

Erster Rundbrief

Hallo liebe Familie, liebe Freunde, liebe Unterstützer und andere interessierte Leser!

Nun sind bereits drei Monate meines Freiwilligen Friedensdienstes (FFD) in Russland vergangen und ich möchte euch von meinen ersten Eindrücken dieses weitläufigen Landes, der Kultur und schwerpunktmäßig meiner Arbeit berichten.

Kurz zu meiner Person: Ich heiße Maria, bin 25 Jahre alt und habe nach meinem Abitur 2012 eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin abgeschlossen und anschließend drei Jahre lang auf einer Interdisziplinären Intensivstation gearbeitet.

Da ich in Russland geboren und auch die ersten Jahre hier aufgewachsen bin, habe ich noch einen sehr starken Bezug zu diesem Land und der russischen Kultur und sehnte mich schon seit geraumer Zeit zu meinen Wurzeln zurück.

Nun lebe ich also in Nischni Nowgorod; mit 1,2 Mio. Einwohnern ist sie die fünftgrößte Stadt Russlands und nur 400 km von Moskau entfernt – für russische Verhältnisse fast ein Katzensprung. Nischni Nowgorod liegt an der Mündung der Flüsse Oka und Wolga und war von 1932 bis 1990 als „Gorki“ nach dem bekannten russischen Schriftsteller Maxim Gorki benannt.

Zusammen mit drei anderen Freiwilligen teile ich mir eine 3-Zimmer-Wohnung in einer Plattenbausiedlung, ca. 30 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Die Wohnung liegt im siebten Stockwerk (eigentlich im sechsten, aber in Russland wird das Erdgeschoss schon als erstes Stockwerk mitgezählt) und die Einrichtung erinnert ein bisschen an die alten Sowjetzeiten mit dem natürlich obligatorischen Teppich an der Wand.

Ich habe mich hier nach den wenigen Wochen schon ganz gut eingelebt, ein soziales Netzwerk aufgebaut und gehe fleißig meinen Hobbies nach. Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich durch meine russischen Wurzeln mit der Kultur bereits etwas vertraut bin und mir die Sprachbarriere nicht so viele Schwierigkeiten bereitet. Mein Alltag hat also allmählich Routine bekommen – ich weiß, wo die ich die besten Lebensmittel vom Preis-Leistungs-Verhältnis herkriege, welche Buslinien (oder besser gesagt Marschrutka-Linien) ich zur Innenstadt oder zur Arbeit nehmen muss und, was ich mit meinen Wochenenden anzufangen habe.



Mein Friedensdienst besteht aus zwei Teilen – der Arbeit im Krankenhaus und der Arbeit mit den Invaliden. Hauptanteilig arbeite ich auf einer traumatischen 12-Betten-Intensivstation im Krankenhaus Semaschko. Hier kommen vor allem Patienten nach schweren Verkehrsunfällen hin (sog. Polytraumen); aber auch Patienten nach allen möglichen Operation,

Abbildung 1: Das Krankenhaus

die nur für einen Tag überwacht werden müssen, liegen auf dieser Intensivstation – das Patientenspektrum ist dementsprechend sehr vielfältig und ich wollte auch gerne weiterhin im intensivtherapeutischen Bereich arbeiten, sodass ich sehr froh darüber bin, dass ich Einfluss auf die Stationsauswahl nehmen durfte.



Abbildung 2: Der Eingang zur Intensivstation

Zurück auf meiner Station bekam ich noch einen letzten Ratschlag von der Stationsärztin mit auf den Weg, dessen Wortlaut in etwa so ging: „Maria, bei uns geht es nicht immer schön zu. Du wirst viel Leid sehen und miterleben, aber da musst du durch. Rumheulen bringt nichts.“ Meine Nervosität hatte sich danach nicht wirklich gelegt. Was sich bei den Russen aber oft hinter einer harten „kalten“ Schale versteckt, ist aufrichtige Herzlichkeit, Gastfreundschaft und das Sich-Kümmern-Wollen. Ich wurde schon nach kurzer Zeit von meinen Kollegen sehr warm in die Gemeinschaft



Abbildung 3: Der Patientensaal

Als ich im September am Vortag meines ersten Arbeitstages auf die Station kam, um mich bei allen vorzustellen und, um alle Details bezüglich der Arbeitszeiten, der Arbeitskleidung etc. zu klären, war ich einerseits sehr gespannt, aber auch ziemlich nervös, was dort die nächsten Monate auf mich zukommen würde. Nach kurzer Begrüßung wurde ich auch schon durch das halbe Krankenhaus geschickt, um mich allen möglichen Untersuchungen zu unterziehen - von Blutentnahmen bis zum Röntgenbild, damit auch sicher gestellt war, dass ich keine ansteckenden Krankheiten habe. Da erhielt ich auch den ersten Vorgeschmack auf die russische Arbeitsweise und Mentalität: Die Krankenschwester, die mir Blut abgenommen hatte, schaute mit ausdruckslosem Gesicht an mir vorbei, wies mich mit kühlem Unterton an, meine

Unterarme frei zu machen und stach mir ohne jegliche Vorwarnung unsanft in die

Ellenbeugenvene. Danach durfte ich abtreten. Zurück auf meiner Station bekam ich noch einen letzten Ratschlag von der Stationsärztin mit auf den Weg, dessen Wortlaut in etwa so ging: „Maria, bei uns geht es nicht immer schön zu. Du wirst viel Leid sehen und miterleben, aber da musst du durch. Rumheulen bringt nichts.“ Meine Nervosität hatte sich danach nicht wirklich gelegt. Was sich bei den Russen aber oft hinter einer harten „kalten“ Schale versteckt, ist aufrichtige Herzlichkeit, Gastfreundschaft und das Sich-Kümmern-Wollen. Ich wurde schon nach kurzer Zeit von meinen Kollegen sehr warm in die Gemeinschaft

aufgenommen, werde noch immer häufig gefragt, ob es mir gut geht und es wird penibel darauf geachtet, ob ich auf der Arbeit auch genügend esse und Tee trinke. Meine Stationsärztin schenkt mir sogar in regelmäßigen Abständen selbst eingelegte Gurken und selbstgemachte Marmelade, was mich jedes Mal aufs Neue rührt.

Nun möchte ich aber kurz beschreiben, wie eine russische Intensivstation eigentlich aussieht und was ich da genau mache:

Die Intensivstation, auf der ich arbeite besteht aus vier Sälen, in denen je drei Patienten beherbergt werden können. Jeder Saal ist gleich aufgebaut und besteht aus den jeweiligen Betten mit Monitor (wegen Materialmangel nicht immer vorhanden), die an der Fensterseite gelegen sind. Ihnen gegenüber steht ein „Schreibtisch“ („der Posten“), wo die Krankenschwester, die gerade für den Saal zuständig ist, dokumentieren/ Labor stellen etc. und alle Patienten gleichzeitig überblicken kann.



Abbildung 4: Ich, an meinem Posten am Dokumentieren

Im Saal stehen weiterhin zwei Rollwagen mit Arbeitsfläche für das Aufbereiten von Infusionen/ Aufziehen von Medikamenten etc. mit Abwurf zur Verfügung. Außerdem befinden sich in den Sälen immer ein Lagerschrank mit

allen möglichen Materialien (von Decken bis Beatmungsschläuchen, Kathetern, Ablaufbeuteln) und ein Arzneimittelschrank (mit den gängigsten Medikamenten in Tablettenform, Glasampullen, Infusionslösungen, Notfallmedikamente).



Abbildung 5: Das Prozedurzimmer

Neben den Sälen für die Patienten gibt es noch ein Prozedurzimmer (da befinden sich noch mehr Infusionslösungen und Blutprodukte), einen Pflegearbeitsraum, einen Lagerraum für Apparaturen und einen Aufenthaltsraum für das medizinische Personal. Von der räumlichen Aufstellung gibt es im Vergleich zu einer deutschen Intensivstation keine gravierenden Unterschiede, dafür umso mehr bei den Aufgabenbereichen:

