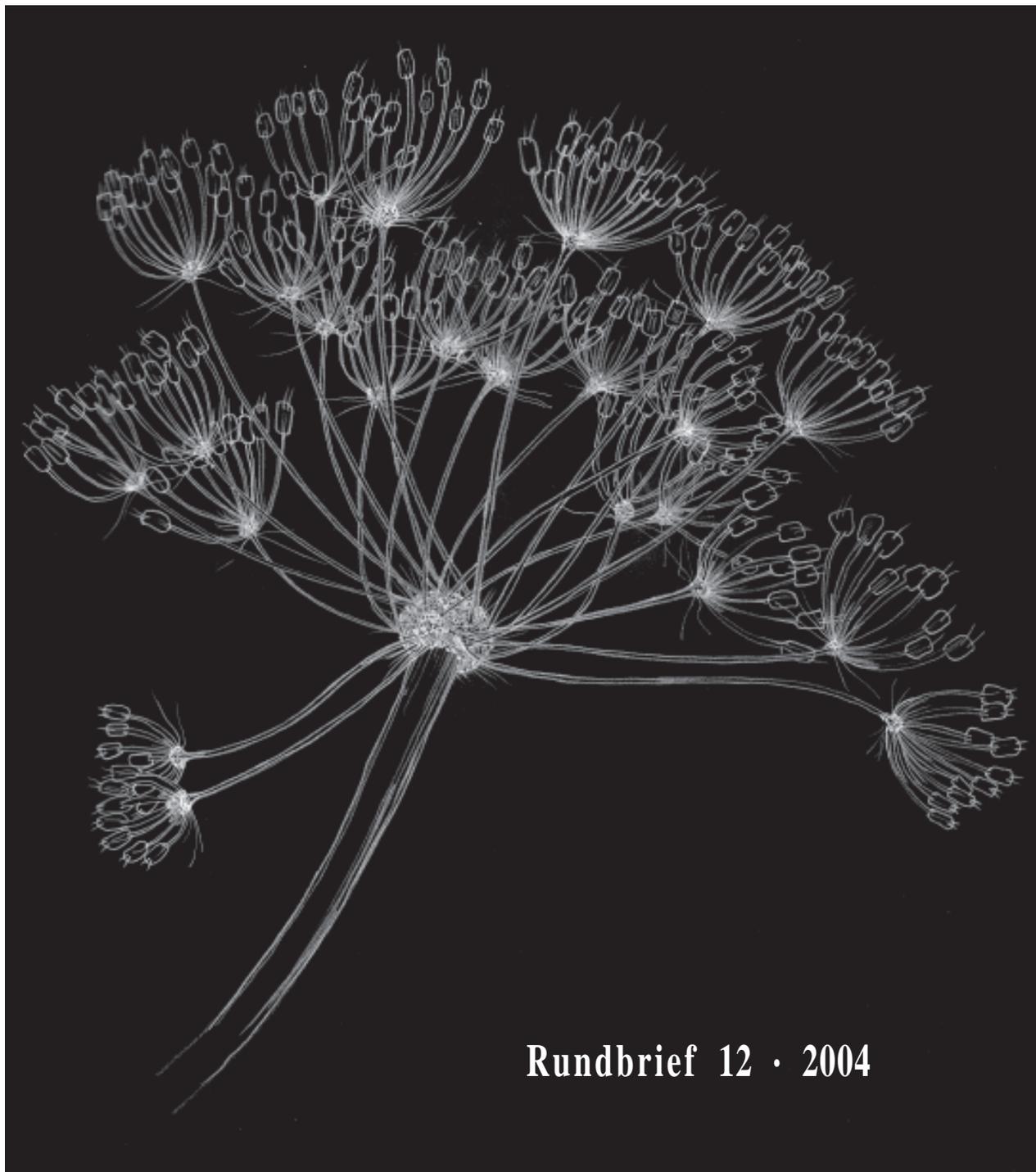


HOSPIZ UND SITZWACHE ULM

Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen e.V.



Rundbrief 12 · 2004

Inhaltsverzeichnis	Seite	Editorial
Editorial	2	Liebe Leserinnen, liebe Leser, ein neuer Hospiz-Rundbrief liegt vor Ihnen, ein weiteres Hospiz-Jahr liegt hinter uns.
Wir blicken auf ein reiches Vereins-Jahr zurück	3	Wir möchten mit diesem Rundbrief einen Einblick geben in all das, was sich bewegt hat in dem vergangenen Jahr, wir möchten teilnehmen lassen an Ereignissen und Überlegungen und dadurch die Verbindung stärken zwischen den vielen aktiven Mitgliedern unseres Vereins und Ihnen allen, die Sie uns unterstützen mit Ihrem Interesse an unserer Arbeit, mit Ihren Vorschlägen, Ihrem Vermitteln, Ihrem Mitdenken und Ihrer Auseinandersetzung und nicht zuletzt mit Ihrem finanziellen Beitrag, ohne den alles nicht geht.
Gedanken zum Thema Sitzwache	4	Unser Verein wächst ständig, jedes Jahr wird ein neuer Einführungskurs ausgebildet. Wir haben uns vorgenommen, alle „Neuen“ mit Bild im Rundbrief vorzustellen.
Sitzwache im Altenheim	5	Alles ist im Wandel; Renate Pursche zieht sich aus familiären Gründen (Enkel...) aus der aktiven Hospizarbeit zurück. Somit wird auch das Redaktionsteam auf ihre kraftvolle Mitarbeit verzichten müssen. Wir verabschieden sie mit Dank und allen guten Wünschen.
Sitzwache, - warum mache ich das?	5	Der Schwerpunkt des Hospiz-Rundbriefes ist dieses Mal auf die stille, unspektakuläre und doch unverzichtbare Arbeit der „Sitzwache“ gerichtet. Unser Verein heißt ja ganz bewußt HOSPIZ UND SITZWACHE ULM; damit wollen wir aufmerksam bleiben für diese besondere Form der Sterbebegleitung: Nachts wachen am Bett von Sterbenden in Pflegeheimen.
Wie arbeitet eine Sitzwachen-Einsatzleiterin	6	Aus verschiedenen Blickwinkeln haben wir die Sitzwachenarbeit betrachtet und verschiedene Beteiligte zu Wort kommen lassen.
Sitzwachen aus der Sicht der Mitarbeiterinnen im Heim	6	Wir hoffen, es wird beim Lesen deutlich: Die Sitzwachen sind ein starker Zweig am Hospizbaum und manchmal sind die stillsten Stunden, in denen anscheinend gar nichts geschieht, die wesentlichen im Leben...
Die Entwicklung der Sitzwachen	7	Wir wünschen Ihnen/Euch den Mut, manchmal einfach nichts zu tun; nicht zu handeln, nichts zu sagen, nichts zu überspielen, den Mut, einfach nur da zu sein, wenn Wesentliches geschieht!
Koordinatorin für Sitzwachen	8	Herzliche Grüsse
Fortbildungen 2003	9	
Grenzerfahrung Gott	10	
Nonverbale Kommunikation	11	
Du hast keine Zeit?	11	
Einführungskurs 11	12	
Bericht über die Tätigkeit des Vorstandes 2003	13	
Rückblick auf 2003	14	
Betriebsausflug	15	
Benefizkonzert im Ulmer Münster	15	
Nichts ist zu fürchten	16	
Dem Himmel ein Stück näher	16	
Palliativ Care - Schmerztherapie	18	
Innerbetriebliche Fortbildungen 2003	19	
Impressum	19	
Warum soll ich den Tod fürchten?	20	
 Titelbild Zeichnung: Monika Guther		 Dorothea Kleinknecht im Namen des Rundbrief-Teams

Wir blicken auf ein reiches Vereins-Jahr zurück

Das spiegelt sich in diesem Rundbrief!

Zwei augenscheinliche „highlights“ sind innerhalb der Öffentlichkeitsarbeit entstanden:

◆ In gemeinschaftlicher Arbeit ist es uns gelungen, die drei Zweige unseres Vereins: ambulante Begleitungen, Sitzwachen und stationäres Hospiz Agathe Streicher in ansprechender und anschaulicher Weise in einem Prospekt darzustellen.

◆ Wir haben einen Film über unsere Arbeit drehen lassen. Der Soroptimist International Club Ulm/Neu Ulm hat diesen mit 5000,- Euro gefördert! Der Film wurde in einer gelungenen Premierenvorstellung im Obscura-Kino unseren Mitgliedern vorgestellt und gefeiert.

Unser Verein wächst stetig. Wir begrüßen 53 neue Mitglieder im Jahre 2003! Somit ist die Mitgliederzahl auf 347 gestiegen.

Weiterhin ist das Interesse an dem Hospiz-Einführungskurs sehr groß. Es gibt dieses Jahr wieder mehr InteressentInnen, als wir aufnehmen können.

Zur Koordination der Sitzwachen haben wir eine weitere hauptamtliche Mitarbeiterin (mit 30%) eingestellt: Magdalene Kloeß stellt sich und ihre Arbeit in diesem Rundbrief vor.

