

# Wachsam im Halbdunkel

Kristina Schaefers leistet Freiwilligenarbeit: Sie hält Sitznachtwache – und fährt jeweils dankbar nach Hause.



Stundenlang sitzt sie am Bett und beobachtet. Einige Nächte vergehen ohne Auffälligkeiten. Manchmal aber, da muss Kristina Schaefers beruhigen oder um Hilfe rufen – wenn zum Beispiel eine Patientin oder ein Patient versucht, sich Infusionen und Katheter zu ziehen und sich schaden könnte.

Kristina Schaefers hält in Nottwil Sitznachtwache. Dabei ist sie allein, oft mit ihren Gedanken und dem Geräusch der Apparate. Bis zu neun Stunden verbringt sie bei gedämpftem Licht im Zimmer und muss wachsam bleiben. «Ans Halbdunkel gewöhnt man sich», sagt sie. Und wenn in der Nacht ihr Kreislauf herunterfährt, kämpft sie mit Kaffee gegen die Müdigkeit an. Es kommt auch vor, dass Kristina Schaefers längere Zeit am Bett steht und die Hand der betroffenen Person hält. «So kann ich behutsam Vorgänge unterbinden, die nicht sein sollten», sagt sie.

## Ihre Aufgabe ist anspruchsvoll

2018 zog die 61-Jährige mit ihrem Mann in die Schweiz und suchte eine Beschäftigung, die ihr einen flexiblen Alltag ermöglicht. Sie stiess auf die Freiwilligenarbeit des Schweizer Paraplegiker-Zentrums. Rund fünfzig Ehrenamtliche sind hier tätig – in der Bibliothek, beim Spielen, zur Essensein-

gabe, im Besuchsdienst, im Therapiehundeteam oder eben in der Sitzwache, für die immer wieder Personen gesucht werden. Sie werden gebraucht, wenn Patientinnen und Patienten eine Eins-zu-eins-Betreuung benötigen, die nicht vom Nachtpersonal erbracht werden kann.

Kristina Schaefers ist Physiotherapeutin mit zwanzig Jahren Berufserfahrung und fühlte sich angesprochen. Aber wie anspruchsvoll ihre Aufgabe sein wird, konnte sie nicht abschätzen. Sie sagt: «Das kann man nur nachvollziehen, wenn man es selber erlebt hat.» Vor jedem Einsatz hat sie Respekt und fragt sich: «Wer und was erwarten mich?»

## Ein Gefühl der Dankbarkeit

Bei neuen Patientinnen und Patienten verschafft sie sich beim Betreten des Zimmers einen Eindruck. «Ich scanne den Raum», sagt sie. «Wie sieht die Umgebung aus? Haben die Angehörigen Bilder aufgestellt, die Kraft spenden?» Sie möchte erfahren, weshalb die Person im SPZ liegt, wie lange sie bleiben muss und welche Probleme auf sie zukommen. Mit der Nachtwache steht

sie im engen Austausch. Manchmal funktioniert die Kommunikation auch einfach mit dem Daumen nach oben.

Einen Patienten begleitete Kristina Schaefers fünf Monate an drei Nächten pro Woche. Mit einem anderen habe sie vor allem über dessen Beruf geredet. Sie gibt nicht nur, sondern nimmt auch viel mit: «Nach dem Dienst fahre ich jeweils mit dem

Gefühl tiefer Dankbarkeit nach Hause.» Sie realisiert, wie gut es ihr geht. Und wie frei sie ist.

Die Freiwilligenarbeit bereichert ihr Leben, sie bekommt eine hohe Wertschätzung. «Ich höre immer wieder: Schön, dass du da bist. Diese Anerkennung ist toll.» Es gilt nicht als selbstverständlich, dass sie nachts da ist.

Kristina Schaefers hat keinen festen Einsatzplan, denn sie wünscht eine gewisse Unabhängigkeit. Wann immer sie aber in Nottwil die Nächte an einem Bett verbringt, ist sie erfüllt: «Es tut gut zu wissen: Man wird wirklich gebraucht.»

(pmb / baad) ■

«So kann ich behutsam Vorgänge unterbinden, die nicht sein sollten.»



Freiwilligenarbeit  
im SPZ