

In den schlimmsten Momenten

Die Rottenschwilerin Heidi Durrer engagiert sich freiwillig beim Care Team Aargau

Sie wird dann aufgeboten, wenn Schlimmes passiert ist. Suizid, plötzlicher Todesfall, Unfall. Sie überbringt mit der Polizei Todesnachrichten, betreut im ersten Schockmoment. Am Kaffee-Treff 60+ berichtete Heidi Durrer von dieser Tätigkeit und berührte das Publikum.

Annemarie Keusch

Dass sie vor der Tür steht, das wünscht sich niemand. Denn wenn Heidi Durrer klingelt, dann bedeutet das nichts Gutes. Sie engagiert sich im Care Team Aargau, hilft dann, wenn der Boden unter den Füßen wegbreicht. Etwa den beiden jungen Männern, die vor wenigen Wochen bei einem Autounfall auf der Mohrentalstrasse ihre Eltern verloren. «Ich erhielt nach diesem Ereignis früh einen Anruf des Feuerwehr-Kommandanten», erzählt sie. Sie wurde aber nicht aufgeboten, um den Einsatzkräften zu helfen, sondern wurde später an den Wohnort des verunglückten Paares aufgeboten. «Ich fühlte mich selbst hilflos.» Ein solches Unglück in ihrem Wohnort, mit zurückbleibenden Söhnen im Alter ihrer eigenen Kinder.

Situationen, die nur schwer auszuhalten sind, erlebt Heidi Durrer viele. Seit 20 Jahren, also seit der Gründung, gehört sie dem Care Team Aargau an. Rund 30 Personen zählt die Gruppe,



Auch mal ratlos sein, nichts sagen, das gehört für Heidi Durrer zu ihren Einsätzen als Teil des Care Teams Aargau.

Bild: Annemarie Keusch

Das ist nicht immer der Fall.» Durrer ist es zum Beispiel aktuell nicht. Der letzte Einsatz habe sie zu stark mitgenommen. Sie brauche eine Pause.

Was Heidi Durrer als Teil des Care Teams tut, ist Freiwilligenarbeit – mit minimaler Entlohnung. «Für mich stimmt das. Ich will mich nicht am Schicksal anderer bereichern.» Warum sie sich seit der ersten Stunde im Care Team engagiert? «Wegen eines tödlichen Unfalls auf der Mohrentalstrasse.» Sie habe damals die Sanität der Feuerwehr geleitet. «Wir mussten einen Kopf suchen und waren alle überfordert. Hilfe gab es damals aber einzig von seelsorgerischer Seite.» Sie hörte, dass ein neues Angebot entstehe, und meldete sich sofort an. In schwierigen Momenten die richtigen Worte finden oder auch mal gar nichts zu sagen, das kennt die gebürtige Nidwaldnerin zudem seit Kindesbeinen. «In der Stube unseres Hofes nahmen so manche Familien Platz, die Leute suchten, die am Stanserhorn abgestürzt waren.»

Möglichst schnell aus der Schockstarre holen

Da sein. Für Heidi Durrer ist es der Anfang des Trostes. «Und viel mehr kann man als Primärintervention oft gar nicht tun.» In einem nächsten Schritt gehe es darum, Verständnis für die Situation zu schaffen. Das könne vielseitig sein. «Wir versuchen die Betroffenen möglichst schnell aus der Phase

der Schockstarre herauszuholen, auch um psychische Folgen zu vermeiden.» Agieren und akzeptieren, das sei in solchen Momenten sehr wichtig. «Agieren kann nur schon sein, die Betroffenen erzählen zu lassen.» Sie frage oft, was passiert sei, obwohl sie es wisse. Das Erzählen fördere die emotionale Entlastung, beschleunige das Begreifen des Geschehenen. Es könne aber auch sein, dass Leute ausrasten, Stühle aus dem Fenster werfen, immer wieder ihren Kopf gegen Wände schlagen. «Auch für solche Reaktionen schaffen wir Verständnis. Natürlich versuchen wir, die emotionale Eskalation abzuschwächen und zu stabilisieren, aber in Ausnahmesituationen reagieren Leute so, wie sie es im normalen Leben nie tun würden.»

Normal ist nichts mehr, wenn Heidi Durrer an der Tür klingelt. Sie überbringt zusammen mit der Polizei To-

«Ich nehme am Leben teil, feiere Feste

desnachrichten, betreut Hinterbliebene nach Suiziden, Unfällen, plötzlichen Todesfällen. Direktbetroffene, Zeugen, Nachbarn, Angehörige, Einsatzkräfte – einfach zusammengefasst: alle – können dabei ihre Hilfe in Anspruch nehmen. «Wirklich alle. Das wissen viele

nicht. So wie alle das Recht haben, beispielsweise nach einem Unfall medizinisch versorgt zu werden, haben alle das Recht auf Hilfe in psychischen Not-situationen.»