Mit vier weiteren Einsatzleiterinnen ermöglicht sie, dass unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in vielfältiger und zahlreicher Weise eingesetzt werden können, sei es in ambulanten Begleitungen, nächtlichen Sitzwachen und/oder in der „Agathe“.

Ein herzliches Dankeschön den BegleiterInnen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen für ihren unermüdlichen und hervorragenden Einsatz!

Ein weiteres herzliches Dankeschön auch allen Mitgliedern und SponsorInnen, dem Förderverein, dem Beirat und der Stadt für ihre finanzielle und ideelle Unterstützung!

Großen Dank allen Mitgliedern der Vorstandschaft, den hauptamtlichen MitarbeiterInnen im Büro und im stationären Hospiz!

Ausblick auf 2004:

In diesem Jahr werden wir uns weiterhin und ganz neu mit Themen und Problemfeldern auseinandersetzen haben. Einige davon könnten sein:

- Mehr MitarbeiterInnen für die Sitzwachentätigkeit gewinnen.
- Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, um mehr Menschen zu ermutigen, unseren ambulanten Dienst in Anspruch zu nehmen.
- Aufbau und Stärkung eines „vierten Zweiges“: Menschen bringen ehrenamtlich ihre Fähigkeiten in den Verein ein, außerhalb von Begleitungen und Sitzwache, z.B. juristische Hilfe, Computerwissen, Personalsachbearbeitung.
- Weiterarbeit an klaren Strukturen, Aufgabenverteilung, gelingendem Miteinander, um dem Strukturwandel und Wachsen des Vereins Rechnung zu tragen.
- Wach sein für das Spannungsfeld Ehrenamt – Hauptamt.
- Umgehen mit dem Thema Würdigung: Würdigung der Arbeit, anderer Personen und von sich selbst.
- Last but not least, das große Thema, unser „Traum“ von einer Erweiterung des Hospiz Agathe Streicher auf acht Betten.

In eigener Sache:

Da ich dieses Jahr nicht wieder für den Vorsitz kandidieren werde, möchte ich mich an dieser Stelle für die äußerst intensive Zeit als Vorsitzende, in der ich viel gelernt habe, bedanken.

Ich möchte mich ganz herzlich bei all denjenigen bedanken, die mir in dieser Zeit wohlwollend und unterstützend zur Seite standen!

Ein großes Dankeschön möchte ich der weiteren Vorsitzenden Margaretha Zipplies aussprechen. Als Wegbegleiterinnen haben wir diese Vorstandszeit gut gemeistert: Wir haben Hügel erklommen und Täler durchschritten, haben Fehler gemacht, aus ihnen gelernt, neue Wege begangen, sind über Steine gestolpert, haben Bäche übersprungen und immer wieder tief durchgeatmet!

Ich wünsche dem Verein mit seinem neuen Vorstand gutes Gelingen und Wachstum in der Arbeit!

A. Schwämmle



Gedanken zum Thema Sitzwache



Als ich mich vor drei Jahren nach dem Einführungskurs für ein Einsatzgebiet entscheiden sollte, wählte ich u.a. den Bereich „Sitzwache“. Ich dachte, als Einstieg in die Hospizarbeit sei dies wohl das Einfachste.

Schon sehr schnell wurde mir bewusst, dass einige Stunden während der Nacht am Bett eines meist im Sterben liegenden Menschen zu verbringen, keineswegs einfach ist.

Jede Sitzwache bedeutet, sich immer wieder neu einzustellen auf meist alte, hilfsbedürftige Menschen in unterschiedlichster Umgebung. Man weiß nie, was einen erwartet.

Manche Sitzwachen sind sehr schwer und fünf Stunden mit einem laut arbeitenden Sauerstoffgerät, röchelndem Atmen und Stöhnen und nicht einfach zu ertragenden Gerüchen erscheinen einem unendlich lange. Wenn dann der im Sterben liegende Mensch nicht mehr ansprechbar ist, entsteht bei mir manchmal dieses Gefühl, nicht genug für ihn tun zu können, „nur“ da zu sein und auszuhalten.

Dann sind da aber auch Sitzwachen, die ganz anders verlaufen: Wenn sich das Gefühl einstellt, gebraucht zu werden, wenn es gelingt, einen Kontakt herzustellen,

sei es nur ein Blick, ein Händedruck, oder das Gespür, dass Nähe oder Berührung erwünscht ist, manchmal ein Wort, selten ein Gespräch...

Mit das Schönste, das ich während einer Sitzwache erleben durfte, war für mich persönlich der Wunsch einer sehr alten Frau, in einer Novembernacht das Lied „Komm lieber Mai und mache“ vorgesungen zu bekommen, ihr zaghafter Versuch mitzusingen und dann das Glück in ihren Augen zu sehen.

Wie auch immer eine Sitzwache verläuft, ich weiß, dass dieser Mensch, an dessen Bett ich sitze, *nicht alleine ist in seinen vielleicht letzten Stunden, weil ich da bin.*

Allein schon dieser Gedanke motiviert mich immer wieder, mich auf den Weg zu machen...

Gerti Schmid



Sitzwache im Altenheim

„Dass du das kannst?“ So oder so ähnlich werden wir von der Sitzwache öfters gefragt. Und alle Ehrenamtlichen können dann voller Überzeugung sagen: Man bekommt meist mehr zurück, als man gibt. Das beweist auch die oft jahrelange Treue zur Sitzwache.

Was bedeutet Sitzwache? Wir begleiten Schwerkranke in Altenheimen durch die Nachtstunden. Die Angehörigen, oft am Ende ihrer Kräfte, sind froh, ihre Kranken nicht allein zu wissen. Auch die Nachtwachen der Heime, für viele Menschen verantwortlich, sind dankbar, dass wir da sind.

Natürlich ist jedes Sterben anders - oft unruhig, aber meist still und friedlich im Bett liegend. Ich selber habe noch nie ein schweres Sterben erlebt, selbst wenn manche Atemgeräusche bedrohlich klangen. Manchmal hält der sterbende Mensch vertrauensvoll unsere Hand oder hat sie zum Gebet gefaltet. Meist ist es dann ein leises Erlöschen.

Wir wünschten uns manchmal etwas mehr Information über die Kranken, z.B. ob sie religiös sind und ein Gebet wünschen, ob sie gern gesungen haben, ob Angehörige da sind, das würde vieles erleichtern.

Kürzlich bekam ich eine schöne Rückmeldung. Ich besuchte eine alleinstehende Sterbende, von der ich nichts wußte. Einen Tag vor ihrem Tod betete ich halblaut an ihrem Bett und sang auch noch leise einige Lieder - und da reichte sie mir auf einmal ganz spontan ihre Hand. Ihre Bettnachbarin war während meiner Besuche immer still gewesen. Als ich mich nun verabschieden wollte, sagte sie plötzlich, ich solle doch noch bleiben. Auf meine Frage, ob sie das Beten und Singen nicht gestört hätte, meinte sie ganz glücklich: „Nein, das war schön.“ Wir sangen dann noch gemeinsam „Der Mond ist aufgegangen“, wobei sie alle Strophen laut mitsang. Meine Patientin war die ganze Zeit über aufmerksam dabei.



Bei unseren monatlichen Treffen der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen spüren wir jedesmal, wie sehr wir durch die gemeinsame Aufgabe zusammengewachsen sind und uns dabei gegenseitig tragen.

Leoni Ott



Sitzwache - warum mache ich das?

Der Ursprung war vor sechs Jahren, als ich durch Pflege und Tod meiner Mutter erlebt habe, wie viele Menschen im Pflegeheim sehr einsam leben und vor allem einsam sterben. Sie sind allein gelassen mit ihren Ängsten, oftmals Schmerzen, und mit ihrer Hilflosigkeit.

Ich habe festgestellt, wie viel man auch in dieser Situation noch für die Menschen tun kann.

Verbale Kommunikation ist oftmals nicht mehr möglich, trotzdem bekommen sie noch sehr viel mit:

„Da ist jemand, ich bin nicht allein gelassen, bin aufgehoben, bin getragen, jemand hilft mir, auszuhalten“.

Ich denke, ich kann durch meine Anwesenheit Schutz geben, kann Ängste, Wut, Trauer, Frust eingrenzen, wenn ich eine Hand halte, - einfach *da bin*.

Ein Beispiel, das mir dazu einfällt: Ein älterer Mann flucht, schimpft und poltert, „goscht“ - wie man auf schwäbisch sagen würde - in einem unglaublich lauten Ton, richtig zum Fürchten. Ich habe einfach mit ihm „geredet“, er wurde leiser. Ich habe mich auf sein Bett gesetzt, seine Hand gehalten und seine Wangen gestreichelt. Nach einiger Zeit hat er -immer noch schimpfend - meinen Arm um seinen Hals gewickelt, anschließend meinen anderen Arm in seine Arme regelrecht eingewickelt. Eine Stunde später ist er ruhig, friedlich, freundlich, wie ein Baby, eingeschlafen.

