

Frühling 2021

Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

Mit
Wettbewerb
► Seite 10

Leben & Sterben

Interview

Christof Arn
über Ethik
und Tod

Seelsorge

Den letzten
Weg würdevoll
gehen

Migration

So gelingt die
Integration

Inhalt

- 3 Sterben gehört zum Leben**
Editorial von Regierungsrat Peter Peyer
- 4 «Der Tod darf sein»**
Interview mit Ethiker Christof Arn
- 7 Ein schützender Mantel** «palliative gr»
begleitet Menschen in der letzten Phase
des Lebens
- 8 Sterben hat sehr viel mit dem Leben zu tun**
Susanna Meyer Kunz ist Spitalseelsorgerin,
sieht sich aber auch als Hebamme
- 11 «Verdamp lang her»**
Marianne Lüthi geht Mitte Jahr in Pension
- 11 Wie gefällt Ihnen unser Magazin?**
Beantworten Sie unsere Fragen zum Salute
und sagen Sie uns Ihre Meinung
- 12 Der Vielfalt im Alter mit Vielfalt begegnen**
Die Fachstelle Integration berät und unter-
stützt bei Fragen rund ums Thema Integration
- 14 Fernab der Heimat, aber nicht heimatlos**
Yogarani Srirankan möchte in Graubünden
alt werden
- 16 Hier werden Sie angerufen**
Kontakttelefone helfen in einsamen Zeiten
- 17 «Ich habe die Hoffnung auf Sommerferien
noch nicht aufgegeben»** Interview mit der
Kantonsärztin Marina Jamnicki
- 20 Tamilisches Rezept**
Pouletcurry mit Kichererbsen



Ein schützender
Mantel

7



«Verdamp
lang her»

11



«Ich habe die Hoffnung
auf Sommerferien noch
nicht aufgegeben»

17

Impressum

Herausgeber: Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention,
Hofgraben 5, Chur, Telefon 081 257 64 00, E-Mail gf@san.gr.ch

Redaktion: Driftwood | The Content Company, Chur, www.driftwood.one
Gestaltung: Stilecht Andreas Panzer, Chur, www.stilecht.ch

Fotos: Titelbild, Seiten 2 (oben), 13, 19: Adobe Stock
Seiten 2 (Mitte und unten), 3, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 18: Caroline Staeger
Seiten 4, 5, 6: Alex Tobisch
Seite 7: palliative gr
Seite 16: HEKS

Druck: Copier- und Druck Centrale AG, Chur, www.cdc-chur.ch
Auflage: 5000 Ex. Deutsch / 1500 Ex. Italienisch

Das Magazin kann unter www.bischofit.ch/salute kostenlos bestellt werden.



« Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten. Und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe. Das einzig Bleibende. Der einzige Sinn.»

Thornton Wilder

Sterben gehört zum Leben

Liebe Leserin, lieber Leser

Übergänge gehören zur menschlichen Existenz. Geboren werden, erwachsen werden, ins Berufsleben einsteigen, eine Partnerschaft eingehen oder eine Familie gründen, pensioniert werden – und irgendwann sterben. Gerne wird in solchen Situationen in Bildern gesprochen: «über eine Schwelle treten», «einen Fluss überqueren» oder «über eine Brücke gehen». Menschen aus allen Kulturen und mit den unterschiedlichsten religiösen oder spirituellen Hintergründen suchen nach Formen und Ritualen, um diese Übergänge zu gestalten. Der letzte Übergang im Leben, das Sterben, wird oft mit «hinübergehen» bezeichnet. Diesem Thema widmet sich die aktuelle Salute-Ausgabe unter dem Titel «Leben und Sterben». Übergänge können verunsichern, weil wir uns in unbekannte Gefilde begeben und nicht wissen, was uns dort erwartet. Das braucht Mut – oder zumindest grosses Vertrauen.

Wir sind uns bewusst, dass die Auseinandersetzung mit dem Sterbeprozess und dem Tod keine leichte Kost ist und Angst macht. Gerade deswegen erachten wir es als wichtig, sich damit auseinanderzusetzen und mit anderen Menschen, mit Angehörigen und Nahestehenden, darüber zu sprechen. Nicht nur gegenwärtig, angesichts der Corona-Pandemie, sondern grundsätzlich, als Annäherung an den letzten Übergang in unserem Leben, als Möglichkeit zu letzten Klärungen.

Wie möchte ich sterben? Möchte ich medizinische Unterstützung oder soll auf lebenserhaltende Massnahmen verzichtet werden? Wer soll mich in

welcher Form in den Tod begleiten? Fragen, die sich jede und jeder von uns stellen und beantworten sollte. Damit andere wissen, was Sie denken, brauchen und wollen.

In diesem Heft betrachten wir das Sterben aus verschiedenen Blickwinkeln: mit den Augen einer Spitalseelsorgerin, aus der Sicht von Menschen, die andere Menschen in den Tod begleiten, aus kantonsärztlicher, aber auch aus ethischer Sicht. Sterben gehört zum Leben. Ein bewusster Umgang mit dieser Einsicht ist entsprechend wichtig. Oder wie es der Ethiker Christof Arn im Interview ausdrückt: «Der Tod darf sein».

Eine weitere Frage, welche uns in diesem Heft beschäftigt: Wie lebt es sich als «Fremde*r» in der Schweiz? Gerade im Alter stellen sich neue Fragen, unter anderem auch hier im Zusammenhang mit dem Tod – und vielleicht keimt sogar Angst oder die Sehnsucht nach der alten Heimat wieder auf. Die kantonale Fachstelle Integration wirkt in diesem Zusammenhang als Drehscheibe und vermittelt Unterstützung und Beratung.

Ich wünsche Ihnen eine zum Nachdenken und Diskutieren anregende Lektüre.

Peter Peyer, Regierungsrat

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden

«Der Tod darf sein»

Prof. Dr. Dr. Christof Arn ist Ethiker von Beruf, aber vor allem als Mensch. Seine Titel zeugen von tiefem Verständnis für etwas, das für andere kaum greifbar ist. Der 53-Jährige bringt Ethik, für die meisten von uns abstrakt und theoretisch, ganz konkret in der Praxis zum Einsatz. Und hat dank der Auseinandersetzung mit ihr mit seinem möglichen Ableben bereits Frieden geschlossen.

Mit Christof Arn sprach Alex Tobisch



Salute: Christof Arn, Sie sind Ethiker. Was machen Sie genau?

Christof Arn: Der Ethiker ist ein Unterstützer, wenn es um Entscheidungen geht, in denen Werte eine Rolle spielen. Alle meine Werte und Normen zusammen ergeben die oder besser meine Moral. Daran orientiere ich mich als Mensch, daran halte ich mich fest. Ethik ist also die Reflexion von Moral. Natürlich habe nicht nur ich Werte und Normen – es gibt sie auch in der Gesellschaft als solches oder zum Beispiel in einer Organisation. Auch hier hat man eine Vorstellung davon, was «richtig und wichtig» ist.

Eine sehr theoretische Disziplin, wie mir scheint.

Vor Entscheidungen konsultieren wir – bewusst oder unbewusst – unsere Werte und Normen, das sind anerkannte Regeln für das gesellschaftliche Zusammenleben, um die für uns richtige Wahl zu treffen. Wenn sich dann bei schwerwiegenden Entscheidungen gewisse Werte und Normen widersprechen, gilt es zu reflektieren und herauszufinden, welcher dieser Werte mehr gewichtet werden soll oder muss – oder wie wir sie doch kombinieren können. Von daher kennen wir «Ethik» ganz konkret aus unserem Alltag.