Meditative Runden an der Stillen Reuss

Über tausend Stunden hat Heidi Durrer investiert, um in den schlimmsten Momenten für fremde Leute dazu sein, ihnen Verständnis entgegenzubringen, sie auch einfach einmal zu umarmen, mit ihnen zu reden, ihnen beizustehen. Wie sie das verarbeiten kann? Durrer spricht von meditativen Runden an der Stillen Reuss, von einem Freundeskreis, der sie trage, von ihren erwachsenen Kindern, die sie in eine andere Realität abholen. «Nach Einsätzen schreiben wir Berichte, das hilft. Aber individuelle Psychohygiene und allenfalls strukturierte Nachgespräche seien noch wichtiger.» Und Durrer spricht davon, sich vor Einsätzen mit der Uniform quasi eine imaginäre Schutzhülle anzuziehen. «Was mir zudem hilft, sind soziale Kontakte. Ich nehme am Leben teil, feiere Feste.»

Und Durrer informiert sich, wie die Geschichte jener, die sie betreute, weiterging. «Wenn ich nicht weiss, wie es den Leuten geht, dann ist das für mich am schlimmsten.» Zum Glück seien das Freiamt und das Kelleramt nicht so riesig, so können sie immer wieder etwas in Erfahrung bringen.

Mittagstisch für Senioren

Der nächste Mittagstisch der Pro Senectute findet am Donnerstag, 7. März, um 12 Uhr im Restaurant zum Bauernhof in Oberlunkhofen statt. Alle Einwohnerinnen und Einwohner ab 60 Jahren sind willkommen. Anmelden bei Maria Grosse bis am Dienstag, 5. März, unter Tel. 056 496 08 15 oder E-Mail grosse.maria@bluewin.ch.

Oberlunkhofen

Gebet für den Frieden

Zusammenstehen für den Frieden, dazu laden der Pastoralraum am Mutschellen, der Pastoralraum Reusstal-Bremgarten und die reformierte Kirche Bremgarten-Mutschellen in die Pfarrschür in Oberlunkhofen. An der Öffnung festhaltend, bittet man am Dienstag, 5. März, um 19 Uhr gemeinsam mit Texten, Liedern und Stille um Frieden. Um Frieden in der Ukraine und um Frieden in der ganzen Welt.

Rottenschwil

Offene Turnhalle

Der Verein Familie-Band freut sich, am Sonntag, 3. März, von 10 bis 12 Uhr die Türen der Turnhalle zu öffnen. Spiel, Spass und Bewegung warten auf die Kinder in Begleitung Erwachsener.

Chrabbel-Kafi

Am Montag, 4. März, findet das Chrabbel-Kafi von 9 bis 11 Uhr im Raum Oase statt. Eltern können sich austauschen und neue Kontakte knüpfen. Weitere Infos: www.familie-band.ch.

Oberlunkhofen

Ökumenischer Suppentag

Am Sonntag, 3. März, 11 Uhr, findet in der Turnhalle Oberlunkhofen ein ökumenischer Familien-Gottesdienst mit dem Kirchenchor Lunkhofen statt. Im Anschluss folgt gemütliches Beisammensein beim gemeinsamen Suppensessen. Ein Kuchenbuffet und ein reichhaltiges Familienprogramm runden die Veranstaltung ab.

Um 12.30 Uhr wird eine Erzählerin ein Märchen für Kinder erzählen. Zudem gibt es Bastelideen und eine Ecke mit Holzbauklötzchen. Die Organisatoren sammeln bei diesem Anlass für einen guten Zweck, für die Hilfswerke Fastenaktion/HEKS. Der Suppentag ist eine Veranstaltung der katholischen Pfarrei Jonen und Lunkhofen sowie der reformierten Kirchgemeinde Kelleramt.

«Will mich nicht am Schicksal anderer bereichern

alle haben sie beruflich einen sozialen Hintergrund und eine mehrjährige Grundausbildung absolviert. Psychosoziale Nothilfe ist das, was mit dem Begriff Care vereinfacht wird. «Oft heisst das einfach, da zu sein, versuchen zu begleiten und für die Betroffenen ein Netz spannen», sagt Durrer. Sie vergleicht die Arbeit mit der einer Spinne, die ein Netz aus Familie, Freunden, allenfalls Fachpersonen spannt, das die Betroffenen nach der Akutphase auffangen kann.

Nicht immer für Einsätze bereit

Durrer arbeitet seit Kurzem bei der psychiatrischen Spitex im Freiamt und im Kelleramt, nebenbei unterrichtet sie in einem kleinen Pensum an einer Schule für Gesundheit. Zudem ist sie Tag und Nacht auf Abruf. Wie das geht? «Das Alter lehrt einen, Nein zu sagen», meint sie und lacht. Die ganze Nacht eine Frau betreuen, deren Mann sich das Leben genommen hat, und am nächsten Tag normal arbeiten, das gehe nicht mehr. «Es ist wichtig, Care-Team-Einsätze nur wahrzunehmen, wenn man sich dem gewachsen fühlt.