So etwas gibt ein unglaublich gutes Gefühl! Ich bekomme so viel mehr zurück als ich geben kann, deshalb mache ich Sitzwache!

Sissi Beichle

Wie arbeitet eine Sitzwachen - Einsatzleiterin?

oder: Wie organisiert man Sitzwacheneinsätze?

Ein strahlender Sommertag, alle Leute sind unterwegs, um das schöne Wetter zu genießen. Es ist 17:00 Uhr und das Telefon läutet. Ich nehme ab, ein Altenheim wünscht für heute Abend dringend eine Sitzwache. Eine alte Dame ist sehr krank, hat Schmerzen und Angst, sie bittet um eine Sitzwache. Ich schreibe alles auf, nehme meine Mitarbeiterliste zur Hand und fange an, zu telefonieren. Erster Versuch: „Anrufbeantworter“ - nützt mir jetzt nichts. In zwei Stunden muß der Einsatz stehen, ich weiß ja nicht, wann der Rückruf kommt und ob der/diejenige auch heute sitzen kann. Zweiter Versuch: Der/die GesprächspartnerIn ist da, hat heute keine Zeit, aber morgen! Auf diese Weise habe ich schon die Besetzung für die nächsten zwei Tage, aber noch niemanden für heute. Die zweite Schicht ist auch schwierig zu besetzen, da sie von 1:00 Uhr - 6:00 Uhr früh geht. Heute ist einfach niemand zuhause. Nach dem zehnten Versuch habe ich liebe Menschen gefunden, die bereit sind, heute die Sitzwache zu machen. Man muss Glück haben - ich bin erleichtert, dank der Bereitschaft meiner Sitzwachen. Ich habe 40 Minuten telefoniert, manchmal brauche ich noch länger, manchmal geht's auch schneller. Gelegentlich melden sich auch zwei Heime, dann wird's natürlich sehr viel schwieriger.

Karin Fisel



Sitzwachen

aus der Sicht der MitarbeiterInnen im Heim

„Frau E. geht es heute wieder etwas schlechter“, teilen sich die Pflegerinnen bei der Übergabe von Früh, an den Spätdienst mit. „Sie ist sehr schwach geworden, kann kaum noch das schlucken, was man ihr zu trinken anbietet. Sie ist auch nicht gerne allein, sie hält meine Hand ganz fest, wenn ich bei ihr bin“, sagt eine Kollegin. „Ich glaube, sie verabschiedet sich bald.“

Der Spätdienst (zwei Personen für ca. 23 BewohnerInnen) achtet auf Frau E. besonders. Angehörige werden benachrichtigt und kommen voller Sorge und Anspannung, auch sie brauchen Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Wie soll das nur in der Nacht werden? Da hat doch niemand Zeit, am Bett von Frau E. zu bleiben!

„Sitzwachen-Telefon“ steht am Info-Brett im Dienstzimmer. Wie gut, dass man da anrufen kann! Die verlässliche Zusage, dass heute Nacht jemand zu Frau E. kommt, ist für die Pflegerin eine große Erleichterung. Sie hat der Einsatzleitung alles Notwendige über Frau E. erzählt und wird am Abend die Sitzwache zu Frau E. begleiten. Auch die aufgescheuchten Angehörigen sind froh, dass sie nicht die ganze Nacht dableiben müssen.

„Heute Nacht ist eine Sitzwache bei Frau E.“, erfährt die Nachtwache bei Dienstbeginn. „Da bin ich aber froh,“ kommt die Antwort. „Es ist immer schrecklich, wenn ich mich von Frau E. losreißen muss! Sie braucht doch einfach jemanden, der bei ihr bleibt - das kann ich ihr nicht geben. Sie schläft einfach ruhiger, wenn sie nicht alleine ist.“

So kann sich die Spätdienstkollegin beruhigt von Frau E. verabschieden, bevor sie nach Hause geht.

Dorothea Kleinknecht





Die Entwicklung der Sitzwachen

Ein starker Zweig am Hospizbaum

1992

Gründung einer ökumenischen Arbeitsgemeinschaft Sitzwache durch die Initiative der damaligen Altenfachberaterin bei der Diakonie *Irmgard Ebert* und dem Kollegen bei der Caritas *Clemens Britz*.

Ziel und Zweck dieser AG war es, BegleiterInnen zu suchen und auszubilden, die nachts bei Sterbenden in Altenpflegeheimen sein würden.

1993

fand der erste Ausbildungskurs für das Alten- und Pflegeheim Wiblingen statt, unter der Leitung von *Frau Ebert* und *Herrn Britz*.

1994

gab es den zweiten Kurs für den Clarissenhof (*Ebert / Dollinger*).

1995

folgte der dritte Kurs für das Altenzentrum Dornstadt, (*Ebert / Dollinger*, Mitwirkung der Seelsorger des Altenzentrums).

1996

Ausbildungskurs für das Annastift (*Ebert / Hofmann*).

1997

ein Kurs zur Verstärkung aller Ulmer Gruppen. Gleichzeitig fand ein Kurs für Sitzwachen im Elisabethenhaus statt (*Klahn / Kleinknecht*). Für alle Sitzwachen gab es jährliche Fortbildungen.

1997 wurde die ökumenische AG Sitzwache aufgelöst (die Fachberaterstellen bei Diakonie und Caritas gab es nicht mehr). Ein Zusammenschluß der Sitzwachen mit der Hospizgruppe wurde angestrebt.

Einsatzleitung, Koordination mit den Heimen und Kasernenführung lagen in der Hand von *Else Klahn*; die Gruppenleitung übernahmen *Dorothea Kleinknecht* und *Rolf Klahn*.

Verstärkung für die Sitzwachengruppen kam aus den Hospiz - Einführungskursen.

1999

Vereinigungsfest von Hospizgruppe und Sitzwachengruppen. Bei der Mitgliederversammlung am 22. November wurde der Name HOSPIZ UND SITZWACHE ULM beschlossen.

2001

die Sitzwachengruppe des Elisabethenhauses schließt sich dem Verein an.

2003

Magdalene Kloß ist Koordinatorin zwischen den Heimen und den Ehrenamtlichen, *Elisabeth Kutscher-Herrmann*, *Karin Fisel*, *Magdalene Kloß* und *Andrea Müller-Götz* haben die Einsatzleitung.

Zur Zeit gibt es etwa 43 als Sitzwache Tätige. Es werden die Heime Wiblingen, Clarissenhof, Annastift, Elisabethenhaus, BRK Ludwigsfeld, pro Seniore, Dreifaltigkeitshof und St. Michael in Offenhausen von uns betreut.

Dorothea Kleinknecht

Koordinatorin für Sitzwachen

Magdalene Kloeß

Durch die stetig wachsenden Aufgaben war im April 2003 die Schaffung einer weiteren Koordinatoren-Stelle mit 30 % notwendig geworden. Diese Stelle durfte ich antreten.



Magdalene Kloeß

Zu meiner Person:

In meinem ersten Beruf bin ich Buchhändlerin. Ich habe ihn sehr gerne ausgeübt, jedoch nach einer Familienpause bemerkt, dass er mich nicht noch weitere zwanzig Berufsjahre ausfüllen würde. So entschloss ich mich zum Studium der Sozialpädagogik, was ich im September 2002 abgeschlossen habe. Meine Diplomarbeit schrieb ich über „Sterbebegleitung und Abschiedsrituale in Alten- und Pflegeheimen.“ (Sie liegt in unserer Hospizbücherei.) Zu HOSPIZ UND SITZWACHE ULM kam ich im Jahre 2001 als ehrenamtliches Mitglied und absolvierte den Einführungskurs IX. So konnte ich sowohl theoretische als auch praktische Erfahrungen sammeln, bevor ich im April 2003 die Stelle antrat.

Die wichtigsten Eckpunkte in meinem Privatleben sind meine drei Söhne (14, 17, 19) und die Musik.

Zu meinen Aufgaben:

Einerseits halte und intensiviere ich den Kontakt zu den Alten- und Pflegeheimen, andererseits pflege ich den Kontakt zu den Sitzwachen unseres Vereins.

Unsere Sitzwachen sind mittlerweile in folgenden Heimen tätig:

Altenheim Wiblingen, Clarissenhof Söflingen, St.-Anna-Stift, Elisabethenhaus, Pro Seniore, BRK-Ludwigsfeld, Dreifaltigkeitshof, St.Michael Neu-Ulm.

In unregelmäßigen Abständen gehe ich in die Heime, um gemeinsam mit den Pflegedienstleitungen (PDL) über unsere Zusammenarbeit zu reflektieren. Immer wieder stelle ich unsere Arbeit den Pflegekräften im Rahmen von Dienstbesprechungen vor.

Ein für die Kooperation sehr wichtiger Bereich ist die Schmerztherapie. Auch zu diesem Thema stehe ich im Kontakt mit den Heimen und hoffe sehr, dass das Fortbildungsangebot von Martina Seng im einen oder anderen Heim angenommen wird.

