

HOSPIZ-GRUPPE ULM

Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen e.V.

Rundbrief 3 - August 1995



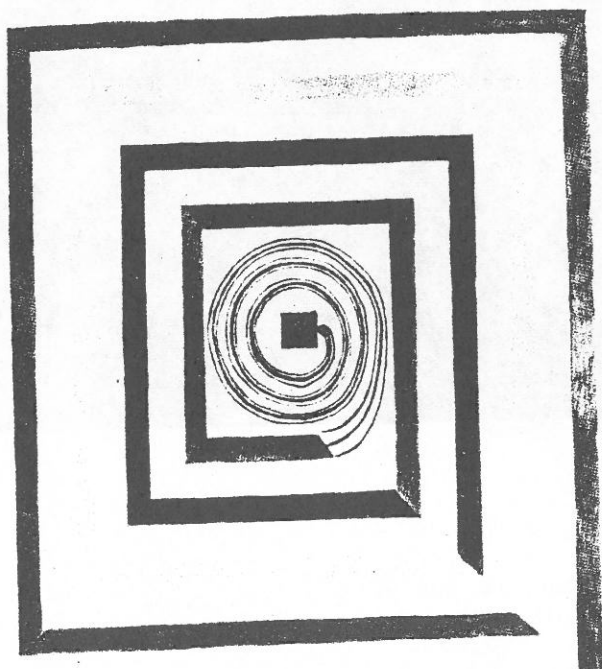
Sparkasse Ulm
BLZ 630 500 00
Kto.-Nr. 286 783

Büro:
Zeitblomstraße 27
89073 Ulm

Hospiz-Telefon
ø 0731/6 66 22
Mo.-Fr. 9.30 - 10.30 Uhr

INHALT

Seite 2	Inhalt Editorial
Seite 3	Hospizverein Ulm 1995
Seite 3	Als Hospiz-"Hebammen" unterwegs
Seite 5	Buchbesprechung
Seite 6	Öffentlichkeitsarbeit in der Fußgängerzone
Seite 7	Wir sind die Hospizgruppe 4
Seite 8	Aromatherapie
Seite 10	Mediothek Buchbesprechung
Seite 11	Leserbriefe Pressespiegel
Seite 12	Termine



EDITORIAL

Jedes Jahr entsteht ein Rundbrief der Hospizgruppe Ulm. An wen richtet er sich? Wer verfaßt ihn?

Als Organ des Vereins richtet er sich zunächst an die Mitglieder, die unsere Arbeit finanziell und organisatorisch ermöglichen. Wir werben damit auch neue Mitglieder, zukünftige MitarbeiterInnen und potentielle SpenderInnen. Außerdem bringen wir gern einige Exemplare mit, wenn wir um Informationsveranstaltungen oder "Hebammendienste" (siehe S. 3 - 5) gebeten werden.

Die Beiträge stammen von aktiv Mitarbeitenden. Der Rundbrief spiegelt damit etwas von unserer Arbeit in den inzwischen vier Gruppen des Ulmer Hospizdienstes wider. Wir - 28 Mitarbeiterinnen und zwei Mitarbeiter - unterscheiden uns in Lebensalter, Lebensstil, persönlicher Situation und auch in unserer Spiritualität. Diese individuellen Eigenarten wollen wir uns erhalten. Wir wollen uns bewußt werden, worin wir uns unterscheiden oder wo wir übereinstimmen und wie wir alle von der Hospizidee beeinflusst werden.

Das Thema "Sterben" wird derzeit in den Medien oft aufgegriffen. Zwei Berichte beschäftigen uns besonders: Die Fernsehdokumentation "Mein Ende bestimme ich selbst" und die Darstellung des Sterbens Prominenter in der Öffentlichkeit (z. B. Herwig Sanders Bericht über den Tod Oskar Hailers). In beiden Fällen fragen wir einerseits nach unseren eigenen Wünschen und Ängsten und andererseits danach, wie die Hospizidee in den Medien z. T. widersprüchlich und mißverständlich - dargestellt wird. Zu diesem Zweck laden wir H. Sander im Oktober zu uns ein. Er hat den Schauspieler Oskar Hailer im Stuttgarter stationären Hospiz begleitet und kurz vor dessen Tod interviewt und darüber eine Hörfunksendung produziert. Sie fand große Resonanz. Mit ihm wollen wir darüber diskutieren, wo es berechtigtes Interesse der Öffentlichkeit am Sterben prominenter Menschen gibt und wo die Grenzen der Intimität verlaufen.

Das gesellschaftliche Tabu um Sterben und Tod zu durchbrechen, gehört zu unseren Zielen. Deshalb bieten wir - zusammen mit dem Haus der Begegnung - eine Vortragsreihe und ein Wochenendseminar an (siehe S. 11). Dazu laden wir Sie herzlich ein - und natürlich auch zur Lektüre unseres Rundbriefes. Wir freuen uns über jede und jeden, die und der unsere Arbeit fördert und zur Verbreitung der Hospizidee beiträgt.

Ulm, im August 1995

Magret Kopp

HOSPIZVEREIN ULM - 1995

Seit dem letzten Rundbrief vor einem Jahr haben wir einiges erreicht. Ich möchte Ihnen von einem kleinen Teil berichten:

Im Frühjahr 1995 endete ein weiterer Hospizvorbereitungskurs. Wir freuen uns über die neuen Sterbebegleiterinnen und den -begleiter. Begrüßung und Kennenlernen der **neuen Gruppe** in feierlichem Rahmen im Schloß Achstetten bei Gräfin Reuttner ist schon Tradition. Die neue Gruppe begleitet inzwischen auch schon.