Reflektieren hat immer auch etwas Rückwärtsgerichtetes. Im Nachhinein ist man ja immer schlauer.

Ich würde sagen, wir handeln meist intuitiv und nicht unbedingt bewusst und reflektiert. Und das ist auch richtig – oft klappt es gut. Abgesehen davon hätten wir wohl auch nicht die Kraft, jede einzelne Entscheidung genau zu reflektieren. Wenn es aber um Entscheidungen einer gewissen Tragweite geht, hätte es in vielen Fällen sicherlich Vorteile, sich vorher die Zeit zur Reflexion zu nehmen.

Und da kommen nun Sie als «praktischer Ethiker» ins Spiel?

Ja auch. Zu mir kommen zum Beispiel Spitäler oder Heime, bei denen für anstehende Themen Klärungsbedarf herrscht. Oder man steht vor einer konkreten, schwierigen Entscheidung – da versuche ich dann die ethische Sicht einzubringen und begleite beim Klären von Werten und Optionen. Daraus kann zum Beispiel ein Leitfaden entstehen.

Wo wir gerade bei «schwierigen Themen» sind: Wie haben Sie die Gesellschaft im Corona-Jahr erlebt?

Es ist viel passiert ... nach einer Weile. So wie ich das einschätze, haben ältere Menschen und Risikogruppen einen viel bewussteren und reflektier-

ten Umgang mit der Frage, ob man im Fall einer Corona-Erkrankung eine Intensivbehandlung wünscht oder ob man sich mit dem Tod anfreunden kann. Aber auch im Allgemeinen stelle ich fest, dass ein Bewusstwerdungsprozess im Gange ist.

Aber der Tod bleibt ein Tabuthema.

Meiner Einschätzung nach gehen wir heute viel bewusster mit diesem Thema um als noch vor

« Ich glaube, das Thema
Tod war für die Menschen
schon immer schwierig. »

zehn, zwanzig Jahren. Aber ob wir da sind, wo wir sein könnten, ist eine ganz andere Frage. Wie bei der Gleichstellung. Da ha-

ben wir riesige Schritte gemacht, aber gleichzeitig sind wir vom Ziel noch weit entfernt.

Versuchen wir deshalb, mit allen medizinischen Mitteln unser Leben zu verlängern?

Ich glaube, das Thema Tod war für die Menschen schon immer schwierig. Ist ja auch eine Wahnsinnsache, die Vorstellung, ich könnte jetzt tot sein. Das ist, oder wäre, eine so grosse Veränderung für uns – damit tun wir uns einfach schwer.

Mir scheint, noch schwerer tun wir uns, wenn es nicht um uns selbst geht.

Da gibt es ja diesen Satz: «Der Tod ist ein Problem für diejenigen, die zurückbleiben.» Das hat schon eine gewisse Logik. Wer möchte schon jemand Geliebtes verlieren? Die Frage aber ist, ob es uns gelingt, eine Situation wie den bevorstehenden Tod oder eine Erkrankung einer nahestehenden Person nicht nur aus der eigenen Perspektive zu sehen. Also einen Moment lang nicht zu überlegen, wie sich dies auf mein Wohlbefinden auswirkt. Dazu müssen wir uns intensiv, nicht nur oberflächlich, in die möglicherweise fremden Gedanken und Gefühle einer Person einfühlen und uns fragen, wie diese Person selbst ihre Krankheit und allenfalls ihr Sterben sieht. Diese sogenannte Perspektivenübernahme ist eine «grosse Sache», kann aber geübt werden.

Wie stehen Sie zum Tod, Herr Arn? Welche Bedeutung hat «Sterben» für Sie?

Da gab es in meinem Leben, vor fünf oder sechs Jahren, einen Moment, in dem ich realisiert habe: Wenn ich jetzt sterbe, finde ich, hat sich mein Leben gelohnt und ich könnte zufrieden sterben. Vor zehn Jahren hätte ich so noch nicht fühlen können. Das gibt jetzt eine schöne Entlastung. Sterben ist etwas, das passieren darf.

Würde es uns nicht generell durch den Alltag helfen, wenn wir Situationen manchmal auch durch die Augen des Gegenübers betrachten würden?

Gewiss! Nicht nur im Zusammenhang mit sterbenden oder schwerkranken Personen. Je mehr die Fähigkeit zur wirklichen Perspektivenübernahme in einer Gesellschaft verbreitet ist, desto besser geht es ihr.

Aber warum tritt denn nun unser Eigeninteresse in den Vordergrund, wenn jemand Geliebtes zu sterben droht?

Das wäre eine gute Forschungsfrage. Vielleicht verhält es sich so: Wenn man sich mit der Möglichkeit anfreundet, dass zum Beispiel mein Nani sterben könnte, beginnt damit auch schon der Gedanke an den eigenen Tod und dass ich mich damit ebenfalls anfreunden könnte. Vielleicht macht einem das Angst und so lässt man das Thema lieber erst gar nicht aufkommen. Und dann gehe ich eher in den «Kampfmodus» und will, dass mein Nani nicht stirbt.

Also eine Art Abwehrhaltung?

Wenn ich es nicht wahrhaben will und versuche, es zu verhindern, dann geht's mir selbst möglicherweise kurzfristig besser. Dann muss ich nicht über Themen nachdenken, die vielleicht «schwierig» sind.

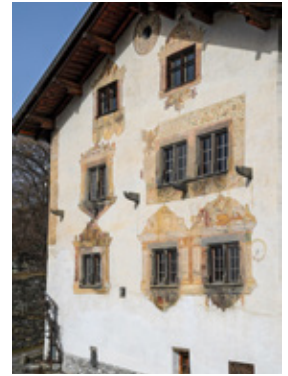




Ardüser-Haus

Das Jahrhunderte alte Ardüser-Haus in Scharans ist Wohnsitz und Schaffenszentrale von Christof Arn und seiner Ehefrau Sina Bardill. Zu ihren Angeboten gehören Beratungen, Workshops und Seminare.

www.ardueserhaus.ch



Da kommt uns das Besuchsverbot in den Alters- und Pflegeheimen insgeheim doch auch «etwas gelegen»?

Das mag vorkommen. Manche Angehörige leiden allerdings selbst auch sehr. Die Vereinsamung durch Besuchsverbote schadet dem Wohlbefinden der älteren Menschen schon sehr stark. Wendet man den Perspektivenwechsel an, zeigt sich schnell, wie – sagen wir mal – unangenehm die Situation ist.

Ist demnach Begleitung in den Tod wichtig?

Rund um den Tod ist die Begleitung von Menschen sehr wichtig. Auch der Angehörigen.

Welchen Ansatz würden Sie als Ethiker als «den richtigen» sehen?

Ich denke, das Wichtigste ist, dass man den Beziehungsfaden aufrecht erhält. Wenn man mit jemandem in Kontakt ist, bei dem sich der Tod ankündigt, weiss man ja häufig auch nicht, was man sagen soll. Was darf ich fragen? Wie viel von meinen eigenen Gefühlen soll ich preisgeben? Ich glaube, es hilft, sich dann auf die Beziehung zu konzentrieren. Dieses feine Gefühl der Verbundenheit, das einfach da ist, sobald wir es zulassen.

Bewusst darauf zu achten, hilft gerade bei der Begleitung in besonders anspruchsvollen Lebensmomenten beiden Seiten.

Muss eine Organisation, welche sich dieser Aufgabe verschrieben hat, nach klaren ethischen Prinzipien handeln, um dem Thema gerecht werden zu können?