Ebenso biete ich Angehörigenabende zum Thema „Tod und Sterben“ an. Diese führe ich zusammen mit meiner Kollegin Andrea Müller-Götz durch.

Ganz wichtig ist mir bei meiner Arbeit die gute und enge Zusammenarbeit mit unseren beiden Sitzwachen-Einsatzleitungen Elisabeth Kutschker-Hermann und Karin Fisel. Sie machen beide unermüdlich schon seit Jahren einen ganz wesentlichen Teil unserer gemeinsamen Arbeit. Ohne sie könnte vieles nicht stattfinden!

Um die „alten“ Sitzwachen besser kennenzulernen, bot es sich an, nicht nur den Wiblinger Hospiztreff mit zu leiten, sondern auch in die Leitung des St.-Georg-Hospiz- und Sitzwachentreffs einzusteigen.

Um die neuen Ehrenamtlichen gleich kennenzulernen, werde ich den Einführungskurs 2004 zusammen mit Andrea Müller-Götz gestalten.

Nach und nach findet sich immer wieder eine neue Aufgabe für mich – wie z.B. die Statistik. Wenn ich jetzt nicht aufpasse, muss ich die Tage verlängern!

Magdalene Kloeß

Fortbildungen 2003

28. Februar bis 1. März 2003

Vereins/Teamarbeit bewußt und erfolgreich gestalten

Gisela Strötges - Supervisorin

Klausurtagung für Vorstand, Geschäftsführung, Koordinatorin, Pflegedienstleitung und Vertreterin, Verwaltungsangestellte und Einsatzleitung.

Erweitertes Kennenlernen zur Förderung der Kommunikation

Klärung der unterschiedlichen Rollen und Erwartungen

Rückmeldung geben: offene Kommunikation und Kritik

Transparenz und Informationsfluss

Umgang mit schwierigen Situationen/Konflikten

Grenzen erkennen und Grenzen setzen

21. und 22. Februar 2003

Wohin ich auch gehe, ich nehme mich selbst mit

Margaretha Zipplies - Atempädagogin
nach Prof. Ilse Middendorf

Jeder Atemzug enthält eine körperliche, geistige und spirituelle Komponente. Im Körper werden durch den bewußt zugelassenen Atem Räume erfahrbar, aus denen zu tönen eine deutliche Entlastung und Beruhigung bringt. Dieselbe Wirkung kann auch der begleitete Schwerkranke erleben. Wir erkunden unsere Vokalräume und deren Wirkung auf Andere.

11. bis 13. April 2003

Instrumentenbau - Wochenende

Dorothea Schönhals-Schlaudt

Bau eines Monochords oder eines anderen Musikinstruments nach eigener Wahl.

12. Juli 2003

Kinästhetik - Fortbildung

Martina Seng - Pflegedienstleitung

Schulung von Körpereinsatz und einfache Grundlagen für rückschonendes Arbeiten bei der Mobilisation von kranken Menschen.

19. September 2003

Vortrag von Dr. Monika Renz

Spiritualität - wesentliche Dimension gelingender Psychotherapie, im Grenzbereich zwischen Leben und Tod.

10. bis 11. Oktober 2003

*Nonverbale Kommunikation
mit Bernhard Bonvicini*

Für Menschen, die Sterbende begleiten, ist es besonders hilfreich, sich auf diese Fähigkeit zu besinnen, in Gebärden das Ungesagte zu „hören“, das „Unaussprechliche“ zu sagen.

Geplante Fortbildungen 2004

Achtsame Berührung und Begegnung mit den Händen
- eine Einführung in Leibarbeit

Handwerkliche Trauerbegleitung: Filzen

Klausurtagung

Andrea Müller-Götz
Koordinatorin



Grenzerfahrung Gott

Zum Vortrag von Dr. Monika Renz
am 19.09. 2003 in der Petruskirche in Neu-Ulm

Zum zweiten Mal durften wir Monika Renz in einem Vortrag erleben. Gleich zu Beginn teilte sie uns mit, dass sie wenige Wochen zuvor einen Unfall gehabt habe und erst einen Tag vor dem Vortrag in Neu-Ulm klar geworden sei, dass sie die Reise nach Ulm antreten könne. Durch diesen Unfall und die damit verbundenen Behandlungen, wurde sie mit Vielem – ihr eigentlich Be-



Monika Renz

kanntem – nochmals neu konfrontiert. So hatten wir eine Frau Renz vor Augen, die sehr echt, nah an ihren Gefühlen, fast durchscheinend wirkend sich uns zeigte und ihren Vortrag mit starker Präsenz, Klarheit, Eindringlichkeit und Betroffenheit hielt. Sie sprach über ihr neuestes Buch „Grenzerfahrung Gott, Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit.“

Was bedeutet Spiritualität?

Man nähert sich am besten den Ursprüngen des Begriffes: aramäisch = ruah = Heilige Geistin; Griechisch = pneuma = Hauch, Atem, luftartige Substanz. Wir sagen Geist. Die Worte erzählen schon von sich aus, dass Spirituelles einem geschieht, meist plötzlich und fast immer unerwartet.

Was sind spirituelle Erfahrungen?

Berührung oder Begegnung mit dem ewig Unverfügbaren; Erfahrungen an der äußersten Grenze. Es geht darum, dass „der Mensch die Frage lebt, die er ist,“ (Karl Rahner). Spirituelle Erfahrungen geschehen, sie können nicht herbeigeredet werden. Sie erfordern Realitätsbezug. Spiritualität hilft zu leben und zu sterben. Sie hilft nicht – wie oft falsch verstanden – zum Abheben, sondern zum Bestehen.

Was können spirituelle Erfahrungen bewirken?

Schmerzlinderung bis hin zur Schmerzlosigkeit. Solche Erfahrungen machen frei und sind identitätsstiftend. Es kann eine neue Form der Liebesfähigkeit entstehen. Sie können von einem gedachten zu einem „gefühlten“ Gott führen.

Die Inhalte spiritueller Erfahrungen lassen sich in fünf Erfahrungsformen einteilen:

1) Einheits- und Seinserfahrung

- Ganz-Sein empfinden, nicht mehr auf etwas warten.
- Sich ganz weit und frei fühlen, dennoch eingebunden.
- Zeitlosigkeit spüren durch „begnadete“ Gegenwart.

2) Gegenüber-Erfahrung

- Das Gewahr-Werden eines unfassbaren, numinosen Gegenübers.
- Von diesem Unbedingten geht die Gewissheit aus und die Erlaubnis, den Gebundenheiten dieser Welt gegenüber frei zu sein.

3) Der beschützende, väterliche, mütterliche Gott

- Aus dem überwältigenden Gott wird ein Bundespartner.
- Angst schmilzt in den Armen des beschützenden Vaters.

4) Der Gott „inmitten“

- Es/Er war da, ist da.
- Er ist mitten in mir.

5) Geist-Erfahrung

- Geist hat Intention, er scheint ein Ziel zu haben.
- Er strebt und drängt nach Vollendung.

Da Frau Renz auch Musiktherapeutin ist, bietet sie oft eine Entspannung zu entsprechend ausgesuchter Musik an. Nicht selten führten solche Klangreisen zu einem spirituellen Erlebnis.

Allein wegen der vielen Beispiele in ihrem Buch würde sich das Lesen schon lohnen. Wer sich aber über das sensible Thema „Spiritualität“ orientieren möchte, für den ist die Lektüre sozusagen Pflicht. Wie Monika Renz sich ihm nähert, ist überzeugend und bewegend. Ihre Einsichten sind tröstlich und zukunftsweisend. Sie sprengen manche heutige Diskussion über das Thema.

Maria Pohlmann und Magdalene Kloeß



Nonverbale Kommunikation

Fortbildung
mit Bernhard Bonvicini

14 Hospizfrauen haben sich darauf eingelassen, die eigene Fähigkeit zu entdecken, in Gebärden das Ungesagte zu „hören“, das Unausgesprochene zu „sagen“.

Es wurde aufregend und anstrengend. „Die Bälle sind heiß“, rief Bernhard, als er sie uns zuwarf. Das hieß: Ganz schnell wieder weiterwerfen. Auch waren in unserer Fantasie Speedy Gonzales und ein Knallfrosch unterwegs. Wir lernten, unseren imaginären Körper vor, hinter und vor allem in uns zu spüren. Schieben und ziehen: Wir merkten, welche innere Energie möglich ist. Diese Übung machten wir dann auch mit Stäben. Einige von uns konnten dabei gedanklich das Ringen mit dem Tod erleben.

In einer anderen Übung erfuhren wir unsere Achtsamkeit. Für 20 Minuten bewegten wir uns mit geschlossenen Augen im Raum. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dies durchzustehen. Anfangs war meine Angst sehr groß, später bewegte ich mich mutiger. Mein Gesicht schützte ich mit meiner Hand, mit der anderen versuchte ich den Raum zu ertasten. Alle meine Sinne waren angespannt. Das „wieder sehen können“ war für mich eine Erlösung.