Immerhin doppelt so viele Vereinsmitglieder wie 1994 - ca. 80 - haben wir jetzt. Doch das sind noch lange nicht genug. Haben Sie schon in Ihrem Freundeskreis, beim Hausarzt, in ihrer Kirchengemeinde oder am Arbeitsplatz für uns geworben? Die Mühe soll sich lohnen:

Wer das 100. Vereinsmitglied wirbt, erhält einen Buchgutschein über DM 100.

Da wir nach wie vor keine regelmäßigen öffentlichen Zuschüsse erhalten, sind wir auf die Mitgliedsbeiträge als sichere Einnahme dringend angewiesen. Eine **Beitrittserklärung** liegt bei, weitere können Sie im Büro anfordern.

Wir haben wirklich ein Büro. Zusammen mit dem Frauenring konnten wir in der Zeitblomstr. 27/2 in 89073 Ulm (nähe Theater) zwei Räume anmieten. Drei Frauen teilen sich den Bürodienst. Dank Doris Sayer, Rosemarie Knittelmayr und Susanne Herz sind wir nun wochentags von 9.30 bis 10.30 Uhr übers Hospiztelefon (Nr. 66622) persönlich erreichbar.

Wenn wir über Ulm hinausschauen, entdecken wir mit Freude, daß sich der Hospizgedanke schnell ausbreitet. In der Umgebung entstehen - z. T. mit unserer Hilfe - **neue Hospizgruppen**. Und auch landes- und bundesweit, politisch und bei den Kirchen erreicht die Hospizbewegung immer mehr. Hospizarbeit wird langsam wahrgenommen und honoriert.

Das bestätigt uns in unserer Arbeit.

Dr. Rotraud Kerner
Vereinsvorsitzende



ALS HOSPIZ-"HEBAMMEN" UNTERWEGS

"Die Verbreitung der Hospiz-Idee" ist das siebte unserer in der Vereinsatzung festgelegten Ziele. Es gibt Zeiten, an denen wir den Eindruck gewinnen, als rücke dieses Ziel schon an die zweite Stellen, nach der ersten und wichtigsten Aufgabe, Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten.

In Frauenkreisen und Schulklassen, mit Altenpflegerinnen und Ärztinnen, als Fortbildungsveranstaltungen und als Gemeindeabend findet statt, was wir "Verbreitung der Hospizidee" nennen. Häufig geschieht es, daß aus der sachlichen Information ein sehr persönlich geprägtes Gruppengespräch wird. Wir sind froh, wenn wir das erleben; denn so wichtig es uns ist, MitarbeiterInnen und Vereinsmitglieder zu gewinnen, so sehr möchten wir die Gelegenheiten nutzen, die es Menschen ermöglichen, über ihre Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer zu sprechen. Von zwei Veranstaltungen möchte ich berichten, bei denen das Ergebnis jeweils eine konkrete Hospizgestalt war.

- Lebensstätte für sterbende Menschen

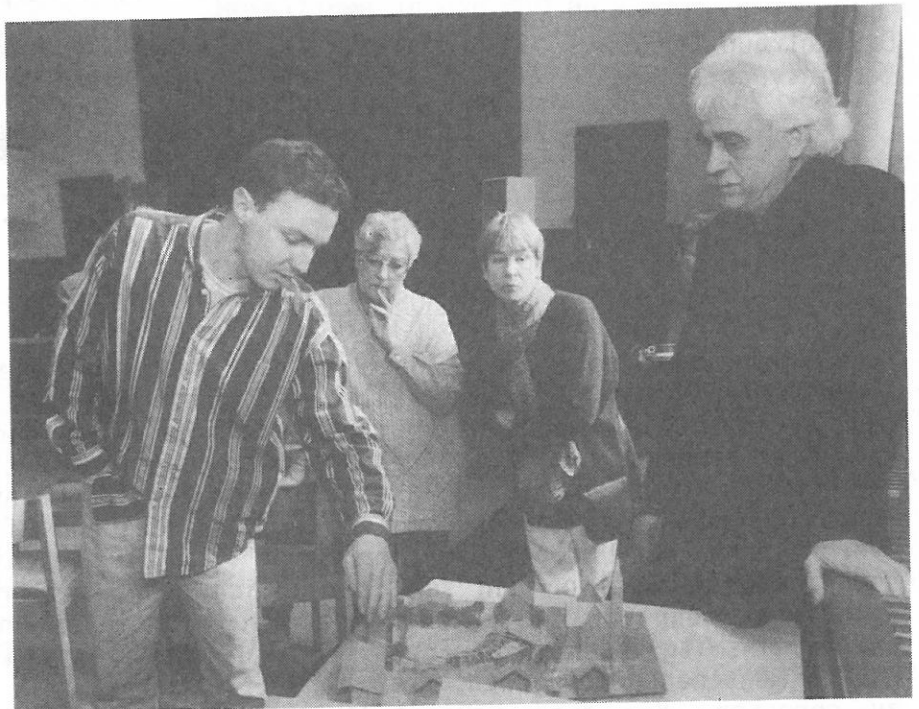
Eine überraschende Anfrage kam von der Fachhochschule Biberach: Architektur-Professor W. Mühlich hatte seinen StudentInnen über zwei Semester die Aufgabe gestellt, ein Geburtshaus (Entbindungshaus) und ein Sterbehaus (Hospiz) in der Stadt Ulm zu planen. Nun suchte er für das Hospizvorhaben Gesprächspartnerinnen. Aus dem ersten Gespräch wuchs der Plan, den StudentInnen, die sich darauf einlassen wollten, ein Klausurwochenende anzubieten, an dem sie ihren eigenen Vorstellungen, Gefühlen und inneren Bildern von Sterben und Tod näherkommen könnten.