Ich würde es nicht so stark schematisieren. Das ist sehr kognitiv, sehr denkerisch und philosophisch formuliert. Bei der Begleitung von sterbenden Personen, glaube ich, ist das Emotionale wichtiger als das Kognitive. Diese Verbundenheit scheint mir wichtiger als die Einhaltung von Prinzipien. Solche können aber schon helfen, dass man «keine größeren Fehler macht». Solange sich eine sterbende Person noch selbst mitteilen kann, sollte unbedingt sie bestimmen, was passiert.

Welchen Beitrag kann die Ethik da leisten?

Die Ethik kann helfen, einen Schritt aus der Situation herauszumachen. Es lohnt sich, sich selbst einmal von aussen zu betrachten, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Wenn man das kann, kann man sich auch besser in eine andere Person hineinversetzen. Insofern kann Ethik einen Beitrag leisten.

Filmtipp

Das Ende ist mein Anfang

Berührender Dokumentarspielfilm über die letzten drei Monate im Leben des Journalisten Tiziano Terzani mit einem grossartigen Bruno Ganz in der Hauptrolle. Nach einer Krebs-Diagnose bittet Terzani seinen Sohn Folco zu sich, um ihm die Geschichte seines Lebens zu erzählen. Mit sich im Reinen und bereit, den Kreis des Lebens zu schliessen. Auch als Buch erhältlich.



Die Möglichkeiten der modernen Medizin sind faszinierend weit fortgeschritten, endlos aber bei weitem nicht. Ab dem Punkt, wo Heilung nicht mehr im Vordergrund steht, tritt die Palliative Care auf den Plan. Im Zentrum stehen dabei die umfassende Pflege und Begleitung, körperlich wie seelisch, mit dem Ziel einer möglichst hohen Lebensqualität bis zuletzt.

Ein schützender Mantel



«Menschen sollen nicht anders sterben müssen, als sie gelebt haben.» Dieser Gedanke begleitet Monika Lorez-Meuli, Geschäftsführerin des Vereins «palliative gr», bei ihrer Tätigkeit. «Wenn jemand stets selbstbestimmt war, sollte man ihm dies in der letzten Phase seines Lebens auch ermöglichen.» Der Verein setzt sich dafür ein, dass Palliative Care rechtzeitig, umfassend und unkompliziert erfolgen kann. «Dieser Prozess ist einmalig, wie eine Geburt. Ihm soll deshalb die gleich grosse Bedeutung zukommen», ist Monika Lorez-Meuli überzeugt. Als Sektion der nationalen Fachorganisation «palliative ch» initiiert der Verein Angebote, vernetzt Organisationen und fungiert als Anlaufstelle für Betroffene und deren Umfeld.

Beratung, Begleitung, Fürsorge

Menschen, die leiden, sollen umfassend begleitet werden können. «Palliare», aus dem Lateinischen, heisst denn auch «einen Mantel um jemanden legen, um ihn zu beschützen». Das englische Wort «care»

heisst «Pflege», umfasst aber mehr als das: «I care for you» bedeutet auch «Ich Sorge mich um dich». Und: «Du bist mir wichtig». Es geht also darum, ein enges Netz um Betroffene zu

spannen, um ihnen trotz schwerer, unheilbarer Krankheit oder dem bevorstehenden Tod beste Lebensqualität zu ermöglichen und die Angehörigen angemessen zu unterstützen.

Perspektivenübernahme

Dabei stehen nicht nur körperliche Ursachen für Symptome im Fokus, so Monika Lorez-Meuli. «Ungeklärtes kann zur psychischen Belastung werden und auch körperliche Symptome erzeugen. Angst ist ebenfalls ein Thema in dieser Phase des Lebens. Vor dem Tod zum Beispiel. Oder andere existenzielle

Themen, die man noch aufarbeiten möchte.» Bei «palliative gr» ist man deshalb überzeugt, dass ein sehr individuelles, vorsichtiges Vorgehen überaus wichtig ist, um sich in diese höchst sensible Situation einzufühlen. Um Fürsorge (Care) tragen zu können, brauche es kompetente Fachpersonen, welche die Situation bewusst wahrnehmen und herausspüren oder -hören, wo diese Menschen im Leben stehen und wie man helfen kann. Auf diesem Weg wird eine umfassende Begleitung von Betroffenen und Angehörigen möglich.

Suchen Sie Hilfe?

«palliative gr» bietet vielfältige Unterstützung

«palliative gr» unterstützt pflegende und betreuende Angehörige bei der Organisation des Alltags, hilft Entscheidungen zu treffen oder Lösungen für ganz praktische Fragen zu finden.

Palliativer Brückendienst

Der Palliative Brückendienst Graubünden ist ein überregionaler Spitex-Dienst, der die palliative Pflege und Betreuung zu Hause oder in der Langzeitpflege unterstützt. Das ergänzende Angebot erfolgt so lange, bis die beteiligten Betreuenden die Situation selber meistern können.

Hospiz GR

Im Kanton Graubünden können unheilbar kranke und sterbende Menschen im Hospiz in Maienfeld betreut und gepflegt werden. Damit soll vermieden werden, dass Menschen zwischen 18 und 65 Jahren, an die sich das Hospiz-Angebot richtet, ihre letzten Wochen in einem Pflegeheim verbringen müssen, sofern sie nicht zu Hause gepflegt werden können.



palliative gr

Weitere Angebote und Informationen finden Sie unter

www.palliative-gr.ch

« Der palliative Ansatz ist die Antwort auf die moderne Medizin. Wir müssen den Schwerpunkt auf das Sinnvolle und nicht nur auf das Machbare legen. »

Prof. Dr. med. G. D. Borasio

Sterben hat sehr viel mit dem Leben zu tun



**«Ich sehe mich als eine Hebamme, die sterbenden Menschen hilft, ihre Bedürfnisse hervorzu-
bringen», sagt Susanna Meyer Kunz. Die Leiterin
der evangelischen Spitalseelsorge des Universi-
tätsspitals Zürich (USZ) strahlt Ruhe und Kraft
aus. Und dies trotz einer sehr fordernden Aus-
nahmesituation durch das Coronavirus.**

«Ich habe kürzlich mit dem Bestatter gesprochen. Auf der Intensivstation sind in diesen Monaten sehr viel mehr Menschen gestorben als sonst», meint Susanna Meyer Kunz zur momentanen Situation. Nicht, dass für ihr Team Abschiede neu wären. Aber so viele schwierige Begleitungen mit Covid-19-Todesfällen zu erleben, ist für Seelsorger*innen, Pflegende und Ärzt*innen eine Herausforderung. Zeit für Pausen gibt es seit langem fast keine mehr. Trotzdem setzt Meyer Kunz alles daran, hinter Schutzmaske und Schutzanzug nicht die Patient*innen, sondern den Menschen zu sehen. So kann sie Sterbenden und Angehörigen helfen, den letzten Weg möglichst gut zu gehen.

Bekommt der Tod einen neuen Stellenwert?

Die Pandemie fordert alle heraus. Der Tod ist plötzlich zum Thema geworden. Susanna Meyer Kunz hofft, dass die Pandemie als Chance für den Umgang mit dem Sterben wirkt. «In unseren Breiten-graden ist das Sterben weit weg. Menschen sterben meist im Heim oder im Spital und sehr selten zu Hause. Der Sterbeprozess wird an Profis delegiert.» Sterben aber brauche viel Zeit und Raum. «Bin ich mit jemandem, der stirbt, im Zimmer, bleibt die Zeit stehen. Man muss bereit sein, sich darauf einzulassen.» Dass es in der Leistungsgesellschaft keinen Platz für das Sterben gibt, sieht die Spitalseelsorgerin kritisch. Sie wünscht sich, dass sich – indem wir uns auf das Sterben einlassen – unser Blick auf das Leben verändert. Dass wir dankbarer werden für die Zeit, die wir haben.