Sich öffnen, sich verschließen, getragen werden und loslassen, geben und annehmen, unterstützen und begleiten, all dies packte Bernhard in 2 x 4 Stunden hinein. Er forderte uns non stop heraus. Er meinte auch, die Begegnung mit Hospizfrauen sei für ihn etwas Besonderes - ein Highlight - gewesen.

Andrea sorgte für das leibliche Wohl am Samstag und wir Hospizfrauen lernten uns näher kennen und schätzen.

Rosemarie Knittlmayer



Du hast keine Zeit?

Du hast keine Zeit?

Das glaube ich nicht.

Lass für eine Minute alles liegen.

Lass alle Unruhe.

Nimm dich einen Augenblick

lang nicht so wichtig.

Man braucht dich

für diese eine Minute wirklich nicht.

Man wird dich aber

nach dieser Minute

entschieden besser gebrauchen können,

weil du anders wiederkommst.

Vielleicht hast du wirklich nur zwanzig

Sekunden.

Dann sag still und gesammelt zwei- oder

dreimal:

„Ja!“

Jörg Zink

Der neue Kurs



Sabine Schwenk



Susan Gottfried



Heidrun Schneider



René Belaschke



Heike Ohm



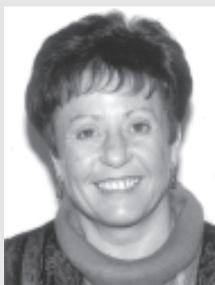
Marion Zoche



Karina Rührich



Veronika Uetz



Gerlinde Gürtler



Marianne Rogotzki



Jutta Heil



Ralph Schneider



Viola Nagler



Ingrid Besch



Anja Staric

Einführungskurs 11

Ein inhaltsreiches Wochenende

Irmgard Ebert, Andrea Müller-Götz, Anette Schwämmle und Margaretha Zipplies führten uns - 13 Teilnehmerinnen und zwei Teilnehmer - durch den Einführungskurs von Januar bis Mai 2003, der uns auf unsere ehrenamtliche Arbeit für HOSPIZ UND SITZWACHE ULM e.V. vorbereitete.

Als wir uns Ende Januar an einem klaren, kalten Wintertag zum Einführungswochenende in der Evangelischen Bildungsstätte in Dornstadt trafen, hatten wir erst einen gemeinsamen Abend miteinander verbracht, in dem es darum ging, sich kennen zu lernen und dieses erste gemeinsame Wochenende vorzubereiten. Mit dementsprechender Spannung und Erwartung gingen wir in das Wochenende.

Der Auftakt war schon einmal sehr schön: Der Freitag Abend begann mit einem von der Küche der Bildungsstätte wirklich liebevoll zubereiteten Mahl - ein erster Vorgeschmack darauf, dass Hospiz-Arbeit auch mit sehr viel Lebensfreude verbunden sein kann. An diesem ersten Abend versuchten wir außerdem, unsere bisherigen Lebenserfahrungen einander mitzuteilen. Mut, sich zu öffnen und sorgsam Zuhören bestimmten die Gespräche. Die Intensität dieses ersten Abends begleitete das ganze Wochenende.

Der Samstag war dem Thema „Abschied und Sterben“ gewidmet. Im Gespräch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern reflektierten wir Abschiede in unserem Leben, unsere Erfahrungen im Positiven wie im Negativen, Leid, Freude, Trost. Wir alle hatten schon einmal Abschied zu nehmen, schmerzlich in jedem Fall und dennoch von jeder und jedem ganz unterschiedlich erlebt und unterschiedlich in das eigene Leben integriert. Durch die Lebens- und Sterbemeditation am Nachmittag wurden wir sehr einfühlsam und sorgfältig begleitet.

Unser Lebensfest am Abend: Wow! Wir haben miteinander getanzt, gelacht, gegessen, getrunken, getrommelt - Lebensfreude pur!

Am Sonntag - geweckt durch Irmels Flötenspiel (schön!) und Atem- und Dehnübungen unter Margarethas Anleitung - ging es hauptsächlich darum, was

sich für uns verändert hat und wie wir einander stärken können.

Bei der Abreise nach dem Mittagessen war eine gewisse Müdigkeit zu spüren: Ein inhaltsreiches Wochenende wollte nun „verdaut“ und verarbeitet werden.

Danke, Andrea, Anette, Irmel und Margaretha, für eure intensive und sorgfältige Begleitung an diesem Wochenende, das uns nicht nur auf unsere Hospizarbeit vorbereitet, sondern auch persönlich reicher gemacht hat. Danke für die hervorragende Organisation und für den großen Freiraum, den ihr uns gelassen und bei Bedarf auch geschaffen habt!

Ingrid Besch und Sabine Schwenk



Bericht über die Tätigkeit des Vorstandes in 2003

Zu insgesamt acht Sitzungen kam das Gremium in 2003 zusammen.

Mit welchen Themen mußte man sich beschäftigen?

- Was bieten wir in diesem Jahr unseren hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitenden an Fortbildungsmöglichkeiten an? Wie viele Angebote können wir machen?

- Im Monat März trafen sich Vorstand, Einsatzleitung und die hauptamtlichen MitarbeiterInnen zu einer zweitägigen Klausurtagung zum Thema: Vereins- u. Teamarbeit bewußt und erfolgreich gestalten.

- Personalfragen stehen bei jeder Sitzung auf der Tagesordnung. Wie viel Personal müssen wir haben – wie viel können wir uns leisten?

- Vorbereitung des Haushaltplanes für 2003 und der Jahreshauptversammlung 2003.

- Gedanken darüber, in welche Richtung unser Verein gehen will oder besser gesagt gehen muss? Welche Linien gibt die staatliche Sozialpolitik vor? Welche Auswirkungen hat diese auf unsere Entscheidungen?

- Nach zwölf Jahren des Bestehens ist unser Verein nun endgültig aus den Kinderschuhen herausgewachsen. Daher ist es an der Zeit, die Strukturen der Arbeitsaufteilung zwischen dem Vorstand und der hauptamtlichen Geschäftsführung zu überdenken.

- Was sind originäre Aufgaben des/der Vorsitzenden und des Vorstandes? Was gehört in den Verantwortungsbereich der Geschäftsführung?

- Es gilt für unseren Verein, immer wieder zu überlegen, wie effizient die tägliche Arbeit abgewickelt werden kann.

Sie sehen an der Vielzahl der Themen, die Vorstandssitzungen sind immer voll gepackt; sehr konzentriertes Arbeiten ist bei den Treffen notwendig. Nicht jedes Thema kann man sofort abhaken. Manches müssen wir nochmals überdenken oder weitere Informationen dazu einholen, damit wir sachgerecht entscheiden können. Manchmal ist einfach die Zeit für eine Entscheidung noch nicht reif.

Leider hat Frau Menden-Gräter aus persönlichen Gründen ihre Mitarbeit in unserem Vorstand niedergelegt. Wir danken von dieser Stelle aus Frau Menden-Gräter sehr für ihre fachkundige Mitarbeit in unserem Gremium.

Dem gesamten Vorstand ist immer sehr daran gelegen, unsere HOSPIZ U. SITZWACHE ULM e.V. sowie das HOSPIZ AGATHE STREICHER gut zu führen und die Weichen für die Zukunft immer rechtzeitig zu stellen.

Sigrid Markmiller

Rückblick auf 2003

Die Geschäftsführung berichtet

Wie immer am Ende eines Jahres dürfen *Zahlen* nicht fehlen:

Mit dem neuen Kurs, der im Mai hinzugekommen ist, ist der Stamm unserer MitarbeiterInnen, die ausgebildet und bereit sind, Sterbende zu begleiten, von 71 auf 90 Menschen angewachsen. Daraus lässt sich schließen, dass sich die Ehrenamtlichen gut versorgt, eingebunden und wohl fühlen. Die gemeinsamen Aktivitäten schweißen eben auch zusammen: So stand 2003 neben den regelmäßigen Angeboten ein gemeinsamer Theaterbesuch und ein Betriebsausflug auf dem Plan, und es konnte wieder zwischen verschiedenen Weiterbildungsangeboten ausgewählt werden. Unser Hospizbüro ist nach wie vor die turbulente Zentrale, in der die Fäden zusammenlaufen und die von den Mitarbeitenden rege frequentiert wird.