Wie es hospizgemäß ist, fanden wir uns als Zweierteam zusammen: Monika Guther und Irmel Ebert fuhren an einem gold-blau strahlenden Wochenende im November nach Neresheim, wo wir im Kloster einen schönen Rahmen fanden für unser Vorhaben. Wir waren eine bemerkenswerte Runde: wir zwei älteren Frauen, der Professor und zehn junge Männer und Frauen, eine davon hochschwanger, und unser Thema: "Sterben in unserem Leben". Uns überraschte die Offenheit und Direktheit, die mehr und mehr Zuhören und Vertrauensbereitschaft wachsen ließen. Am Nachmittag waren wir soweit, daß wir es wagten, zu einer "Lebens-Sterbe-Meditation" einzuladen, wie wir sie sonst zu Beginn der Hospiz-Vorbereitungskurse machen.

Die erlebten Bilder wurden gemalt (Heiterkeit und befreites Lachen, als die junge Mutter und der dazugehörige Vater klare Geburtsbilder aufs Papier brachten!) und in einem intensiven Gespräch ausgetauscht. Am Abend feierten wir ein Lebensfest mit Brot und Käse, Trauben und Wein, mit Tanzen, Reden und Schweigen ...

Am folgenden Tag waren wir beide die Empfangenden: wir erlebten mit, wie aus den inneren Bildern Entwürfe wuchsen: Wie kann ein Haus aussehen, das Raum bietet, selbstbestimmt, in Würde, von Vertrauten begleitet, möglichst schmerzfrei zu sterben?

Als am 28. Januar im Söflinger Gemeindehaus die Entwürfe vorgestellt wurden, war es an uns zu staunen, was da an dem fiktiv gewählten Platz an der Königsstraße zwischen Christuskirche und Brauerei entstehen könnte: kühne, träumerische, offene und umschließende Häuser, jedes eine Gestalt für sich, jedes zu Recht eine Lebensstätte für sterbende Menschen zu nennen. Und das Studentenkind war geboren und wohnte der Präsentation als heimlicher Mittelpunkt bei.



Ein Architekturstudent erläutert seinen Entwurf

- Unser Nachbarhospiz in Riedlingen April 1995

Das war wirklich wie eine Geburt, bei der wieder wir beide zu assistieren gebeten wurden: Die "Schwangerschaft" hatte etwas länger als neun Monate gedauert und das Hospiz, das in Riedlingen geboren wurde, hat eine eigene interessante Gestalt.

Träger sind die katholische und evangelische Kirchengemeinde und das Konrad-Manopp-Stift (ein Alten- und Pflegeheim). Eben in diesem Pflegeheim sollen die HospizmitarbeiterInnen ihre ersten Erfahrungen mit Sterbebegleitungen machen und dabei durch ein Seminar und Gesprächsabende begleitet werden. Eine Fachfrau zur Begleitung der entstehenden Gruppe ist gefunden. Eine Auswahl, wie wir sie in unseren Klärungsgesprächen durchführen, findet zunächst nicht statt. Man hofft, daß sich die Eignung durch die Praxis klärt.

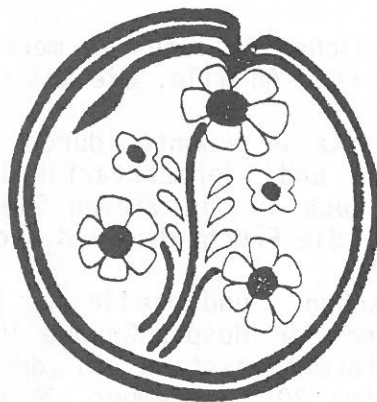
Wir hatten den ersten Gesprächsabend zu bestreiten, bei dem sich Interessentinnen für die weitere Mitarbeit einschreiben konnten. Wie gut, daß wir zu zweit waren, Glatteis und eine Baustelle machten die Fahrt zum Abenteuer, wir kamen zu spät und brauchten uns gegenseitig sehr, um das auch tun zu können, was wir und vorgenommen hatten: Zum Anfangen zu ermutigen.

Es ist uns, glaube ich, gelungen. Vor allem Monikas Erzählen von ihren Erfahrungen beim Begleiten Schwerkranker, Sterbender und ihrer Familien vermittelte den Riedlingern das Gefühl, daß sie sich auf etwas sehr Schönes, Schweres, Forderndes und Erfüllendes freuen können.

Auf etwas, das vorher nicht geahnte Lebenserfahrung öffnet.

Zum Schluß zündeten wir Kerzen an für die Hospize, die es schon gibt, und eine besondere für das neue Hospiz in Riedlingen.

Irmel Ebert



*Emblem der
Hospizgruppe
Riedlingen*

BUCHBESPRECHUNG

Oskar Mittag: Sterbende begleiten - Ratschläge und praktische Hilfen
Trias-Verlag. ISBN 3-89373-266-7. 1994. DM 28,00.