Sterben kann friedlich sein

Susanna Meyer Kunz betont, dass der Tod eine Chance sein könne, auch in der Pandemie. Bei vielen hätten sich aber tragische Bilder von Sterbenden eingebrannt. Wenn jemand medizinisch gut versorgt sei, könne ein Sterbeprozess eine ganz friedliche Sache sein. Sie erzählt dazu die Geschichte einer alten

Buchtip

Hinübergehen

von Monika Renz

Was kommt auf uns zu, wenn wir die letzte Schwelle überschreiten? Was erfahren Sterbende, und was können wir von ihnen lernen? Monika Renz fasst ihre Erfahrungen und Einsichten aus 17 Jahren Sterbebegleitung zusammen. Ein Buch nicht nur für Menschen, die begleiten, sondern für alle. Ein Lehrbuch über die Kunst zu leben.



Dame. Eigentlich für eine Herzoperation im Spital, erkrankte sie an Covid-19. «Die Frau merkte, dass sie die Operation nicht mehr schaffen würde.» Sie entschloss sich, zum Sterben zurück ins Pflegeheim zu gehen. «Sie und auch ihre Tochter waren bereit. Es ist schön, wenn jemand bewusst sagen kann, ich bin jetzt 88 und ich nehme nicht auf mich, dass es mir schlechter geht. Ich möchte friedlich sterben.»

Das gelebte Leben noch einmal spürbar machen

Mangels Auseinandersetzung mit dem Tod sind viele überfordert, wenn sie ihren Abschied gestalten sollen. Susanna Meyer Kunz und ihr Team helfen herauszufinden, was die Sterbenden ausmacht. Häufig

« Es ist wichtig, dass man herausfindet, was die Menschen brauchen. »

versucht die Seelsorgerin, etwas Handfestes aus dem Leben der sterbenden Person sichtbar zu machen. «Bei einem Bauern ist dies vielleicht sein Bezug zu den Tieren. Dann bitte ich die Angehörigen, einen damit verbundenen

Gegenstand ans Sterbebett zu bringen.» So haben Angehörige eines Thurgauer Apfelbauern duftende Boskop-Äpfel mitgebracht. Mit dem Duft der Äpfel konnte das Leben des Sterbenden ans Bett gebracht werden. Solch ein Mittun beim letzten Weg gibt Halt.

Niemand muss allein sterben

Was, wenn die Nächsten wegen Quarantäne nicht da sein können? Oder wenn jemand ohne soziales Netz ist? Dann begleitet Susanna Meyer Kunz einen sterbenden Menschen auch stellvertretend für die Familie. In Zeiten von Corona hilft dabei die Technologie. Abschiede werden mit Face-Time-Anrufen gestaltet. Oft sind kreative Lösungen nötig, damit der Abschied stimmt. «Allein sterben muss niemand», fügt sie hinzu.

Eine Brücke bauen

Wie der letzte Weg aussieht, ist auch kulturell gefärbt. Wie kann die Seelsorgerin schwer kranke und sterbende Menschen aus einer anderen Kultur unterstützen? «Es ist wichtig, dass man herausfindet, was die Menschen brauchen.» Die Familie, die in vielen Kulturen für Sterbeprozesse zentral sei, könne momentan nur bedingt anwesend sein, meint Susanna Meyer Kunz. Für viele Menschen sei dies schwierig. «Normalerweise sind zwanzig Leute im Sterbezimmer. Corona macht dies unmöglich.» Dann versucht die Seelsorge, eine Brücke zu den Angehörigen zu bauen. Um Barrieren zu überwinden, arbeitet das Team mit interkulturellen Dolmetscher*innen und Seelsorgenden anderer Religionsgemeinschaften zusammen. Zentral ist oft auch der Ort des Begräbnisses, den es zu eruieren gilt. «Normalerweise kann der Leichnam in die Heimat überführt werden», sagt Susanna Meyer Kunz. Während des ersten Lockdowns war dies aber unmöglich. Gemeinsam musste man nach individuellen Lösungen suchen.

Darüber reden, wie man gerne sterben würde

Der Tod ist untrennbar mit dem Leben verbunden. Susanna Meyer Kunz rät darum, sich mit der Frage der Endlichkeit auseinanderzusetzen. Auch wenn man sich den Tod am liebsten vom Leib halten möchte, soll man mit Nahestehenden das Gespräch darüber suchen. «Es ist wichtig, dass wir, vielleicht bei einem feinen Essen oder einem Glas Wein, über die Art des Sterbens sprechen. Dass wir den Liebsten erklären, wie wir es gerne hätten, ob beispielsweise in jedem Fall eine Beatmung gewünscht ist oder nicht.» Und dadurch dem Thema Tod etwas von seinem Schrecken nimmt. «Denn der Tod ist nicht immer so schrecklich. Wir sind einfach weit weg davon», meint Susanna Meyer Kunz.

Im Einsatz für die Sterbenden und ihre Nächsten

Susanna Meyer Kunz, Theologin und diplomierte Pflegefachfrau HF, leitet das Team der evangelischen Spitalseelsorge des Universitätsspitals Zürich (USZ). Sie selbst arbeitet als Seelsorgerin auf der dortigen Intensivstation. Die Pfarrerin war bis Ende 2018 am Kantonsspital Graubünden in Chur tätig. Susanna Meyer Kunz lebt mit ihrer Familie in Zillis und während der Arbeit in Zürich. In der Corona-Pandemie setzte sie sich erfolgreich dafür ein, dass sterbende Patienten zumindest ein Familienmitglied am Sterbebett empfangen durften.

«Verdamp lang her»



Kennen Sie dieses Lied? Es ist wohl einer der grössten deutschen Rocksongs, geschrieben und gesungen von BAP-Sänger Wolfgang Niedecken. Es ist DER Song, auf welchen die Fans bei jedem Konzert

warten. Obwohl die wenigsten ausserhalb Kölns den ganzen Text verstehen, singen alle mit, tanzen und klatschen dazu oder halten Feuerzeuge und Wunderkerzen hoch. Weil alle den Refrain «Verdamp lang her» verstehen und mit eigenen Erinnerungen, Geschichten und Gefühlen füllen. Auch ich.

Verdammt lang her, seit ich in die Berufswelt eingestiegen bin. Bald gilt es, mich daraus und von Ihnen allen zu verabschieden. Ich stehe an einem Übergang. Jetzt käme eigentlich der mit dem lachenden und weinenden Auge. Auch das ist ähnlich wie im BAP-Song. Darin geht es nämlich um das Leben, um Ängste und Sorgen, aber auch um Freuden und Hoffnungen. Geschrieben hat Niedecken ihn, um den Tod seines Vaters verarbeiten zu können. Auch das ein Übergang. Noch im Alten und Vertrauten, gilt es, Abschied zu nehmen und loszulassen. Ein ziemlich emotionaler Cocktail.

Gerne bitte ich Sie am Ende nun, die nebenstehende Umfrage auszufüllen, damit meine Nachfolgerinnen eine gute Grundlage zur Entscheidung erhalten, ob und in welcher Form das Magazin «Salute» in Zukunft erscheinen soll.