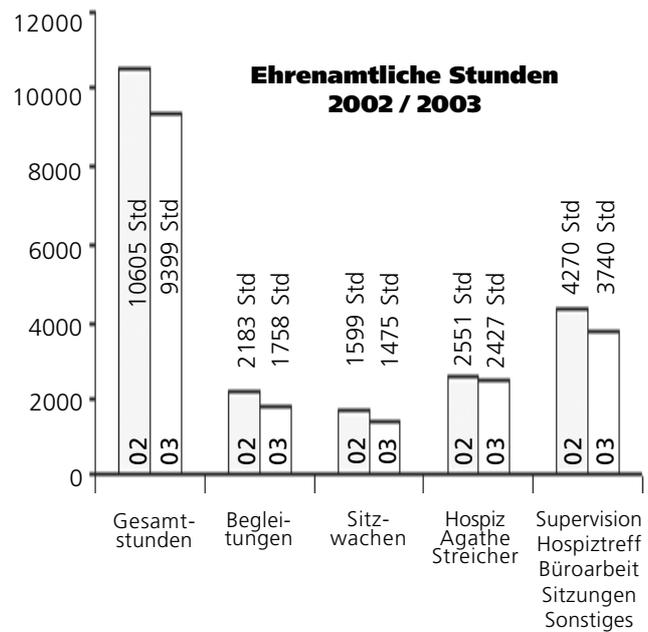
Bei den ambulanten Begleitungen hatte die Einsatzleitung im vergangenen Jahr den Eindruck, dass es *weniger* als 2002 gewesen waren. Dies bestätigte sich nach dem genauen Zählen nicht: Wir hatten mit 90 Begleitungen im familiären Bereich sechs mehr als 2002. Allerdings wurden mit 1758 ehrenamtlichen Stunden 425 Stunden weniger geleistet als 2002 (2183).

Insgesamt konnten wir bis zum 31.12.03 genau 9399 geleistete Stunden erfassen, 1206 Stunden weniger als 2002 (10 605). Diese Zahl könnte sich allerdings noch nach oben verändern, da noch nicht alle MitarbeiterInnen dazu gekommen sind, ihre Abrechnungen fertig zu machen.

Für hauptamtliche Tätigkeiten in Organisation, Koordination und Verwaltung sind im ambulanten Bereich 2,05 Personalstellen besetzt gewesen.

Im stationären HOSPIZ AGATHE STREICHER sind für das Pflegeteam 8 Personalstellen vorgesehen, die mit 13 MitarbeiterInnen besetzt waren.

Wie im Jahr 2002 zeigte sich auch im vergangenen Jahr, dass die Zahl der Anmeldungen insgesamt we-



sentlich höher lag als die Zahl der Gäste, die tatsächlich in unser stationäres Hospiz aufgenommen werden konnten. So wurden letztes Jahr mit 174 Anmeldungen 22 mehr verzeichnet als im Jahr 2002, in dem 152 Anmeldungen eingegangen sind. Demgegenüber stehen die Zahlen der tatsächlichen Aufnahmen: 2002 wurden 46 Menschen ins Hospiz aufgenommen und 2003 beherbergten wir 56 Gäste. Es ist von einer weiter steigenden Tendenz auszugehen, da die Kliniken zukünftig immer stärker darauf bedacht sein werden, Schwerstkranke, die keiner Therapie mehr bedürfen, schnellstmöglich zu entlassen. Dies ist für uns mit ein Grund, uns weiter intensiv mit dem Ausbau des stationären Hospizes zu beschäftigen und nach Geldgebern und geeigneten Objekten Ausschau zu halten.

Wir müssen allerdings die gesamte Entwicklung gut im Auge behalten, denn sinkende Stundenzahlen im ambulanten Bereich und steigende Anmeldungen im stationären Hospiz könnten eine Tendenz erkennen lassen, die mit den Zielen der Hospizarbeit konkurriert. Es ist immer noch erste Priorität, Sterben zu Hause zu ermöglichen, denn auch für uns gilt der Grundsatz: *Ambulant vor stationär*.

Claudia Schumann

Betriebsausflug

Zum Museum Villa Rot

Unser diesjähriger Betriebsausflug war wieder einmal eine gelungene Mischung aus lebendiger Begegnung, leiblichem Wohlergehen und geballter Information.

Der Vereinsvorstand hatte zu einem Ausflug zum MUSEUM VILLA ROT eingeladen und 61 Haupt- und Ehrenamtliche sind der Einladung gerne gefolgt. Bei strahlendem Sonnenschein trafen wir uns am Busparkplatz in Neu-Ulm, um gemeinsam unser erstes Ziel, die Gaststätte Kreuz in Burgrieden anzusteuern. Wir wurden aufs Feinste verköstigt und waren alle sehr angetan von der Wärme und der Herzlichkeit, mit der wir von den Wirtsleuten empfangen wurden. Anschließend machten wir einen kleinen Spaziergang nach Rot, um das dortige Museum Villa Rot zu besichtigen. Ein Rundgang durch die ausgewählte Sammlung tibetischer Kunst zeigte uns wunderschöne Rollbilder, einen tibetischen Tempelraum und viele Gegenstände der Volkskunst und Ritualgegenstände. Dann wurde extra für uns ein Dia-



Im Garten
der Villa Rot



vortrag von Herrn Detlef Witt (aus dem christlichen Zen-Zentrum Bad Wurzach) organisiert. Herr Witt gab uns eine beeindruckende Einführung in den Geist des tibetischen Totenbuchs. Nach einem Spaziergang durch den Garten oder einem Plausch an einem schattigen Plätzchen stand dann auch der Bus zur Heimfahrt bereit.

Die Resonanz war eindeutig: Es war ein wunderschöner Tag, der Platz ließ für viele bereichernde Gespräche und Kontakte. Außerdem nahmen viele die Gelegenheit wahr, um unsere neue Vorsitzende aus der Nähe kennen zu lernen.

Claudia Schumann



Benefizkonzert im Ulmer Münster

... und die Töne seiner Flöte waren schon da

Ein Hirte lebt am großen Fluß am Rande der Welt. Er hütet dort seine Herde und spielt auf seiner Flöte. Dabei sieht er über den Fluß ans andere Ufer. Mit den Jahreszeiten verändert sich auch sein Flötenspiel, und manchmal kommt vom jenseitigen Ufer ein ferne Echo. So vertraut wird er durch seine Flötenlieder mit dem Fluß und dem Ufer auf der anderen Seite, dass er nicht allzu sehr erschrickt, als der Tod ihm die Hand auf die Schulter legt, um ihn dorthin abzuholen. Als er hinüberkommt, sind die Töne seiner Flöte schon da.

Hans Georg Bertram hat 1995 aus dieser alten Legende eine geistliche Kantate für Kinderchor, Sprechstimme und Kammerorchester komponiert. Sie stand im Mittelpunkt des Benefizkonzertes, das der Kinderchor und der Jugendchor der Münsterkantorei für die Ulmer Hospizarbeit im Rahmen der weltweiten

Aktion Voices for Hospices im Oktober veranstaltete.

Es war eine ganz besondere Atmosphäre, die durch dieses bezaubernde Singspiel im Chor des Münsters entstand. Mit großer Ernsthaftigkeit und ganz gesammelt sangen die Kinder, und wir Zuhörer erlebten das Spiel der Flöte, die sich verwandelnden Jahreszeiten und das deutlicher werdende Echo vom anderen Ufer förmlich mit. Besonders berührten mich die einstimmig gesungenen Choräle am Anfang und am Schluss der Kantate. Man spürte, dass mit den Kindern auch die Textinhalte gut erarbeitet worden waren.

Ebenso überzeugend erklang die Kantate BWV 106 von Johann Sebastian Bach, der so genannte Actus tragicus, diesmal vom Jugendchor gesungen - die Choristen mit ihren sehr gepflegten, klaren Stimmen sind übrigens allesamt aus dem Kinderchor herausgewachsen. „Gottes Zeit ist die allerbeste Zeit ...“ erklingt der Eingangschor. Wieder erlebten wir einen bewegenden musikalischen Weg vom bedrängenden und unerbittlichen „Es ist der alte Bund, Mensch, du musst sterben“ bis zum getrosten „Mit Fried und Freud ich fahr dahin“ mit der ganz entspannt und gelöst musizierten Schlusszeile „der Tod ist mein Schlaf worden“.

So schön und ergreifend die Trauerkantate „Du aber, Daniel, gehe hin“ von Georg Philipp Telemann durch Solisten und Kammerorchester gestaltet wurde, so waren es doch die jugendlichen Sängerinnen und Sänger der Chöre, die dem Konzert sein ganz eigenes Gepräge gaben. Daß Musik eine große Trösterin und oft die beste Begleiterin zum Tode hin, ja durch den Tod hindurch sein kann, das war eine eindringliche Botschaft des Konzerts. Das Geheimnis, das der Hirte erlebt - und die Töne seiner Flöte waren schon da - ahnen ja auch wir bei manchen Sterbebegleitungen.

Der musikalischen Leiterin Evelin Bracks-Fröschle, den Kindern und Jugendlichen, den Solisten und dem Kammerorchester, die uns dieses besondere musikalische Geschenk gemacht haben, danken wir von Herzen.

Irmgard Ebert

Nichts ist zu fürchten

Du fragst,
ich aber weiß nichts
über den Tod.
ich habe nur
das Leben kennengelernt.
Ich kann nur sagen,
was ich glaube;
entweder ist der Tod
das Ende des Lebens,
oder er ist der Übergang
in eine andere Lebensform.
in keinem Fall
ist da irgend etwas
zu fürchten.

Sikwalxielix (Eskimo-Schamanin)

„Dem Himmel ein Stück näher“

Filmaufnahmen im Hospiz Agathe Streicher

Dieses Zitat eines Gastes in unserer „AGATHE“ wurde ganz spontan zum Titel unseres Informationsfilmes, den wir in Zusammenarbeit mit der Firma „Creativ-Studios“ in Remscheid drehen ließen.