Der Autor Oskar Mittag befaßt sich hauptberuflich als Psychologe vor allem mit der psychologischen Betreuung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vielleicht ist das eine Erklärung, warum sein Buch "Sterbende begleiten" im Trias-Verlag so angenehm zu lesen ist. Neutral, ohne Polemisierung oder Verherrlichung des Themas, unpathetisch, ohne immer die (Krebs)-Erkrankungen in den Vordergrund zu stellen, ist Sterben und der Sterbende im Mittelpunkt. Alle Beteiligten kommen gleichermaßen zu Wort: Sterbender, Angehörige, Freunde, Pflegende, Ärzte und HospizmitarbeiterInnen.

Nach einem historischen Abriß geht Mittag auf die Frage ein: Was bedeutet es, zu sterben - im Krankenhaus und zuhause? Die Prinzipien der Hospizbewegung und ihre Bedeutung für den Sterbenden und seine Angehörigen werden dargelegt.

Weitere Schwerpunkte liegen bei der Situation, "Wenn Kinder sterben" und bei der "Zeit der Trauer". Auch für Laien verständlich ist das abschließende Kapitel über Schmerztherapie. Im Anhang finden sich viele wichtige Adressen und ein ausgezeichnetes Literaturverzeichnis.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT DER HOSPIZ-GRUPPE ULM IN DER FUßGÄNGERZONE

Eine Bekannte fragte mich beim total verregneten 1. April-Termin in der Fußgängerzone: "Warum tust du dir das an?"

Meine Antwort:

- Wir möchten, daß die Hospizidee weiter getragen wird.
- Wir wollen bekannt machen, daß wir ehrenamtlich helfen.
- Wir wollen für mehr Mitglieder werben, um eine finanzielle Grundlage für unsere Arbeit zu bekommen.

Ich persönlich möchte andere Menschen von einer Idee überzeugen, von der ich selbst überzeugt bin.

Das neuerworbene Zelt, das am ersten Samstag Wind und Regen etwas abhielt, schützte uns am 6. Mai vor der Sonne. Wir hatten auch schon dazugelernt: Christa brachte diesmal noch Stühle mit. So konnten Gespräche gemütlich bei Kuchen und Saft geführt werden.

Die verschiedenen Reaktionen der vorbeigehenden und der von mir angesprochenen Menschen waren interessant. Die einen fühlten sich von dem Thema "Sterbende begleiten" sofort berührt und wollten Näheres wissen. Andere meinten: "Damit beschäftige ich mich nicht, ich bin ja noch jung". Auch ältere Menschen schieben dieses Thema oft weit weg. Sie möchten davon nichts hören - sich schon gar nicht engagieren.

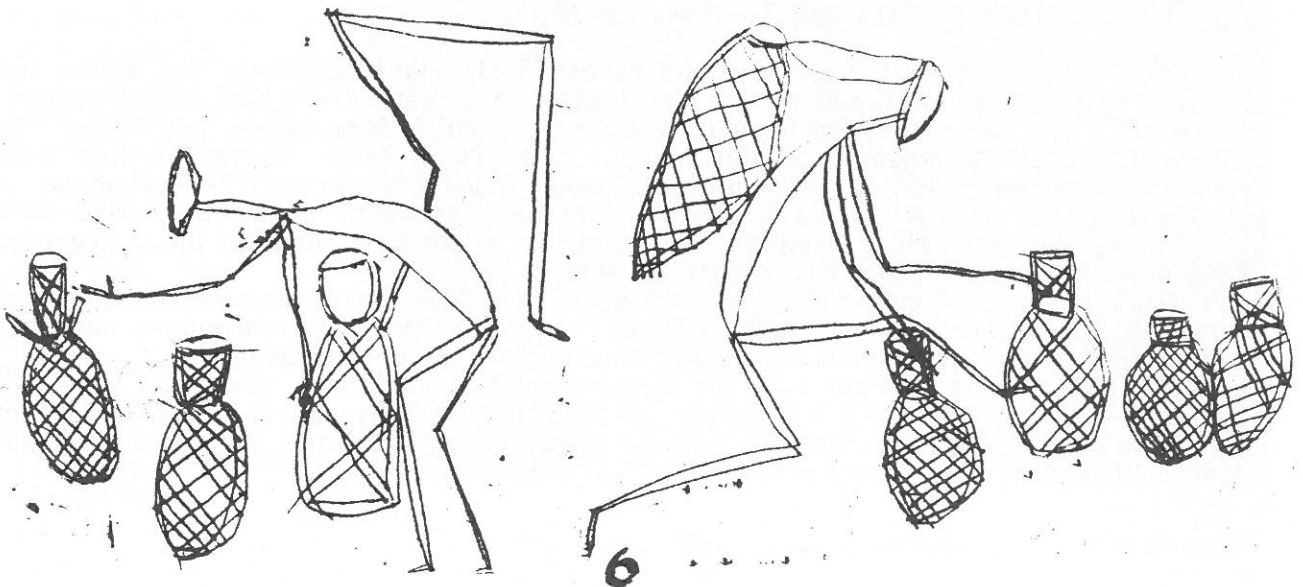
Und wir selbst, die sogenannten "Aktiven"?

Es tut gut, bei solchen Aktionen zu merken: Wir stehen zusammen, wir können uns aufeinander verlassen. An alle, die mit dabei waren, ganz herzlichen Dank.