Danke, dass Sie mich auf einem Wegstück meines Lebens begleitet haben.

Besonderen Dank geht an die Teams von Driftwood und Stilecht sowie nach Poschiavo zur Übersetzerin Paola Gianoli für die gute Zusammenarbeit. Sie haben das Magazin «Salute» massgeblich mitgeprägt.

Wenn ich dann Ende Juni über die Brücke ins Pensionsalter gehe, werde ich «Verdamp lang her» einstellen. Laut. Dann zünde ich eine Wunderkerze an, singe mit und schwenke das «Füddli». Sind Sie dabei?



Ich empfehle Ihnen die Live-Version aus der Köln Arena aus dem Jahr 2001:
www.bit.ly/verdamp-lang-her



Wie gefällt Ihnen unser Magazin?

Zweimal pro Jahr produzieren wir für Sie das Gesundheitsmagazin «Salute». Was gefällt Ihnen am Heft? Was vermissen Sie? Was können wir besser machen? Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Sie können die Fragen hier im Heft beantworten, die Karte heraustrennen und uns in einem Couvert zuschicken. Die Adresse lautet:

**Gesundheitsamt Graubünden
Umfrage Salute
Hofgraben 5, 7001 Chur**



Sie können die Umfrage aber auch online ausfüllen. Scannen Sie dazu mit Ihrem Mobiltelefon einfach den QR-Code ab oder geben Sie in Ihrem Browser die Adresse

www.bit.ly/salute-umfrage ein und schon gelangen Sie zur Online-Umfrage.

Salute Umfrage

Wie kommen Sie zu Ihrem Heft?

- ☐ Ich bekomme es zugeschickt
- ☐ Ich hole es in einer Apotheke / Drogerie ab
- ☐ Ich lese es bei meinem Hausarzt
- ☐ Auf einem anderen Weg, nämlich:

Auf der nächsten Seite geht es weiter ►

Ich lese in der Regel ...

- ☐ jede Ausgabe ganz
- ☐ mehr als die Hälfte der Beiträge
- ☐ mindestens 1 bis 2 Artikel pro Heft

Über alles gesehen gebe ich dem «Salute» folgende Note:

- ☐ 6 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1

Die Gestaltung gefällt mir

- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ zufriedenstellend
- ☐ könnte besser sein
- ☐ überhaupt nicht

Am liebsten lese ich

- ☐ Interviews
- ☐ Berichte/Reportagen
- ☐ Porträts
- ☐ Tipps und Ratschläge
- ☐ Rezept

Was gefällt Ihnen am Heft besonders gut?

Was gefällt Ihnen am Heft gar nicht?

Welche zusätzlichen Themen wünschen Sie sich?

Ich bin dank dem Salute besser über Gesundheitsthemen informiert.

trifft nicht zu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ trifft sehr zu

Seit ich das Salute lese, hat meine Gesundheit einen höheren Stellenwert in meinem Leben.

trifft nicht zu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ trifft sehr zu

Ich setze Anregungen und Tipps aus dem Salute um.

nie ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ sehr oft

Bitte verraten Sie uns noch ein bisschen etwas über Ihre Person:

Ich bin ☐ eine Frau ☐ ein Mann

Ich bin ☐ eine private Leserin/ein privater Leser
 ☐ eine Fachperson aus dem Bereich:

Alter ☐ bis 54 Jahre ☐ 55 bis 64 Jahre
 ☐ 65 bis 74 Jahre ☐ 75 bis 84 Jahre
 ☐ 85 Jahre und mehr

Der Vielfalt im Alter mit Vielfalt begegnen

Viele Seniorinnen und Senioren in Graubünden haben ihre Wurzeln in Dörfern mit Namen wie Pany, Mathon, Sedrun, Brusio, Rorschach, Stans oder Biel/Bienne. Von anderen trägt das Heimatdorf einen Namen wie Catanzaro (Italien), Trossingen (Deutschland), Migahajandura (Sri Lanka) oder Nijkerk (Niederlande). Diese Menschen haben ihre Heimat im Laufe ihres Lebens verlassen – vielleicht der Liebe wegen, vielleicht um beruflich voranzukommen. Oder sie sind geflüchtet – vor Krieg, Folter und Verfolgung.

In Graubünden leben aktuell rund 3'000 Seniorinnen und Senioren mit ausländischer Staatsbürgerschaft. Ihre Wurzeln liegen in mehr als fünfzig verschiedenen Ländern. Grundsätzlich unterscheidet sich ihre Lebenssituation in vielen Aspekten nicht von derjenigen von Schweizer Seniorinnen und Senioren. Auch sie sind mit Fragen konfrontiert wie: «Welche Wohnmodelle gibt es und kann ich sie mir leisten?», «Wie bewahre ich meine Würde?», «Werde ich auch als alter Mensch wertgeschätzt?», «Wie bringe ich mich in die Gesellschaft ein?».

Unterschiedliche Erfahrungen ...

Dennoch gibt es Besonderheiten, mit denen ältere Menschen mit Migrationshintergrund konfrontiert sein können. Sie haben möglicherweise stärkere ökonomische und gesundheitliche Belastungen aufgrund ihrer Arbeitsbiografie ertragen müssen. Oder



die Erfahrung gemacht, dass sprachliche Verständigungsschwierigkeiten zu Informationslücken und Nachteilen hinsichtlich Rechtslagen und Dienstleistungen im Alter führen. Vielleicht haben sie erlebt, gesellschaftlich ausgegrenzt zu werden und sind mit dem Dilemma zwischen der Rückkehr ins Herkunftsland und dem Verbleib in der Schweiz belastet gewesen.

... die zu berücksichtigen sind

Damit die Lebensqualität älterer Migrantinnen und Migranten gefördert und ihnen ein selbstbestimmtes aktives Altern ermöglicht wird, ist es von Bedeutung, ihre besonderen Bedürfnisse bei der Ausgestaltung von Beratungs- und Präventionsangeboten zu berücksichtigen. Damit sollen die Hürden für den Zugang zu Unterstützungs- und Hilfsangeboten mit Hilfe der entsprechenden Institutionen abgebaut werden. Genau dafür bietet die Kantonale Fachstelle Integration Hand.

Zentrale Anlaufstelle

Als Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Integration berät und unterstützt sie zuständige Stellen und Institutionen darin, Angebote auf die Be-

dürfnisse der Migrationsbevölkerung auszurichten. Mit dem Informationszentrum Integration steht der einheimischen und zugewanderten Bevölkerung zudem bei Fragen zu Integration und Migration ein kostenloses Beratungs- und Informationsangebot zur Verfügung.



Fachstelle Integration
Grabenstrasse 1 | 7001 Chur
Telefon 081 257 26 02
E-Mail info@integration.gr.ch
www.integration.gr.ch

Informationen für Neuzuziehende
in 12 verschiedenen Sprachen:
www.hallo.gr.ch

Weitere Informationen und Materialien für die Praxis finden Sie auf der Webseite des Nationalen Forums Alter und Migration:
www.alter-migration.ch



Buchtip

Migration in den Alpen

von Flurina Graf

Wie lebt es sich als Migrantin oder Migrant in Graubünden? Am Beispiel der touristischen Region Oberengadin und dem ländlich-peripheren Avers und Schams zeigt diese kulturwissenschaftliche Studie, die im Auftrag des Instituts für Kulturforschung Graubünden gemacht worden ist, Handlungsspielräume und Gestaltungsmöglichkeiten aus der Sicht von Zugewanderten auf.