Wir sind in unseren Teamsitzungen immer auf der Suche nach neuen Strategien und neuen Wegen, der Öffentlichkeit die Hospizidee näher zu bringen. Jüngste Idee war, die Vorträge gerade in Schulen und kleineren Kreisen mit anschaulichem Filmmaterial anzureichern.

In einer Arbeitsgruppe mit Mitarbeiterinnen aus den Bereichen ambulanter Hospizdienst, Sitzwachen und stationäres Hospiz wurden die Schwerpunkte festgelegt. Diese Vorgabensammlung wurde von der Regisseurin Frau Weidner von „Creativ Studios“ in ein Drehbuch umgesetzt.

Damit ausgerüstet kam das vierköpfige Filmteam eines Morgens um sieben in der AGATHE an. Wir hatten mit allen Beteiligten schon Tage vor dem Drehbeginn Pläne geschmiedet. Es zeigte sich, dass unsere Gäste großes Interesse daran hatten, gefilmt und interviewt zu werden. Doch kam es leider anders als geplant, da sich der Gesundheitszustand einiger Gäste

sehr verschlechtert hatte. Wir waren gezwungen, völlig umzudisponieren. Unsere PDL Martina Seng nahm die geänderten Umstände gewohnt locker und ermunterte uns, einfach normalen Hospizalltag zu leben und das



Zwei Tage hieß es in der Agathe: Achtung Kamera läuft!

Team dabei zuschauen zu lassen. Zwei ganze Tage und eine Nacht ließen wir das Team an unserem Alltag teilnehmen. Dabei wurden unzählige Tassen Kaffee getrunken, beratschlagt, berichtet, erklärt, organisiert und am Schluss hatten wir das Gefühl, dass unsere Crew genau verstanden hatte, worum es uns geht und was wir mit unserem Film vermitteln wollen.



Das Kamerateam war immer hautnah dabei.

Wir waren sehr angetan von der höflichen Zurückhaltung, mit der die Kameramänner unauffällig in Krankenzimmern und privaten Wohnungen agierten und wie schnell sie das Vertrauen der Menschen gewonnen haben.

Sechsendreißig Stunden später und um 20 Stunden Filmmaterial reicher fuhr das Team zurück und wir warteten gespannt darauf, was Frau Weidner aus dem Material machen würde. Das Ergebnis, das wir vier

Wochen später vorgelegt bekamen, begeisterte alle, die an der Entstehung beteiligt waren und wir organisierten für unsere Vereinsmitglieder eine kleine Premierenfeier im Obscura Kino mit anschließendem



Ein lieber Willkommensgruß für einen Gast wird auf Zelluloid festgehalten.

Sektempfang, bei dem lebhaft geplaudert und diskutiert wurde.

Unsere ersten Erfahrungen in Schulen und Selbsthilfegruppen zeigten uns, dass wir mit dem Film tatsächlich eine andere Gesprächsgrundlage und Betroffenheit herstellen können und dass vieles deutlicher wird, wenn man es auch ansehen kann.

Claudia Schumann

Ein herzliches Dankeschön dem *Soroptimist International Club Ulm/Neu-Ulm* für seine großzügige Spende über 5000,- Euro, welche die Produktion dieses Filmes ermöglichte.

Soroptimistinnen engagieren sich in Fragen der rechtlichen, sozialen und beruflichen Stellung der Frau. Sie sind vertreten bei den Vereinten Nationen, unter anderem bei der UNESCO, der WHO und der UNICEF.



Es gibt sie in 113 Ländern der Erde mit über 100.000 Mitgliedern in rund 3.300 Clubs. Die Deutsche Union hat 136 Clubs mit ca. 4.000 Mitgliedern. Der Club Ulm/Neu-Ulm besteht seit 1987 und zählt heute 32 Mitglieder.

Palliative Care – Schmerztherapie

Was verstehen wir darunter?

Ich arbeite im stationären Hospiz und möchte beschreiben, was Palliative Care und Schmerztherapie bedeuten.

In meiner Palliative Care Fortbildung hatten wir sehr viele Ideen zusammengetragen, was Palliative Care genau bedeuten könnte. Eine meiner Kurskolleginnen hat im Duden nachgesehen:

„Palliative von palliate = lindern, mildern. Lat. pallium = Mantel = nur die Krankheitserscheinung mildernd, - schmerzlindernd.“

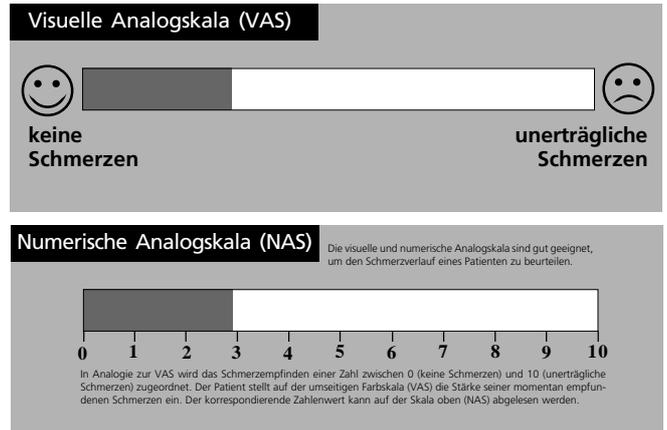
Care heißt unter anderem: „Sich etwas daraus machen, - sich sorgen, bemühen etwas zu tun, - Fürsorge, - Versorgung, - Betreuung, sich um jemand kümmern, - Obhut, - Gewahrsam, - Pflege, - Sorgfalt, - Behutsamkeit, - sich um sich selbst kümmern, - auf sich aufpassen, - sich um etwas kümmern, - etwas erledigen.“

Für mich bedeutet daraus **Palliative Care** die aktive und umfassende Behandlung, Pflege und Begleitung von Patienten von dem Zeitpunkt an, da ihre Krankheit nicht mehr auf kurative, d.h. heilungsorientierte Behandlung anspricht.

Palliative Care legt den Schwerpunkt auf Schmerz- und Symptomlinderung und integriert körperliche, psychische, soziale und seelische Aspekte. Unsere Aufgabe ist es, Patienten bei einem möglichst selbstbestimmten Leben bis zum Tod zu unterstützen, sowie auch den Angehörigen zur Seite zu stehen, damit sie mit Krankheit und Trauer besser zurecht kommen.

Da die **Schmerztherapie** ein sehr umfassendes Thema ist, möchte ich mich hier auf den Tumorschmerz beschränken. Mit Tumorschmerz haben wir im stationären Bereich am meisten zu tun.

Schmerzen sind immer sehr individuell und oft schwierig zu beschreiben, wie man selbst für sich sicher schon festgestellt hat. Schmerzbögen und Schmerzprotokolle dienen daher oft zur besseren Verständigung zwischen Patient, Pflegenden und Arzt. Konkrete Fragen dienen zur besseren Beschreibung. Wichtig sind auch Angaben von Begleitsymptomen wie z.B. Übelkeit, Schlaflosigkeit, psychische Belastung u.s.w.. Für die jeweilige Schmerzeinschätzung gibt es eine Schmerzska-

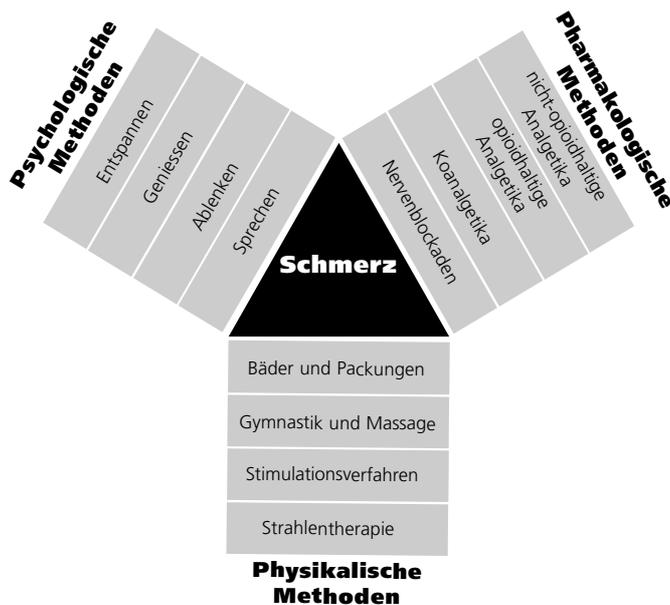


Jeder Mensch kann auch Schmerzen in unterschiedlichem Maß aushalten. Angst und Beunruhigung machen Schmerz schlimmer. Dies ist bei Tumorpatienten oft der Fall. Eine gute Aufklärung durch den behandelnden Arzt ist sehr wichtig. Über diese Ängste, die bei Tumorkranken fast immer vorhanden sind, ist das vegetative Nervensystem beteiligt. Das vegetative Nervensystem ist beeinflussbar und solange der Körper noch voller Energie ist, kann man kurzfristig akute Schmerzen gut aushalten. Anders bei Tumorschmerzen. Die Krankheitsursache ist hier selten noch zu behandeln, deshalb ist eine symptomatische Schmerzbehandlung frühzeitig zu empfehlen, um unnötigen Kräfteverschleiß zu vermeiden. Hat man ein umfassendes Bild über die Schmerzempfindung, gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten.

Es gibt nicht-opioidhaltige Schmerzmittel (Analgetika), wie z.B. Paracetamol oder Metamizol und es gibt opioidhaltige Analgetika wie Morphin. Im Körper selbst werden Endorphine produziert, die dafür sorgen, dass der Schmerz gedämpft wird. Bei Tumoren ist diese Schmerzunterdrückung nicht mehr ausreichend und es wird notwendig, dem Körper diese Stoffe von außen zuzuführen. Genau dies leisten die opioidhaltigen Schmerzmittel. Um ein guter Ersatz für die körpereigenen Schmerzmittel zu sein, müssen Opioide in einem gleichbleibenden Spiegel im Blut vorhanden sein. Deshalb müssen wir solche Medikamente in ganz regelmäßigen Zeitabständen verabreichen. Durch diese regelmäßige Gabe wird eine Sucht zuverlässig vermieden. Die Konzentration der Opioide im Gehirn bleibt gleich und das suchterzeugende Glücksgefühl tritt erst gar nicht ein. Wenn Schmerzmittel unterdosiert oder unregelmäßig, das heißt zu spät eingenommen werden, verlangt der Körper dringend nach Schmerzlin-

derung und es kann auf diese Weise Medikamentensucht erzeugt werden.

Zu Beginn einer Schmerzeinstellung treten oft Nebenwirkungen und Begleitsymptome wie Übelkeit auf, die dann mitbehandelt werden müssen. Meist werden nicht-opioidhaltige und opioidhaltige Schmerzmittel kombiniert gegeben, um ein besseres Ansprechen auf den Schmerz zu erreichen. Es gibt auch andere Medikamente wie z.B. Antidepressiva, welche die schmerz-dämpfende Wirkung der Analgetika sehr unterstützen. Werden die Schmerzen trotz guter Einstellung wieder schlimmer, ist dies meist ein Hinweis auf das Fortschreiten des Krankheitsprozesses. Dann ist ein schnelles Reagieren notwendig, in Zusammenarbeit mit Patient, Arzt und Angehörigen. Schmerzbehandlung ist immer sehr individuell, und unsere Aufgabe ist eine genaue Krankenbeobachtung, um mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten die jeweils passende Therapie auszuarbeiten.



Dies alles sind mögliche Kombinationen der Schmerzbehandlung. Manche Schmerzzustände sind sehr kompliziert und brauchen zusätzliche Spezialisten. In solchen Fällen können wir auch die Schmerzzambulanz der Uni Ulm zu Rate ziehen.

Andrea Nitsche



Innerbetriebliche Fortbildungen 2003 im Stationären Hospiz

Stoma-Pflege

Verbale und Nonverbale Kommunikation zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen

Schmerztherapie

Wundversorgung

Umgang mit Portsystemen

Fragen zu Bestattungen

Besichtigung des Ulmer Krematoriums

Wickel und Auflagen

Testament: Fragen und rechtliches Vorgehen

IMPRESSUM

Redaktion

Renate Pursche,
Dorothea Kleinknecht, Wolfgang Müller

Fotos

Magdalene Kloeß (2), Renate Pursche (2),
Claudia Schumann (4), Archiv (11), privat (12)

Zeichnungen

Monika Guther

Gedichte

entnommen der Sammlung von Margaretha Ziplies

Gestaltung

Wolfgang Müller

Druck

digitaldruck.leibi.de

HERAUSGEBER

HOSPIZ UND SITZWACHE ULM e.V.

HOSPIZBÜRO

Zeitblomstraße 27

89073 Ulm Tel. 07 31 - 6 66 22

Geschäftsführung Tel. 07 31 - 6 02 62 73

Fax 07 31 - 6 02 51 52

e-mail: hospiz-ulm@t-online.de

http://www.hospiz-ulm.de

HOSPIZ AGATHE STREICHER

Zeitblomstraße 43 (im St. Anna-Stift)

Tel. 07 31 - 1 51 77 02

Fax 07 31 - 1 51 77 03

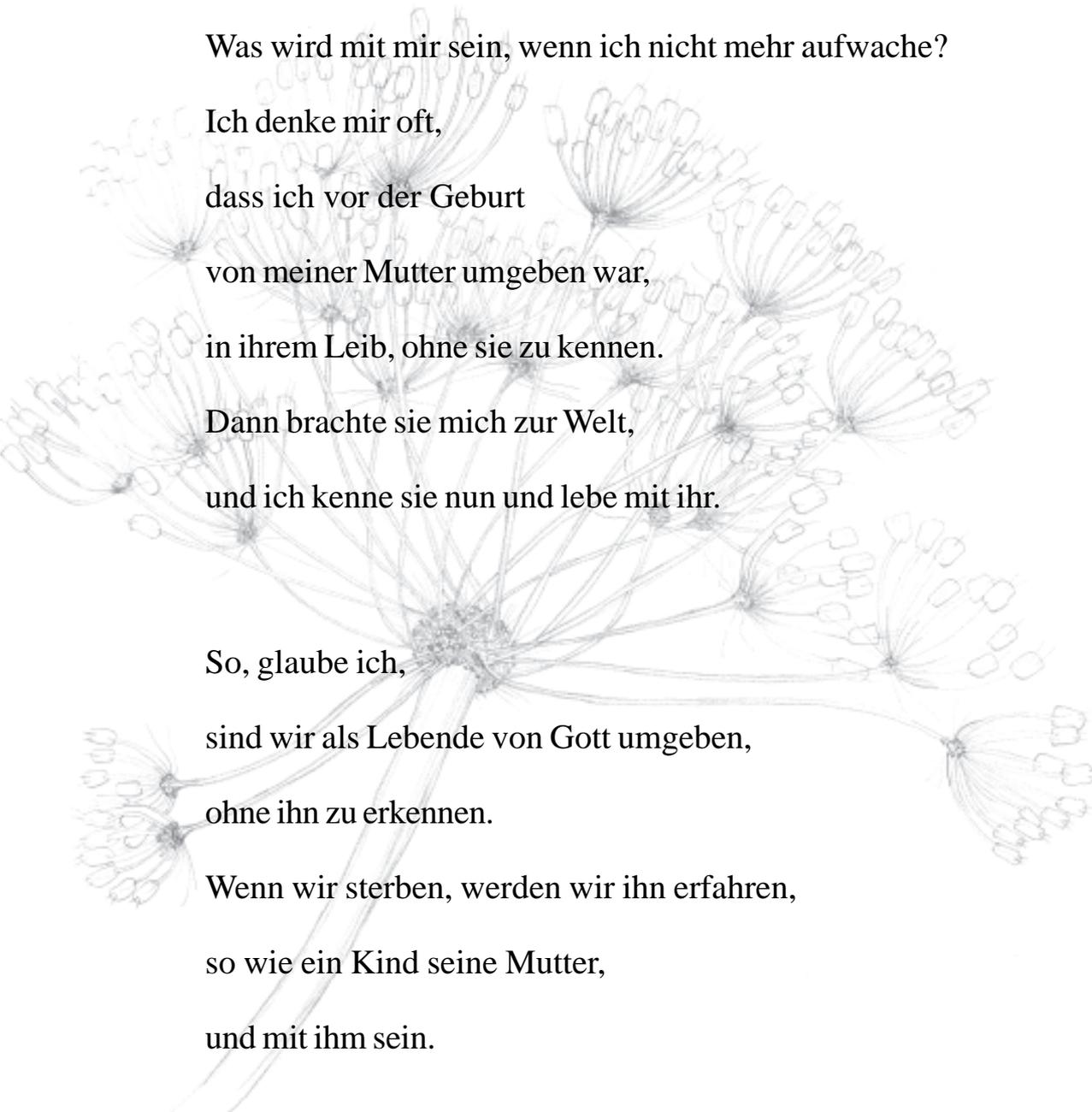
Erscheinungsweise: jährlich

Spendenkonto:

Sparkasse Ulm

BLZ 63050000

Konto-Nr. 286 783



Beim Einschlafen denke ich manchmal:

Was wird mit mir sein, wenn ich nicht mehr aufwache?

Ich denke mir oft,

dass ich vor der Geburt

von meiner Mutter umgeben war,

in ihrem Leib, ohne sie zu kennen.

Dann brachte sie mich zur Welt,

und ich kenne sie nun und lebe mit ihr.

So, glaube ich,

sind wir als Lebende von Gott umgeben,

ohne ihn zu erkennen.

Wenn wir sterben, werden wir ihn erfahren,

so wie ein Kind seine Mutter,

und mit ihm sein.

Warum soll ich den Tod fürchten?

Carl Zuckmayer