Übrigens: unsere Kasse konnte durch den Verkauf von Tee, Saft, Kuchen, gestrickten Socken und Flohmarktartikeln um ca. 740 DM aufge bessert werden. Großen Dank also auch an die vielen Spenderinnen und Spender, insbesondere der Firma Mielke, Ulm, die Fruchtetee und Becher gespendet hat.

Um noch mehr Menschen - und vielleicht mehr Ulmer Bürgerinnen und Bürger - mit der Hospizidee und der Hospiz-Gruppe Ulm bekannt zu machen, wollen wir bald wieder einen Informationsstand in der Hirschstraße aufstellen. Diesmal am Mittwochmorgen, dem 20. September, 9 bis 12 Uhr, wenn die Ulmer durch die Hirschstraße zum Markt und wieder zurück schlendern und vielleicht mehr Zeit und Muße zum Stehenbleiben, Reden und Nachdenken haben. Wer mitmachen will, kann sich in unserem Hospizbüro (Tel. 0731/66622) melden bzw. informieren.

Rosemarie Knittelmaier



WIR SIND DIE HOSPIZ-GRUPPE IV

Katrin Büschmann
Elfriede Hempfer
Frieder Hermann

Susanne Herz
Irmela Klimpel
Maria Pohlmann

Irene Schmidt
Roswitha Stegmann
Bärbl Zantow

Wir hätten lieber einen Gruppennamen als eine Nummer. Daß wir ihn noch nicht gefunden haben, hat vielleicht damit zu tun, daß die Hospizarbeit noch immer mehr in der Vorstellung geschieht als in der Praxis. Aber wir sind nicht ungeduldig.

Wir haben erfahren, wieviele verschiedenste Arbeiten im Verein geleistet werden müssen. Uns Neuen ist jedoch die Sterbebegleitung am wichtigsten.

Unser Vorbereitungskurs mit Irmel und Susanne als kompetentem Leitungsteam war prima. Wir fühlen uns dadurch sehr bereichert. Die Lebens-Sterbemeditation und die Trauerarbeit mit Trude Heidegger waren die i-Tüpfelchen in den Erfahrungen. Wir haben auch gelernt, wie wichtig es ist, Störungen nicht zu übergehen, sondern sie anzusprechen. Vielleicht können wir das in den monatlichen Treffs aller Hospiz - MitarbeiterInnen auch tun.

Was uns sehr beeindruckt hat, ist, wie wir neun Menschen mit verschiedenster Herkunft, unterschiedlichem Alter und verschiedenster Lebenserfahrung auf der gemeinsamen Basis Hospizarbeit zu einem "WIR" zusammengewachsen sind.

Wir sind uns bewußt, daß mit der Arbeit die eigentlichen Probleme erst auf uns zukommen. Einige konnten schon erste Erfahrungen machen. Und wir sind froh, zu wissen, daß uns "die alten Hasen" dabei nicht im Stich lassen werden.

Juni 1995

Maria Pohlmann



GRÜNDE

*"Weil das alles nicht hilft
Sie tun ja doch, was sie wollen*

*Weil auch bei den andern nur
mit Wasser gekocht wird*

*Weil ich mir nicht nochmals
die Finger verbrennen will*

*Weil ich das lieber
Berufeneren überlasse*

*Weil man nur lachen wird:
Auf dich haben sie gewartet*

*Weil man nie weiß
wie einem das schaden kann*

*Und warum immer ich?
Keiner wird es mir danken*

*Weil sich die Mühe nicht lohnt
weil sie alle das gar nicht wert sind"*

*Weil da niemand mehr durchsieht
sondern höchstens noch mehr kaputtgeht*

*Das sind die Todesursachen
zu schreiben auf unsere Gräber*

*Weil jedes Schlechte
vielleicht auch sein Gutes hat*

*die nicht mehr gegraben werden
wenn das die Ursachen sind*

*Weil es Sache des Standpunktes ist
und überhaupt wem soll man glauben?*

Erich Fried

AROMATHERAPIE

Die Aromatherapie kann in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden. Kinder und ältere Menschen sind besonders empfänglich für dieses sanfte Eingreifen in den Organismus. Mit Aromaessenzen kann nicht nur eine bessere Luft, sondern auch eine bessere Stimmung erreicht werden. Bei der Begleitung Schwerkranker und Sterbender sollte die Aromatherapie einen festen Platz bekommen.

Die Aromatherapie ist eine über 4000 Jahre alte Methode, Duftstoffe von Pflanzen zur Behandlung von verschiedenen Krankheiten und Symptomen einzusetzen.

Aromatische Essenzen sind die "Hormone" der Pflanzen und werden aus verschiedenen Teilen der Pflanze (Blüten, Blätter, Stengel, Wurzel, ganze Pflanze, Samen ...) gewonnen. Über die **Atemluft, Hautporen und Schleimhaut** können die Duftstoffe in den Körper gelangen und auf Körper und Seele wirken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Anwendung: **Duftlampen, Inhalieren, darin Baden oder dem Waschwasser zusetzen, Kompressen, Wickel, Einreiben, Massagen, Würzen von Speisen, Tee u. a.**

Über die Geruchsnerven wird direkt das Gehirn angesprochen. Unser Gedächtnis für Gerüche ist besser ausgestattet, als für alle anderen Informationen. Das Unterbewußtsein wird über Gerüche direkt erreicht. **Geruchssinn und Gefühle** sind eng verbunden:

jemanden "nicht riechen" können,
etwas "stinkt" mir,
die Gefahr "riechen",
die "Nase" rümpfen u. a.