Fernab der Heimat, aber nicht heimatlos

Wie lebt es sich als fremde Person in der Schweiz? Kann sie hier Wurzeln schlagen und älter werden oder zieht es sie im Alter zurück in die Heimat? Für Yogarani Srirankan ist klar: Sie möchte in Graubünden alt werden – und auch hier sterben.



Die ersten Lebensjahre von Yogarani Srirankan waren geprägt von Angst, Unsicherheit und Krieg. Die heute 57-Jährige wuchs als Einzelkind in Sri Lanka auf. «Meine Eltern machten sich grosse Sorgen um mich», erzählt die Frau, die den Krieg in ihrer Heimat hautnah miterlebt hat. «Sie wollten, dass ich in Sicherheit leben kann.» Und so machte sie sich 1990 allein auf den Weg von Sri Lanka in die Schweiz. «Mein Onkel hat alles organisiert», sagt sie rückblickend, gekannt habe sie in der Schweiz anfänglich niemanden.

Von Kreuzlingen nach Zizers

Erste Station ihrer Reise in ein neues Leben war das Erstaufnahmezentrum in Kreuzlingen. Von dort sollte es eigentlich in den Kanton Aargau gehen. «Auf einem Fest lernte ich meinen heutigen Mann kennen», sagt Yogarani Srirankan mit leuchtenden Augen und einem verschmitzten Lächeln im Gesicht. Weil ihr Mann, ebenfalls ein Tamile aus Sri Lanka, bereits seit einiger Zeit in Zizers lebte, ging die Reise nicht wie vorgesehen westwärts, sondern nach Graubünden. Die beiden heirateten und gründeten eine Familie. «Unsere Tochter und unser Sohn, beide kurz vor 30, sind bestens integriert und fühlen sich hier zu Hause.»

Sprache als grösstes Hindernis

Auch Yogarani Srirankan selber fühlt sich in der Schweiz sicher und wohl. «Das grösste Problem am Anfang war die deutsche Sprache», sagt sie. Um besser integriert zu sein, habe sie einen Sprachkurs besucht. Heute spricht und versteht sie Deutsch – «nur» Hochdeutsch, wie sie betont, ihr Mann hingegen spreche besser Dialekt. Zusammen unterhalten sie sich auf Tamilisch. «Wir haben es mit Deutsch versucht, aber das hat nicht so gut geklappt, weil wir uns nicht richtig verstanden haben», sagt sie. Und da ist es wieder, dieses verschmitzte



Lächeln. Abgesehen von den ersten Monaten in der Schweiz und der Familienpause hat die gläubige Hinduistin immer gearbeitet – zuerst in einem Fleischverarbeitungsbetrieb, dann in einem Restaurant und aktuell in der Küche des Spitals Schiers. Die Arbeit gefalle ihr gut, sagt sie. Und sie habe ihr auch geholfen, hier Wurzeln zu schlagen. «Ich fühle mich als Schweizerin», betont Yogarani. Kontakt nach Sri Lanka habe sie nur noch wenig. «Ein paar entfernte Verwandte leben noch dort, die wir ab und zu in den Ferien besuchen. Aber mein Lebensmittelpunkt, meine Heimat, ist hier in Chur.»

Familie und Glaube geben Halt

Das Wichtigste in ihrem Leben sei ihre Familie – und der Glaube. Einmal pro Woche besucht sie im Vereinslokal in Zizers den hinduistischen Tempel und trifft dort auf Gleichgesinnte. «Wir reden oder kochen zusammen und haben Spass.» Die 57-Jährige ist mit ihrem aktuellen Leben zufrieden. In ihrer Freizeit gehe sie gerne spazieren. «Manchmal kommen auch mein Mann oder meine Tochter mit, oder ich schaue zu Hause fern. Ich mag Dokumentationen über Natur und Geschichte», erklärt sie. Meistens schaue sie die Sendungen auf Deutsch, auch wenn sie nicht alles verstehe.

Älterwerden wirft Fragen auf

So lange wie möglich will Yogarani Srirankan auf jeden Fall noch arbeiten. Die bevorstehende Pensionierung in rund fünf Jahren wirft Fragen auf und führt zu einer gewissen Verunsicherung. Was ändert



sich ohne Arbeit? Wie soll der Tagesablauf neu strukturiert werden? Welche Kontakte bleiben bestehen? Fragen, die sie jetzt noch nicht beantworten will, noch nicht beantworten kann. Das lässt sie auf sich zukommen. Eines ist für Yogarani aber klar: «Ich möchte nicht zurück nach Sri Lanka, ich möchte in der Schweiz alt werden. Und auch hier sterben.» Nicht zuletzt wegen der Kinder, die hier verwurzelt sind. «Ich möchte bei meinen Kindern bleiben, damit ich sie regelmässig sehen kann.» Ihr Mann sei aber noch unsicher, er könne sich auch eine Rückkehr in die alte Heimat vorstellen – mal mehr, mal weniger. Was die Zukunft bringen wird, steht derzeit noch in den Sternen. Sorgen mache sie sich deswegen aber keine. Sie könne sich vorstellen – sollte ihr Mann einmal vor ihr sterben – auch alleine durchs Leben zu gehen, denn «ich brauche keinen neuen Partner mehr.» Ihr grösster Wunsch: «Ich möchte gesund bleiben und weiterhin in Sicherheit leben können.»

Tamilisch kochen

Jeder Kanton der Schweiz hat seine typischen Spezialitäten, jedes Land dieser Erde seine eigenen Rezepte. Fremdländisches Essen eröffnet durch spezielle Gewürze oder Zutaten neue Horizonte. Yogarani Srirankan lässt uns die Esskultur ihrer Heimat Sri Lanka entdecken. Auf Seite 20 dieses Magazins finden Sie das tamilische Rezept für «Pouletcurry mit Kichererbsen». Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Nachkochen und guten Appetit.

Das Lösungswort des Rätsels auf Seite 10 lautet: **ABSCHIED**

Hier werden Sie angerufen

Das Coronavirus beschäftigt Graubünden, die Schweiz und die Welt. Leiden auch Sie unter der Verunsicherung? Fühlen Sie sich einsam? Fragen Sie sich, was die Zukunft bringen wird?



«Manchmal hilft schon ein kurzes Gespräch mit einer vertrauten Person», sagt Petra Abdelli vom Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS). Ihre Institution bietet ein Kontakttelefon für Menschen, die sich sozial isoliert oder mit ihren Fragen allein gelassen fühlen. Jeden Tag werden einsame Menschen angerufen, die sich jemanden zum Reden wünschen. «Die soziale Isolation wird durch das Social Distancing aktuell noch verstärkt», weiss Abdelli aus Erfahrung. «Familiäre Beziehungen, Freundschaften und andere Kontakte bleiben auf unbestimmte Zeit stark eingeschränkt, das soziale Leben spielt sich weitgehend im virtuellen Raum ab.»

Den Anschluss nicht verpassen

Und genau diese virtuelle Welt ist für viele Seniorinnen und Senioren ein Buch mit sieben Siegeln. Sie

getrauen sich nicht allein ins Internet und haben niemanden, der ihnen das nötige Wissen vermittelt. Um Angstgefühlen und Einsamkeit vorzubeugen, will HEKS Betroffenen der Coronakrise Kontakt mit anderen Menschen ermöglichen. «Wer sich bei uns meldet, wird wenig später von einer unserer qualifizierten Mitarbeiterinnen angerufen», erklärt Abdelli das Kontakttelefon. In diesem ersten Gespräch wird vereinbart, wann und wie oft die Person angerufen werden möchte. «Im vereinbarten Intervall meldet sich die Mitarbeiterin dann bei der Person.» Im Vordergrund stehe dabei nicht eine psychologische Beratung, es gehe vielmehr darum, mit der Person zu plaudern und über Themen zu sprechen, die sie im Moment gerade beschäftigen.



