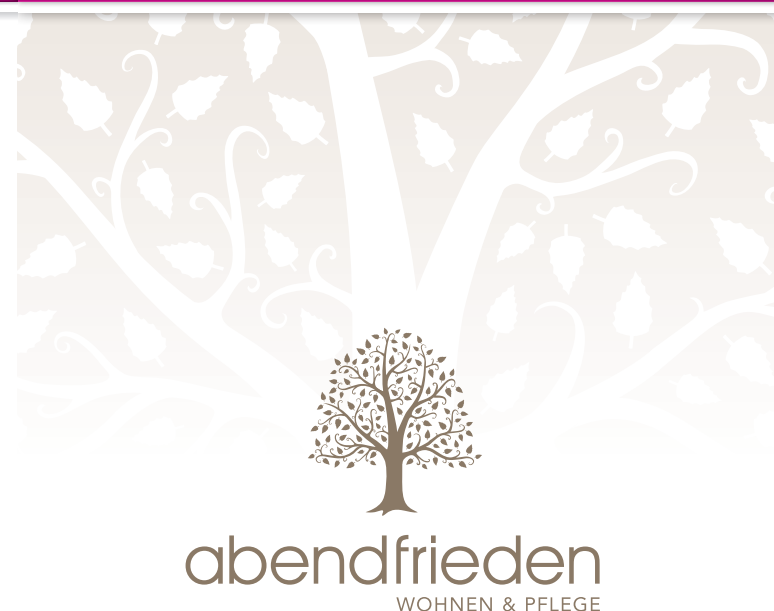
Abendfrieden

Wohnen & Pflege
Tobelstrasse 1
8280 Kreuzlingen

Telefon: 071 678 52 52
info@abendfrieden.ch
www.abendfrieden.ch



Estrella de la Noche
Freiwillige Sitzwache



BEGLEITEN

Wer schwer krank ist oder im Sterben liegt, möchte oft nicht alleine sein. Manche erleben insbesondere in der Nacht Momente der Unruhe oder ängstigen sich. Die Anwesenheit eines Menschen macht vieles leichter. Einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner verfügen über keine nahestehenden Personen, oder deren Unterstützungsmöglichkeiten sind stark begrenzt.

Unsere freiwilligen Sitzwachen entlasten Angehörige und das Pfl egeteam. Durch ihre Begleitung bieten sie menschliche Wärme sowie Lebensqualität und Würde im Leben und im Sterben. Wir nennen sie «Estrella de la Noche» - Stern der Nacht.

DA-SEIN

Als Sitzwache stehen Sie nicht in Konkurrenz zur professionellen Arbeit, sondern ergänzen diese. Sie brauchen keine medizinischen oder pflegerischen Kenntnisse, sondern Herz und Verständnis. Sie hören zu, nehmen sich selbst zurück und wirken durch Ihr Da-Sein beruhigend, während Sie die Bedürfnisse und Wünsche der Betroffenen wahrnehmen. Manchmal öffnen Sie ein Fenster, halten einfach nur die Hand oder geben etwas zu Trinken. Manchmal reden Sie mit der betreuten Person über Sinnfragen oder existentielle Themen.

WERTVOLL – WERTSCHÄTZEND

Das Engagement von Freiwilligen ist ein wichtiger Teil des Lebens im Abendfrieden. Der Einsatz als Sitzwache ist von einer wertschätzenden Haltung und dem Respekt gegenüber den betreuten Menschen geprägt.

Wir achten die Werte unseres Gegenübers wohlwollend und bewerten diese nicht. Die Begleitung eines schwerkranken oder sterbenden Menschen und die Unterstützung der Angehörigen orientieren sich an der weltweiten Hospiz- und Palliative Care-Bewegung und verstehen sich als Teil der Palliativversorgung der Schweiz.

ENGE ZUSAMMENARBEIT

Unsere freiwilligen Sitzwachen sind Teil eines umfassenden Betreuungsnetzwerkes. Sie pflegen engen Kontakt mit den Bezugspersonen und sichern so die Kontinuität der Betreuung. Die Pflegemitarbeitenden leiten die Freiwillige an und binden sie in Abläufe und Biografie der zu begleitenden Person ein. Eine Sterbebegleitung endet nicht mit dem Tod der betreuten Person. Auf Wunsch bieten wir Raum zum Abschiednehmen.

ANSPRUCHSVOLL UND BEREICHERND

Wer sich als freiwillige Sitzwache engagiert, ist sich der Verantwortung bewusst, die mit dieser Aufgabe einhergeht. Ziel ist es, den Betroffenen und deren Angehörigen die bestmögliche Begleitung und Zuwendung in einer schwierigen Lebenssituation zu geben. Die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen stehen im Vordergrund. Oft empfinden Freiwillige ihr Engagement als bereichernd und inspirierend.

Sie ergänzen unser Pfl egeteam, das Sie informiert und für Sie da ist. Ihre Einsätze sind hauptsächlich nachts, manchmal kürzer, manchmal länger, je nach Situation und Bedarf. Die Tätigkeit als freiwillige Sitzwache wird nicht finanziell entschädigt.

Das zeichnet sie aus:

- Ein gefestigter Charakter
- Sie können sich selbst zurücknehmen und zuhören
- Tolerante Einstellung gegenüber Religionen und Weltanschauungen
- Sie können Beziehungen aufnehmen, aufrechterhalten und beenden
- Sie haben Erfahrung in der Begleitung/Betreuung von Menschen in schwierigen Situationen
- Sie haben einen Kurs in Palliative Care oder Ähnliches besucht oder sind dazu bereit
- Sie sind bereit, pro Monat eine, evtl. mehrere Sitzwachen zu leisten