Ich arbeite montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr und darf alle Tätigkeiten einer Krankenschwester ausführen wie meine Arbeitskollegen auch. Dass mir nach so kurzer Zeit schon so viel Vertrauen entgegen gebracht wird und verantwortungsvolle Aufgaben übertragen werden, weiß ich sehr zu schätzen. Da ich „zusätzlich“ da bin und nicht in dem Stationsplan mitgezählt werde, betreue ich zusammen mit einer anderen Krankenschwester einen Saal (also eine Patientengruppe von 3-4 Patienten). Hier liegen auch (schwer) kranke Patienten, die künstlich beatmet werden, eine kontinuierliche Hämodialyse benötigen (also an einem Dialysegerät angeschlossen sind), auf wichtige Medikamente angewiesen sind, gelagert/ umpositioniert werden müssen oder

einfach verwirrt sind und versuchen von der Station zu fliehen. Viele Abläufe sind im Vergleich zu Deutschland sehr ähnlich wie z.B. das Vorgehen bei einer notfallmäßigen Intubation (Legen eines Beatmungsschlauches) oder Diagnostik und Therapien bei bestimmten Erkrankungsbildern, was mir die Eingewöhnung in die Arbeit sehr erleichtert haben. Denn wenn das zu meiner teils noch lückenhaften Kenntnis der russisch-medizinischen Terminologie hinzukäme, dann wäre ich an manchen Tagen bestimmt schon längst verzweifelt.

Dennoch gibt es die kleinen aber feinen Unterschiede, die mir das Arbeiten auf einer russischen Intensivstation zur echten Herausforderung machen: Ich habe ja bereits erwähnt, dass Russen im Umgang oft etwas kühl und hart wirken können und das nicht nur gegenüber anderen, sondern auch mit sich selbst. So mache ich häufig die Erfahrung, dass schwere Erkrankungen oder Schicksalsschläge als etwas angesehen werden, was „ertragen“ und „ausgehalten“ werden muss und, dass Ärzte und Krankenschwester von den Patienten, aber auch diese von sich selbst viel mehr abverlangen, als es ihnen vielleicht gut täte. Als Beispiel wäre da mitunter das Aushalten von Schmerzen zu nennen: Jeder weiß oder kann sich zumindest vorstellen, dass es normal ist, dass eine Wunde nach einer größeren Operation weh tut und man stärkere Schmerzmittel benötigt, um sich kurz nach der OP zumindest noch einigermaßen bewegen und atmen zu können. Von russischen Patienten höre ich jedoch viel weniger Klagen, und erst wenn ich einen erhöhten Blutdruck oder Puls jenseits von Gut und Böse oder gar eine schmerzverzerrte Mimik auf dem Gesicht des Patienten bemerke und ihn dann gezielt darauf anspreche, gesteht er mir, dass die Wunde vielleicht doch ein wenig „ziept“.

Dieses Aushalten geht manchmal sogar bis ans Lebensende. Das Thema Sterben ist hier sehr heikel. In der Gesellschaft herrscht größtenteils das Meinungsbild, dass Krankenhäuser ein Ort des „Heilens“ sind und dort nicht gestorben werden darf. In Deutschland und auch in anderen europäischen Ländern hat bereits vor mehreren Jahren das Konzept der Palliativ Care Einzug gehalten und ist inzwischen in der medizinischen Versorgung fest verankert: Vom Lateinischen pallium („Mantel“) abgeleitet, beschreibt dieses Konzept die Betreuung von Patienten mit einer nicht mehr zu heilenden Grunderkrankung, vor allem zum Lebensende hin – den kranken Menschen und seine Angehörigen also auf seinem letzten Lebensweg zu begleiten, zu akzeptieren, dass jedes Leben endlich ist und eine Heilung nicht immer möglich ist und diesen Menschen zu „ummanteln“, damit er keine unnötigen Schmerzen, Atemnot und Angst erleiden muss – mit diesem Konzept und dieser Einstellung vom menschlichem Leben bin ich in Deutschland als Gesundheits- und Krankenpflegerin quasi groß geworden und habe so schon einige Menschen bis zu ihrem Tode begleitet. So ist es für mich in Russland nicht immer einfach mit anzusehen, wenn Patienten ihren letzten Lebensweg oft alleine unter voller Therapie und ohne ausreichende Linderung von Schmerzen oder Angstzuständen antreten müssen.

Weiterhin sind hier die Strukturen viel hierarchischer, bestimmte Dinge, die ich in Deutschland eigenverantwortlicher entscheiden durfte, darf ich hier nur und unbedingt nach Absprache mit dem Arzt durchführen (wie das Verabreichen von Betäubungsmitteln bei Schmerzen). Dies ist jedoch unter anderem dem Materialmangel geschuldet und es muss teilweise sehr sparsam mit Schmerzmitteln/ Antibiotika und selbst für mich so selbstverständlichen Dingen wie Handschuhen umgegangen werden. Besonders jetzt zum Jahresende, wo noch mehr Budgetkürzungen vorgenommen werden, fehlt es oft an den

„einfachsten“ Dingen, über die ich mir in Deutschland nie den Kopf darüber zerbrochen habe, wie ich ohne diese auskommen würde. Diesen Materialmangel sieht man nicht nur an der Ausstattung der Gerätschaften, sondern auch den Möglichkeiten der Therapien. Jedoch hat dieses nicht nur seine negativen Seiten. Im Gegenteil: Die russischen Ärzte, die ich hier kennengelernt habe, arbeiten meiner Meinung nach klinisch sehr gut, weil sie sich auf ihr eigenes Können verlassen und nicht ständig Apparaturen gebrauchen. Das heißt, hier werden vermehrt körperliche Untersuchungen durchgeführt und Veränderungen am Patienten anders erkannt, weil das Auge geschulter in diesen Dingen ist.

Nun will ich zum Abschluss noch kurz auf den zweiten Teil meines Projektes eingehen – die Freizeitbeschäftigung mit Invaliden (so werden in Russland körperlich behinderte/ eingeschränkte Menschen genannt): Zusammen mit meiner anderen Freiwilligen Stella gehe jeden Mittwoch mit Mischa und Irina spazieren, wobei sich Stella vornehmlich um Irina und ich mich um Mischa kümmere.



Abbildung 6: Mischa, Irina und ich beim Spazierenfahren

Mischa ist Ende 50 und ist seit ca. seinem 20. Lebensjahr auf einen Rollstuhl angewiesen. Er lebt zusammen mit seiner Mutter in einer kleinen Wohnung in der Nähe des Fußballstadions. Mischa kann nicht mehr selbst laufen und auch seine Feinmotorik hat starke Einschränkungen, jedoch ist er geistig komplett fit und versucht alles, was er noch selbstständig bewerkstelligen kann, auch zu machen. Zum Beispiel ist es ihm sehr wichtig, die Haustür selbst abzuschließen, auch wenn das einige Minuten mehr in Anspruch nimmt.

In Russland sind körperlich oder geistig Behinderte die Verlierer der Gesellschaft, an sie wird wenig gedacht. Unter anderem fehlt es hier an nötigen Sozialstrukturen, sodass diese ohne die Hilfe der Angehörigen oder uns Freiwilligen aufgeschmissen wären. Ohne uns Freiwillige würde Mischa z.B. nie aus dem Haus kommen und etwas anderes sehen als sein eigenes kleines Zimmer.

Deshalb ist es immer schön zu sehen, wie er sich über die Spazierfahrt im Freien und die Abwechslung freut. Das Spazierenfahren ist jedoch mit einigen Schwierigkeiten verbunden: Die infrastrukturellen Gegebenheiten in Russland sind für behinderte Menschen nicht ganz zu Ende gedacht. Die Aufzüge enden nämlich grundsätzlich im 1. Stockwerk, sodass noch eine lange Treppe ins Erdgeschoss führt und zu bewältigen ist, was für mich manchmal eine echte körperliche Schwerstarbeit darstellt, Mischa samt Rollstuhl die Treppe runter- und am Ende auch wieder raufzukriegen. Als wäre das nicht schon genug, gibt es auf russischen Straßen oft keine Bordsteinabsenkung oder rollstuhlgerechte Wege, sodass Stella und ich häufig Umwege fahren oder schon des Öfteren in halsbrecherischer Aktion über verkehrsbelebte Hauptstraßen

rüber laufen mussten. Häufig wird uns mit Ungeduld begegnet, wenn wir mit den Rollstühlen nicht die Ampelphase schaffen (denn es gibt mal wieder keine abgesenkten Bordsteine) oder ich sehe beschämtes Weggucken von Passanten. Das macht mich häufig richtig wütend, weil ich diese Ignoranz einfach nicht nachvollziehen kann. Dafür ist es umso schöner, dass die Familien der Invaliden uns Freiwilligen so viel Herzlichkeit und Wertschätzung entgegen bringen und uns nach dem Spaziergehen immer zum Tee einladen!

Ganz liebe Grüße aus dem inzwischen weißen und schneebedeckten Nischni Nowgorod,

Eure Maria