Inspirierende Orte der Begegnung zwischen Generationen und Kulturen

Ein eigener Garten ist eine schöne Freizeitbeschäftigung und ein wichtiger sozialer Treffpunkt. Im Alter kann die Gartenpflege aber oft auch überfordern. Mit den Senioren-Gärten von «HEKS AltuM» haben ältere und betagte Menschen unabhängig von ihrem Gesundheitszustand und der aktuellen Wohnsituation die Möglichkeit, ein eigenes Gartenstück oder Hochbeet in Gesellschaft von anderen Senior*innen zu bewirtschaften. Die direkte Nachbarschaft und gemeinsam verbrachte Pausen fördern und ermöglichen generationenübergreifende, interkulturelle Kontakte. Sowohl die neuen Kontakte innerhalb der Altersgruppe wie auch die generationenübergreifenden Kontakte beugen einer sozialen Isolation vor und eröffnen Chancen auf einen Ressourcenaustausch ausserhalb des Gartens.

In Arbon, Rorschach und St. Gallen gibt es bereits solche gemeinsam bewirtschaftete Gärten. Möchten Sie in Ihrer Gemeinde auch einen Gemeinschaftsgarten bewirtschaften?

Weitere Informationen finden Sie unter

www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-ostschweiz

HEKS Kontakttelefon

Telefon 071 414 03 57

E-Mail petra.abdelli@heks.ch

Das Angebot ist kostenlos

Es gibt auch noch andere ähnliche Angebote:

Helpline Graubünden für psychologische Erste Hilfe

Telefon 081 254 16 36

Täglich von 9 Uhr bis 17 Uhr

Psychiatrische Dienste Graubünden

Telefon 058 225 25 25

24 Stunden/7 Tage in der Woche erreichbar

www.pdgr.ch

Die Dargebotene Hand

Telefon 143

Beratung für Menschen in schwierigen Lebenslagen

www.143.ch

Alter ohne Gewalt

Telefon 0848 00 13 13

Beratung für ältere Menschen, die von Misshandlung betroffen sind

www.alterohneGewalt.ch



«Ich habe die Hoffnung auf Sommerferien noch nicht aufgegeben»

Marina Jamnicki ist seit rund einem Jahr Kantonsärztin von Graubünden und Glarus. Ihre Aufgabe konnte sie bis jetzt aber noch nicht in vollem Umfang wahrnehmen. Der Grund: Das Coronavirus hat ihre Einarbeitungspläne gründlich durcheinandergewirbelt. Die Krise habe aber auch ihre positiven Seiten, meint die 50-jährige Ärztin.

Mit Marina Jamnicki sprach Thomas Hobi

Salute: Marina Jamnicki, Sie sind seit rund einem Jahr Kantonsärztin und hatten keinen leichten Start in dieser speziellen Zeit. Wie beurteilen Sie rückblickend Ihr erstes Amtsjahr?

Marina Jamnicki: Es war ein absoluter Kaltstart. Die Arbeit hat alles dominiert und war sehr intensiv und herausfordernd. Ich arbeite auch jetzt noch auf sehr hohem Niveau und weit mehr als hundert Prozent. Meine Work-Life-Balance stimmte in diesem Jahr sicher nicht.

Hätten Sie sich vor Ihrem Amtsantritt einen solchen Start vorstellen können?

Nein, ganz bestimmt nicht. Aber als Kantonsärztin habe ich in dieser Pandemie nun einmal eine zentrale Funktion und diese nehme ich auch wahr.

Das Coronavirus war zwar schon vor meinem Stellenantritt da, aber nicht in dieser dominierenden Form. Im Nachhinein sehe ich aber durchaus auch die positiven Seiten. Ich bin sehr wohlwollend aufgenommen worden und man hatte Verständnis, dass ich die Strukturen und Abläufe im Kanton noch nicht kannte. Dafür habe ich auf einen Schlag sehr viele Leute kennengelernt. Die Intensität der Zusammenarbeit war so, wie man sie normalerweise vielleicht innerhalb von zehn Jahren erlebt.

Sind Sie mittlerweile eigentlich auch – wie grosse Teile der Bevölkerung – coronamüde?

Ich kann da nur meinen Chef zitieren: «Ich habe es satt!». Ja, natürlich bin auch ich coronamüde.



Ich habe die ewig gleichen Diskussionen satt und zudem vermisste ich seitens Bund eine klare, nationale Strategie. Der Bundesrat muss endlich Ziele bekannt geben. Wo wollen wir hin? Wie sieht der Weg aus der Krise aus? Immerhin hat der Bund nun mit der Kostenübernahme für alle Tests, auch für präventive Testungen in Betrieben und Schulen, ein klares Bekenntnis zu einer Teststrategie gemacht, wie wir sie in Graubünden bereits erarbeitet haben und umsetzen. Wir können ja nicht die nächsten zehn Jahre immer wieder Restaurants und Läden schliessen und öffnen. Wenn diese Pandemie vorbei ist, kann ich endlich anfangen, mich in meine Stelle einzuarbeiten. Bis jetzt gab es für mich nur Corona. Die gesamte Bandbreite meiner Aufgaben konnte ich wegen des Virus noch gar nicht erfassen.

Aber warum ist es denn so schwierig, dieses Virus in den Griff zu bekommen?

Coronaviren hat es schon immer gegeben. Der Hauptgrund für die aktuelle Pandemie liegt sicher darin, dass das Virus in der aktuellen Form neuartig ist und dass daher in der Bevölkerung noch keine Immunität vorhanden ist. Im Prinzip können also alle Menschen an diesem Virus erkranken. Das Heimtückische ist, dass es total unterschiedliche Verläufe gibt – von symptomlos über eine Woche krank sein bis hin zu Intensivstation

oder gar Tod. Und das alles mit dem gleichen Virus. Wir kennen zwar mittlerweile die Risikogruppen, im Einzelfall kann es aber auch bei offensichtlich gesunden Personen zu einem schweren Verlauf kommen.

Und wie sieht denn da Ihre Aufgabe als Kantonsärztin konkret aus? Sie behandeln selber ja keine Patientinnen oder Patienten.

Ich muss die Vorgaben des Bundes im eigenen Kanton umsetzen. Das Bundesamt für Gesundheit BAG erarbeitet beispielsweise Richtlinien für das Contact Tracing und legt fest, wer als Kontakt einer infizierten Person gilt. Hier kommen die bekannten 1,5 Meter Abstand und 15 Minuten zum Tragen. Meine Aufgabe ist es, dieses Contact Tracing im Kanton aufzubauen, die Leute dafür zu rekrutieren und zu schulen und den Ablauf festzulegen.

Dann sind Sie also eher eine Managerin als eine Ärztin.

Absolut, ja. Gerade jetzt in der Pandemie steht das Projektmanagement an oberster Stelle. Losgelöst davon bin ich als Kantonsärztin aber grundsätzlich Beraterin der Regierung bei medizinischen Fragen. Ich nehme dabei immer die Position und Perspektive der öffentlichen Gesundheit ein.