Der Geruchssinn ist unser empfindlichster Sinn. Noch in sehr hohen Verdünnungen können Gerüche wahrgenommen und erkannt werden.

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und sollten **immer verdünnt** (mit Wasser, Milch, Öl, Creme, Luft o. a.) angewendet werden. In zu hoher Konzentration können alle Öle schädlich, manche sogar als **Gift** wirken.

Einige Öle dürfen in der **Schwangerschaft und Stillzeit** nicht angewandt werden (Kampfer, Salbei, Wacholder, Zedernholz).

In der Aromatherapie sollten nur 100% reine, natürliche Essenzen angewandt werden und mit naturbelassenen Ölen oder anderen Stoffen verdünnt werden.

Je nachdem, wie schnell ein Öl sich verflüchtigt, also wie leicht es sich in Luft verteilt, bezeichnet man es als Spitzennote (s), Mittelnote (m) oder Basisnote (b) (hält den Duft am längsten). Bei der Herstellung von Duftessenzen sollten immer **verschiedene Noten kombiniert** werden.

Es spielt für die Wirkung einer Mischung eine wichtige Rolle, daß sie als angenehm empfunden wird, das heißt "gut" riecht. Zwischen verschiedenen AnwenderInnen kann dabei beim gleichen Therapieziel und gleicher Duftmischung ein großer Unterschied bestehen. Duftmischungen müssen also **immer individuell zusammengestellt** werden.

Lieber **weniger Essenzen** anwenden und kombinieren, und die dafür gut kennen. Mehr als 5 verschiedene Essenzen in einer Mischung führen zu keiner Wirkungssteigerung mehr.

Für die Duftlampe 3 - 5 Tropfen auf ca. 50 ml Wasser (aqua dest).

Für ein Vollbad reichen 8 - 10 Tropfen reines Öl (in Milch oder Honig als Emulgator), für ein Sitzbad oder Kinderbad 3 - 5 Tropfen!

Für ein Massageöl sollten **maximal 30 Tropfen Aromaessenz in 50 ml Pflanzenöl** verdünnt werden. (Bei Kindern 5 - 10 Tpf. auf 50 ml!)

Geeignete **Trägeröle** sind fast alle Pflanzenöle, möglichst kaltgepreßt. Nie mehr als 50 - 100 ml mischen. Durch Zusatz von 5% Weizenkeimöl bleiben Mischungen ca. 3 Monate haltbar, ohne ca. 4 Wochen. Je nach Hauttyp, Therapieziel und Geldbeutel eignen sich Avocadoöl (dringt leicht ein, für trockene Haut), Distelöl (billig und neutral), Jojobaöl (hautpflegend, eigentlich ein Wachs, geruchsneutral), Mandelöl (Basisöl), Olivenöl (hautpflegend, riecht streng), Sonnenblumenöl (billig) und andere.

WIRKUNGSWEISEN:

Anregende und beruhigende Wirkung der Essenzen beachten.

s = Spitzennote, m = Mittelnote, b = Basisnote

Anregend

Eukalyptus (s)
Fenchel (m)
Koriander (s)
Pfefferminz (m)
Rosmarin (m)

Neutral

Bergamott (s)
Geranie (m)
Orange (s)
Wacholder (m)
Zitrone (s)
Zypresse (m)

Beruhigend

Basilikum (s)
Kamille (m)
Lavendel (m)
Muskateller (s)
Myrrhe (b)
Neroli (b)
Sandelholz (b)
Ylang-Ylang (b)

ANWENDUNGSBEISPIELE

(Zahlen in Klammern = Anzahl der Tropfen)

Zum Einschlafen

Ylang-Ylang (3) - Sandelholz (5) - Zitrone (2)
Lavendel (5) - Muskatellersalbei (2) - Zypresse (1)
Majoran (4) - Lavendel (2) - Bergamott (2)

Lindert Muskelschmerzen

anregend: Rosmarin (2) - Koriander (2) - Bergamott (2) - Nelke (2)
beruhigend: Lavendel (4) - Majoran (4) - Zitrone (2)

Entspannend

Neroli (3) - Geranie (2) - Kamille (3) (lieblich, teuer)
Muskatellersalbei (4) - Zedernholz (3) - Weihrauch (2) (herb, billig)

Antidepressiv

Basilikum (1) - Neroli (1)
Lavendel (1) - Ylang-Ylang (1)

Bei trockener Haut

Lavendel (2) - Sandelholz (1) - Rose (1)

Bei Infektionen

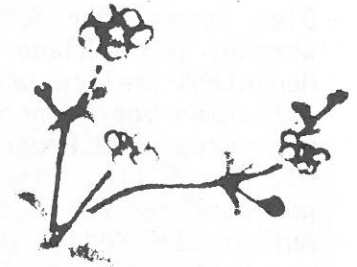
Lavendel (4) - Thymian (4) - Eukalyptus (3)

Bei Verdauungsstörungen/Blähungen

Basilikum (1) - Kamille (1)
Pfefferminze (1) - Fenchel (2) - Kümmel (1)

Raumklima verbessernd/keimtötend

Lavendel, Thymian, Zitrone, Bergamott



Als Grundausstattung sind z. B. Lavendel, Bergamott, Kamille, Ylang-Ylang und Thymian geeignet. Ergänzend zu Aromatherapie können Massage, speziell Fußreflexzonenmassage, Musik, Licht u. a. eingesetzt werden.

Bei einem vorsichtigen Einsatz der Essenzen kann eigentlich (fast) nichts schief gehen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Susanne Roller

MEDIOTHEK

Der Süddeutsche Rundfunk hat eine Sendereihe produziert und im Rahmen des Schulfunk ausgestrahlt, die nun auf Kassette erhältlich ist. Die vier Teile der Reihe, jeweils ca. 30 Minuten, handeln vom "Modernen Tod" im Krankenhaus, dem "Sterben daheim", ethischen Fragen zum Thema "Sterben und Sterben lassen" sowie von "Trauer und Trost" nach dem Verlust eines geliebten Menschen.

Die Sendereihe (Autorin Eva Schindele) ist interessant und sachkundig gestaltet. Besonders geeignet sind die Beiträge als Einführung im Rahmen von Informationsveranstaltungen. Die Kassetten wurden von mir erworben und können im Hospizbüro ausgeliehen werden. (Anm. d. Redaktion: Ein herzliches Dankeschön dem Spender!)

Dies könnte der Anfang zu einer Mediothek zum Thema Sterben, Tod und Trauer werden. Ich schlage vor, daß sich alle, die uns bei der Erstellung einer solchen Mediothek helfen wollen, und zuhause die Möglichkeit haben, qualitativ gute Aufnahmen von Fernsehen und Radio zu erstellen, in unserem Hospizbüro melden. Wir werden die Programme aufmerksam beobachten und Sie dann gelegentlich anrufen mit der Bitte, eine bestimmte Sendung aufzuzeichnen. Je mehr mitmachen, desto geringer der Aufwand für die einzelnen!
Auf solche Medien können wir für unsere vielfältigen Veranstaltungen zur Aus- und Weiterbildung, Information und Diskussion zurückgreifen.

Also nochmal:

Wer für die Hospizgruppe Ulm Fernseh- oder Radiosendungen aufzeichnen kann, melde sich bitte im Hospizbüro, Tel. 0731/66622.

Für Ihre Mitarbeit danken wir im Voraus sehr herzlich!

Frieder Hermann



BUCHBESPRECHUNG

John White: Sterben ist kein Tabu. Ein Selbsthilfeprogramm für den bewußten Umgang mit dem Tod. esotera Taschenbuch. Verlag Hermann Bauer. 1995. DM 18.50.

Sie wollten sich schon immer mal mit Ihren eigenen Gedanken zu Sterben und Tod beschäftigen, haben sich aber bisher nicht an das Thema herangetraut? Sie denken viel über Ihr Sterben und Ihren Tod nach und wollen jetzt etwas konkreter an das Thema ran? Sie haben schon immer nach einem Buch gesucht, das Sie an interessierte Freunde empfehlen können?

In diesem Buch finden Sie alle diese Aspekte. Hier können Sie nicht nur viel neues über Altern, Sterben, Tod, Trauer und "ein Leben nach dem Tod" erfahren. Behutsam führt der Autor an die damit verbundenen Ängste und Schmerzen heran. "Übungen" zum praktischen Umgang mit dem eigenen Sterben machen das Lesen leicht. Wer sich darauf einlassen will, kann seine eigene Todesanzeige, Leichenrede oder Trauerfeier gestalten. In Form geführter Meditationen kann man seine Phantasien über außerkörperliche Erfahrungen und Reinkarnation erleben. Im Anhang viele Adressen und Literaturtips. Ein Buch, das man sich selber und vielen guten Freunden nicht nur zur Weihnachtszeit schenken kann.

Susanne Roller

LESERBRIEFE

HIER KÖNNTE IHR LESERBRIEF STEHEN!

PRESSESPIEGEL

Laichinger sprechen über Hospiz-Gruppe

Vortrag über Sterbebegleitung trägt Früchte

Von unserem Redaktionsmitglied Gisela Haßler

LAICHINGEN. In Laichingen in Kürze eine Hospiz-Gruppe zu gründen – darüber will Erika Häberle, Organisatorin der Nachbarschaftshilfe in Laichingen, mit den Frauen reden. „Sie wären dazu sicher bereit“, sagte sie nach einem Vortrag von Dr. Rotraud Kerner, der Vorsitzenden der Ulmer Hospizgruppe bei der Versammlung der „Arbeitsgemeinschaft ambulanter Dienste“.

In Ulm sind seit drei Jahren 25 Mitarbeiterinnen in der Hospiz-Gruppe tätig, sagte Rotraud Kerner. Im Mittelpunkt der Hospiz-Arbeit stehen das Lindern von Schmerzen, Leiden und Beschwerden. Ein Schwerpunkt der Arbeit ist auch, den Menschen zu ermöglichen, daß sie zu Hause oder in vertrauter Umgebung sterben können. Es sei aber keine Sterbehilfe: „Wir wollen die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten, ohne Verkürzung, ohne Verlängerung“, betonte die Vorsitzende.

Den Mitgliedern der „Arbeitsgemeinschaft ambulanter Dienste“ will Rotraud Kerner in Laichingen Hilfe anbieten, wenn eine Gruppe gegründet wird.

„Ich dachte mir bei Ihren Ausführungen sofort, ob das nicht auch für unseren Raum möglich wäre“, sagte Pfarrer Marzell Gekle begeistert. Pfarrer Wolfgang Henkel plädierte sofort dafür, einen Versuch zu wagen, „ob das in den nächsten zwölf Monaten im Laichinger Raum nicht auch möglich wäre“.

„Das Begleiten Sterbender ist eine wichtige und segensreiche Arbeit“, bestätigte auch der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft ambulanter Dienste, Karl Ogger. Pfarrer Reinhold Rückle wollte gleich Nägel mit Köpfen machen. Er will dieses Thema bei der nächsten Versammlung auf die Tagesordnung setzen.



Schwäbische Zeitung 10. VII 95

MITTEN IM LEBEN

... sind wir vom Tod umfassen, sagt ein altes Kirchenlied

Mitten im Leben verdrängen viele Menschen den Gedanken an ihr Sterben, und doch lebt in jedem Menschen ein tiefes, inneres Wissen um den Tod.

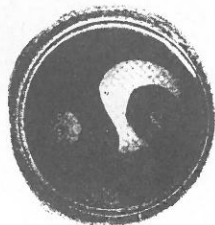
Am Wochenende des 2. Advent wollen wir Erfahrungen mit dem Sterben, die wir schon gemacht haben, austauschen, auf meditativen Wegen unseren eigenen inneren Bildern von Tod und Sterben begegnen, unserer Hoffnung Gestalt geben und so zu einer angstfreieren Einstellung zum Tode finden.

Bitte mitbringen: 1-2 Woldecken, kleines Kissen und warme Socken. Für den ^{Sams} ~~Sonn~~ tagabend, an dem wir das Leben feiern wollen, etwas Gutes zum Essen und zum Trinken, damit wir miteinander teilen können.

Leitung: Mitarbeiterinnen der Hospiz-Gruppe Ulm
Irmgard Ebert, Sozialpädagogin
Margaretha Kaifel, Atempädagogin in Ausbildung
Dr. Susanne Roller, Ärztin

Termin: Freitag, 8. Dezember 95, 18.30-22.00 Uhr
Samstag, 9. Dezember 95, 9.00-12.00 Uhr 14.00-22.00 Uhr
Sonntag, 10. Dezember 95, 11.00-13.00 Uhr 15.00-17.00 Uhr

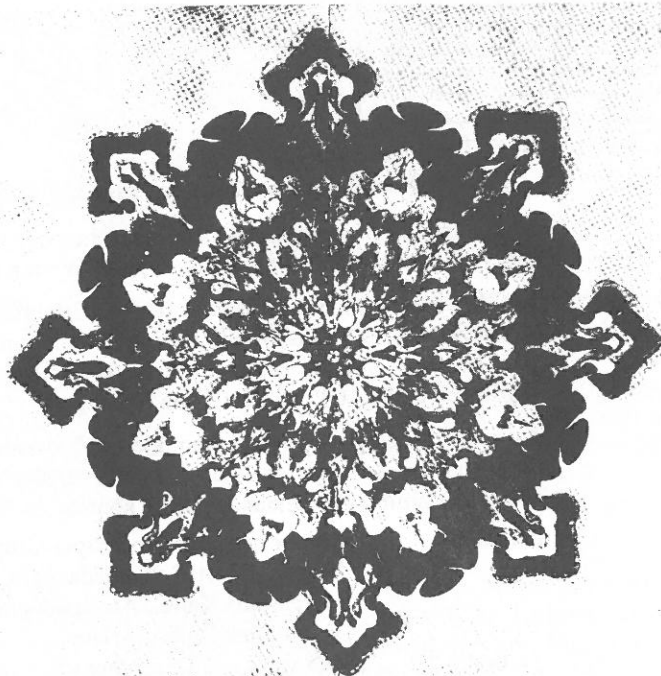
Teilnehmerzahl: maximal 16 Personen
Kursgebühr: DM 50.-
Anmeldung: persönlich oder schriftlich beim Haus der Begegnung bis 30.11.95
Information: Irmgard Ebert, Tel. 0731/9 67 08 -26,
Diakonische Bezirksstelle, Promenade 26



Programmheft des HdB

TERMINE

16. September **Initiativen-Forum** in der Medizinischen Klinik am Oberen Eselsberg, 11.00 bis 16.30 Uhr
Veranstalter: KORN
20. September **Informations- und Verkaufsstand** in der Hirschstraße
Mittwochmarkt 8 - 12 Uhr
16. Oktober **HEILEN - LINDERN - TRÖSTEN**
Persönlicher Beistand statt aktiver Sterbehilfe
Prof. Dr. D. Niethammer, Tübingen
Haus der Begegnung, 20.00 Uhr
28. Oktober **Tag der offenen Tür** im Hospizbüro, Zeitblomstr. 27/2 (10.00 - 16.00 Uhr)
14. November **RECHTSFRAGEN IM GRENZBEREICH VON LEBEN UND STERBEN**
Dr. jur. H.-D. Lippert, Ulm
Haus der Begegnung, 20.00 Uhr
- | | |
|--------------|---|
| 26. November | Vereinsvollversammlung 18.00 Uhr, Haus der Begegnung |
|--------------|---|
30. November **LEBEN ZWISCHEN HEILSZUSAGE UND STERBEBEGLEITUNG**
Ein Erfahrungsbericht
Pfarrer Dr. W. Theilemann, Braunschweig
Haus der Begegnung, 20.00 Uhr
8. - 10. Dezember **WOCHENEND-SEMINAR** zum Thema "Mitten wir im Leben sind - unser Sterben erleben", Haus der Begegnung (siehe S. 11)



*Als du auf die Welt gekommen bist, hast du geweint,
und die ganze Welt freute sich.
Lebe dein Leben so, daß bei deinem Tod
die ganze Welt weint und du dich freust.*

Indianische Weisheit.