« Dank dieser Tests können wir die Zirkulation des Virus in der Bevölkerung reduzieren. »

Nehmen wir das Beispiel «Covid-Impfung». Hier geht es einerseits darum, die Impfbazillen aufzubauen, die Hausärzte zu integrieren und die Rahmenbedingungen festzulegen. Ich muss den Impfbazillen

aber auch Vorgaben machen zur Behandlung von unerwünschten Impferscheinungen wie beispielsweise allergische Reaktionen. Die individuelle Betreuung hingegen überlasse ich den behandelnden Ärzten.

Anfänglich setzten die Behörden auf Abstands- und Hygienemassnahmen, dann auf den Lockdown. Aktuell sollen Massentests helfen. Was bringt dieses grossflächige Testen?

Dank dieser Tests können wir die Zirkulation des Virus in der Bevölkerung reduzieren. Personen, die mit dem Virus infiziert sind, werden isoliert, bis sie wieder gesund sind. Dadurch stoppen wir im Umfeld dieser Person die Verbreitung des Virus. Wenn wir regelmässig grossflächig testen, können wir die Pandemie eindämmen. Auch hier spielt die übergeordnete Sicht der öffentlichen Gesundheit wiederum eine zentrale Rolle. Mein Ziel ist es, die Zahl der kranken Personen in der

Bündner Bevölkerung möglichst tief zu halten, indem ich jede Woche schaue, wer krank ist und diese Menschen dann isoliere.

In der Zwischenzeit gibt es ja mehrere Impfstoffe. Ist damit das erhoffte Licht am Ende des Tunnels zu sehen?

Ja, der Impfstoff ist definitiv der Weg aus der Pandemie. Gemäss unserer Impfstrategie haben wir angefangen, diejenigen zu impfen, die das höchste Risiko einer schweren Erkrankung tragen. Das sind Personen, die älter sind als 75 Jahre und Menschen mit Vorerkrankungen. Danach kommen dann die 65- bis 75-Jährigen an die Reihe. Im Prinzip kann man sagen, wenn diese Personengruppen geimpft sind, ist Covid eine harmlose Krankheit, und die einschneidenden Massnahmen sind nicht mehr gerechtfertigt. Wenn dann eine jüngere Person erkrankt, fehlt sie vielleicht ein paar Tage am Arbeitsplatz, aber unser Gesundheitssystem ist deswegen trotzdem stabil. Dann sind wir wirklich bei der normalen Grippe angekommen und wegen einer Grippe machen wir nicht jedes Jahr einen Lockdown. Die Impfstoffe bieten einerseits einen individuellen Schutz und andererseits erreichen wir, wenn ein Grossteil der Bevölkerung geimpft ist, auch die viel beschworene Herdenimmunität. Nun kombinieren wir das noch mit dem intensiven Testen, und die Pandemie läuft sich tot.

Welche Vorteile bringt die Impfung für die Generation 55plus?

In erster Linie gibt es zwei Vorteile: Die Impfung reduziert das Risiko eines schweren Verlaufs und verspricht eine 95-prozentige Wirksamkeit, gar nicht erst zu erkranken. So können sich alle wieder viel freier bewegen und die Rückkehr zur Normalität wird wieder möglich. Bei den älteren Personen steht der individuelle Nutzen klar im Vordergrund.

Und wie kommt man jetzt zu einem Impftermin? Wird man automatisch aufgeboten, geht das über den Hausarzt oder zentral über die Impfzentren?

Im Moment läuft alles über die Impfzentren. Wir sind allerdings dabei, die Hausärzte an Bord zu holen. Wer zu den Personengruppen gehört, die sich bereits impfen lassen können, kann sich über die Webseite gr.impfung-covid.ch oder telefonisch unter 081 254 16 00 anmelden.

Kommen wir vom Impfen weg zum übergeordneten Thema dieser Salute-Ausgabe «Leben und Sterben». In gewisser Weise gehört der Tod doch zum Leben dazu. Müsste man das nicht gerade jetzt, in der Pandemiezeit, einfach akzeptieren?

Doch und genau das hat mir in der bisherigen Auseinandersetzung auch gefehlt. Der Tod ist unausweichlich. Wir alle werden eines Tages sterben. Diese Diskussion hat bis jetzt aber leider nicht stattgefunden. Vorherrschend war der Anspruch, dass jeder einzelne Todesfall um jeden Preis vermieden werden muss. Auch sucht man sogleich einen Schuldigen, wenn jemand stirbt. Ich will damit

nicht sagen, dass ich der Meinung bin, man hätte auf alles verzichten und Tote in Kauf nehmen sollen. Aber wenn jemand in hohem Alter an Covid stirbt, muss man sich schon bewusst sein, dass wir alle endlich

sind und dass diese Person über kurz oder lang auch ohne Covid gestorben wäre. Es stellt sich zudem die Frage, ob es richtig ist, Menschen in Altersheimen einfach wegzusperren, um sie zu schützen. Was habe ich gewonnen, wenn ich nur noch allein in meinem Zimmer sitze?

Was ja dann zu Folgeerscheinungen wie Panik, Angst oder zu psychischen Problemen führen kann.

Genau, und auf der anderen Seite haben wir auch Auswirkungen bei den Kindern, die in gewissen Ländern fast ein Jahr lang keine Schule mehr besucht haben. Da kommt noch einiges auf uns zu. Wir kommen da zwangsläufig auf eine ethisch-moralische Ebene und es besteht die Gefahr, dass man anfängt, ein Menschenleben zu werten. Ich sage nicht, dass das Leben eines 25-Jährigen mehr wert ist als dasjenige eines 95-Jährigen, auf keinen Fall, aber vielleicht haben wir den Menschen einfach die eigene Entscheidung aus der Hand genommen. Wir sollten meiner Meinung nach selber entscheiden können, welches Risiko wir bereit sind zu tragen.

Viele wünschen sich nur noch eine schnelle Rückkehr zu einem «normalen» Leben. Wagen Sie eine Prognose?

Das ist sehr schwierig vorherzusagen und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend wird sicher die Impfung sein. Aber sagen wir es mal so: Ich habe die Hoffnung auf Sommerferien noch nicht aufgegeben.



Tamilisches Rezept

Pouletcurry mit Kichererbsen

für 4 Personen



ZUTATEN

- 400 g Pouletbrustfilet*
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Geflügelbrühe
- 2 Tomaten
- 3 EL Ghee** oder Butterschmalz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 rote Chilischoten
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 20 g Ingwer
- ½ TL Garam Masala
- 150 ml Kokosmilch
- 300 g Kichererbsen
- ½ Bund Koriander
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Zitronensaft
- je ½ TL gemahlene Koriander und Kreuzkümmel

Vegetarische Variante: Statt Poulet kann auch Tofu verwendet werden.

ZUBEREITUNG

Das Pouletfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Wer es schärfer mag, putzt und wäscht die kleinen Schoten nur und schneidet sie in Ringe.

Das Ghee in einem Topf zergehen lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten. Pouletfleisch, Tomaten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben. Die Gewürze hinzufügen und alles unter Rühren 30 Sekunden weiterbraten. Die Brühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Curry zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen und mit der Kokosmilch zum Fleisch geben. Aufkochen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Koriander mit dem Zitronensaft unter das Pouletcurry mischen. Das Curry sofort servieren. Dazu passt Reis.

*aus der Region ** Ghee ist ein Bratbutter-ähnliches Produkt, das in der indischen und pakistanischen Küche zu den wichtigsten Speisefetten gehört. Im Unterschied zu Butter enthält Ghee kein Milcheiweiss und nur noch wenig Wasser. Erhältlich im Supermarkt oder im Reformhaus.

Partner



Herausgeber



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni