ÖLBERG - zu



Ökumenischer Hospizdienst Königswinter e.V.



INHALT

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die meisten Menschen wünschen sich, am Lebensende von An- und Zugehörigen versorgt, möglichst zu Hause sterben zu dürfen. Doch was bedeutet das für die Menschen, die die nötige Unterstützung leisten sollen? Je nach Lebenssituation der Familie und ihrem Umfeld gibt es für die Betroffenen eine Vielzahl von Herausforderungen. Der Schwerpunkt der Aufgaben verlagert sich.

Vieles ist neu zu organisieren: Der Terminplan des Erkrankten ist bei der Alltagsplanung der Zugehörigen mit zu bedenken, der Transport zu Ärzten und Therapien kostet Zeit. Wie kann eine Balance gefunden werden zwischen den vielen Anforderungen von Pflege, Beruf, Familie und sonstigem Umfeld? Irgendetwas kommt dabei immer zu kurz



Christiane Opitz Beisitzerin im Vorstand,

und daher kann sich ein Schuldgefühl einstellen. Aber allem gerecht zu werden, ist in dieser Situation nicht möglich. Sich das klarzumachen und nachsichtig zu sein mit sich selbst und dem Umfeld, kann helfen.

Viele schränken zuerst die Zeit für Aktivitäten mit den Freunden ein. Die Gedanken der Pflegenden drehen sich häufig hauptsächlich um die zu bewältigenden Aufgaben; Freunde sind oft unsicher, wie sie sich verhalten sollen. Dabei können Freunde eine große Hilfe sein, indem sie praktische Unterstützung leisten - beispielsweise Besorgungen übernehmen - oder einfach nur da sind für den Erkrankten und die Pflegenden. Die Freunde mit konkreten Anfragen in die Situation einzubinden, kann auch die Freundschaft vertiefen.

Eine große Herausforderung ist es auch für viele, zu entscheiden, wann macht es noch Sinn zu kämpfen gegen die Krankheit und wann ist es Zeit, loszulassen. Festzuhalten, Widerstand zu leisten gegen den vorgezeichneten Weg, kostet viel Kraft auf beiden Seiten und hindert unter Umständen eine einfühlsame Begleitung. Ehrliche Kommunikation kann helfen.

Wir möchten Ihnen in diesem Heft Tipps und Unterstützung anbieten, wenn Sie jemanden pflegen oder sich darauf vorbereiten es zu tun. Wir möchten Ihnen Mut machen, sich dieser Situation zu stellen. Bei aller Anstrengung und Kraft, die es Ihnen abverlangt, können Sie und der Erkrankte einen großen Gewinn daraus ziehen, Sie können Nähe aufbauen und sich durch einen guten Abschied die Zeit der Trauer erleichtern. Und wenn Sie möchten, sind wir an Ihrer Seite.

Mit herzlichen Grüßen

Christiane Opitz

Impressum

Herausgeber:

Ölberg - Ökumenischer Hospizdienst Königswinter e.V. Dollendorfer Str. 46, 53639 Königswinter-Oberpleis

Redaktion: Christiane Opitz, Rita Schmitz

Layout: Dieter Zehner

Druck:



Königswinter, Dezember 2023

Grusswort - Inhalt - Impressum

Die Schale der Liebe

In guten wie in schlechten Zeiten Heidrun Schliebusch

Angehörige sind Teil der Sterbebegleitung Rita Schmitz

Erzähl mit mir vom Tod Dorothé Efferoth

Unterstützung für pflegende Angehörige Petra Schlieber

Ich habe doch noch gar nicht gelebt **Ute Wiedall**

10

Gelingende Kommunikation zwischen Angehörigen und Sterbenden Rita Schmitz

Was kann man im Vorfeld regeln? Rita Schmitz

Was ist in der letzten Lebensphase an Unterstützung möglich? Petra Schlieber

Tanzen für pflegende Angehörige Babette Hünig

Eine besondere Begleitung

Berit Krüger

INHALT I

Wie spüre ich, dass sich jemand auf den letzten Weg begibt?

Petra Schlieber

Abschied

Petra Schlieber

Kontakt / Koordination / Vorstand / Mitgliedschaft im Verein

Buchempfehlung / Angebote / Neuer Befähigungskurs im Hospizdienst

22 Spenden / Danke

Märchen: Die Ratte, die sich in eine Fledermaus verwandelte/ Nachgedanken



Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist, erweise Dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch Du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger als Gott zu sein. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss.

Du, tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden. wenn Du dabei leer wirst.

Wenn Du nämlich mit Dir selbst schlecht umgehst, wem bist Du dann gut? Wenn Du kannst, hilf mir aus Deiner Fülle; wenn nicht, schone Dich.

Bernhard von Clairvaux

2 - 2023 ÖLBERG - zuletzt -ÖLBERG - zuletzt -2023 - **3**

ERFAHRUNGEN **EE**

In guten wie in schlechten Zeiten

Es war ein wunderschöner Sommer-Sonnentag. Anne fragte ihren Mann Robert, ob sie nicht mal runter zum Rhein fahren und dort irgendwo Kaffeetrinken sollten. Das Wetter sei so einladend. Robert reagierte ziemlich schroff: "Was soll ich denn da. Den Rhein kenne ich doch." Die Antwort und deren Art hat Anne ziemlich frustriert. So beschloss sie im Inneren, künftig ggf. allein etwas zu unternehmen. Diese Trotzreaktion entsprach überhaupt nicht ihrem bislang sehr guten Eheleben. Aber auch im besten Miteinander kann es ja mal leicht knirschen. Das würde sich wieder geben. Trotzdem blieb die Abfuhr bei Anne haften, weil sie so untypisch für ihren Mann war.

Etliche Jahre gingen ins Land, die sie weiterhin harmonisch miteinander verbrachten. Doch dann veränderte sich Roberts Gesundheitszustand erheblich: Diabetes, mehrere Schlaganfälle, Herzinfarkt, aggressives Rheuma - begleitet von Krankenhausaufenthalten und Reha-Maßnahmen. Die ersten Hilfsmittel wurden eingesetzt wie Rollator und Badewannen-Lifter. Anne musste zunehmend Arbeiten ihres Mannes übernehmen. Von Beginn des gemeinsamen Lebens hatten sie eine gut funktionierende Aufgabenteilung, denn beide waren berufstätig. Jetzt verschob sich das Gleichgewicht.

Obendrein kam eine weitere Diagnose: Demenz! Niemand konnte Anne Wurde Schlagartig sagen, wann sich diese Krankheit eingenistet hatte. Vielleicht lagen DEWIJSST. (JASS SICH INT ihre Anfänge bereits damals an dem schönen Sommertag vor.

Robert hat das Haus nicht mehr ändem würde. verlassen. Einen Tag nach seinem

74. Geburtstag konnte er ohne Hilfe nicht mehr aus dem Bett aufstehen. Das war ein Schockerlebnis. Anne wurde schlagartig bewusst, dass sich ihr Leben grundlegend ändern würde.

Zunächst musste auf schnellstem Weg ein Pflegebett her. Allerdings hat der Begriff "schnell" in einer Pflegesituation eine eher mäßige Bedeutung. Ein Pflegedienst wurde beauftragt und ein Personen-Lifter angeschafft. Trotz dieser Hilfen wurde der Arbeitsaufwand für Anne immer umfangrei-



Heidrun Schliebusch Ehrenamtliche Sterbebegleiterin

Leben grundlegend

© Foto: H. Schliebusch

cher. Es ist nicht damit getan, dass der Pflegedienst ein-, zwei- oder dreimal am Tag kommt. Ein Mensch, der nicht mehr selbst für sich sorgen kann, benötigt viel mehr Zuwendung. Annes Tag begann morgens spätestens um sechs Uhr. Dann wurde es nach der Nacht höchste Zeit, Robert frisch zu machen. Sie konnte ihn doch nicht so lange einfach in seinen Ausscheidungen liegen lassen, bis er gegen neun/zehn Uhr oder gar später professionell versorgt wurde. Obendrein war es in all den Jahren tatsächlich so, dass sich das Verdauungsergebnis nie zeitnah vor dem Einsatz des Pflegepersonals gezeigt hat. Da hat Anne nicht lange überlegt, ob sie das kann oder nicht. Sie hat sich entsprechend ausgerüstet und alles gereinigt, was notwendig war - so nach dem Motto: "Wat mutt,

Bei der letzten "Schicht" nachts gegen 23:30 Uhr wurde sie von ihrem Sohn unterstützt. Fast immer erledigte sie anschließend noch schriftliche Arbeiten oder setzte sich an den PC, um den Kontakt zu Freunden und Verwandten aufrecht zu erhalten. Tagsüber war dafür kaum Zeit. Allerdings legte sie sich mittags eine Stunde hin, weil Robert nach dem Mittagessen schlief. Auf Dauer hält wahrscheinlich niemand einen derart langen Tag ohne Pause aus.

Anne hat mal von einer Bekannten, deren Mann ebenfalls pflegebedürftig war, den Satz gehört: "Man bekommt wieder ein Kleinkind zurück." Das hat sie anders gesehen. Ein kleines Kind hat das Leben mit allem, was es bietet, vor sich, wird zunehmend stärker und unabhängig. Ein alter kranker Mensch hat oft eine beeindruckende Lebensleistung hinter sich und geht dann unwiederbringlich dem Ende entgegen. Er wird in seiner Hilflosigkeit zunehmend von anderen Menschen abhängig.

Es ist ein intensiver Prozess zu begreifen, dass man sich auf dem Weg des Abschieds befindet. Anne hat diese kompakte Situation als Chance verstanden, denn sie wollte den Menschen, den sie sehr geliebt hat, bis zum Ende begleiten. Das zu können, wünschte sie sich von Herzen.

Um physisch und psychisch bei Kräften zu bleiben, ist sie trotz allem möglichst achtsam mit sich umgegangen. Sie hat sich über die vielen schönen Dinge, dir ihr täglich begegnet sind, ganz bewusst gefreut - das Schnurren ihrer Katze, die angelegte

Wildblumenwiese im Garten, in der es summte und brummte, der herrliche Blick aus dem Fenster, der Abendgesang einer Amsel. Sie hat auch kleine Urlaube eingebaut. Robert verbrachte diese

Tage in einer Kurzzeitarg schwieriges Unterfangekostet, einen entspre-

pflege. Allerdings war es ein Fürsorge Walten zu lassen gen und hat viele Nerven und diese anzunehmen, chenden Platz zu bekombedarf einer grossen gegenseitigen Vertrautheit.

Bei einem Urlaub kann man der Meinung sein, dass der nicht ganz so wichtig ist. Bei einem Krankenhausaufenthalt sieht das schon anders aus. Irgendwann stand für Anne eine Operation an. Also musste sie zunächst einen Platz für ihren Mann finden, bevor sie ihren OP-Termin wahrnehmen konnte. Das waren dann die Momente, in denen Anne fast verzweifelt wäre. Letztendlich hat es geklappt. Aber es war sehr, sehr mühsam.

Obendrein kam Corona und die gesamte Situation intensivierte sich. Anne hat sofort den Pflegedienst abgesagt. Sie wollte auf keinen Fall, dass Robert angesteckt würde. Das ist auch gelungen. Bedauert hat sie, dass kein Besuch mehr kommen konnte. Er hat zwar so gut wie gar nicht mehr gesprochen. Aber man merkte Robert an, dass ihm eine derartige Abwechslung gefallen hat. Doch zu der Zeit waren die sozialen Kontakte ja flächendeckend erheblich eingeschränkt. Somit war das kein Grund, sich besonders benachteiligt zu fühlen.

Ursprünglich hatte Anne überhaupt keine Ahnung von dieser Art Pflege. Folglich musste sie auch "Lehrgeld" bezahlen. Aber sie hat, wenn sie es passend fand, viel gefragt. Meist haben ihr die Antworten weitergeholfen. Die Jahre, in denen sie ihren "neuen" Mann (den, den sie geheiratet und mit dem sie ein sehr glückliches Leben hatte, gab es nicht mehr) intensiv umsorgt hat, möchte sie nicht missen. Sie waren zwar manchmal anstrengend, doch haben sie ihr Leben bereichert. Fürsorge walten zu lassen und diese anzunehmen, bedarf einer großen gegenseitigen Vertrautheit. Es ist zwischen beiden eine ganz besondere Nähe entstanden, die kaum zu beschreiben ist. Drei Tage vor seinem Tod hat Robert seine Anne noch liebevoll angeschaut und ganz zart ihren Arm gestreichelt wie früher so oft. Da wusste sie, dass er sich gut aufgehoben gefühlt hat. Welch ein Glück!

Anne hat Robert bis zu seinem letzten Atemzug begleiten können. Er musste nicht mit einem Notarzt ins Krankenhaus, sondern konnte ruhig zuhause einschlafen. Dieses Erleben betrachtet sie mit großer Dankbarkeit und empfindet es als gute Basis für ihr Weiterleben ohne den geliebten Part-

Nicht jeder Mensch hat die Möglichkeit, eine ihm anvertraute Person auf Dauer zuhause zu pflegen. Viele Faktoren müssen sich positiv ergänzen. Natürlich erfordert eine derartige Aufgabe Kraft und die Bereitschaft, seine eigenen Bedürfnisse hintan zu stellen. Aber was gibt es Zufriedenstellenderes als sich am Ende eines langen und manchmal steinigen Weges sagen zu können, dass das seinerzeit gegebene Versprechen eingehalten werden konnte: "In guten wie in schlechten Zeiten."?





Angehörige sind Teil der Sterbebegleitung

Wenn ein Mensch von einer unheilbaren Erkrankung betroffen ist, stellt das auch die Angehörigen vor enorme psychische, physische und emotionale Herausforderungen. Zum einen wird das tägliche Leben von Belastungen geprägt und zum anderen müssen sich die Angehörigen mit der Pflegebedürftigkeit und dem Verlust vieler Fähigkeiten des kranken Familienmitglieds auseinandersetzen.

Besonders wenn der schwerkranke Mensch bis zum Ende zu Hause bleiben möchte, wird den Angehörigen die wichtige Rolle der Pflege zufallen und das kann für alle Familienmitglieder mit Ängsten, Hoffnungslosigkeit, Überforderung oder Schuldgefühlen verbunden sein. Oft erleben pflegende Angehörige Hilflosigkeit und wissen nicht genau, was in der Situation das Richtige ist. Auch die Vorstellung, dass der geliebte Mensch bald nicht mehr da sein wird, kann zu Sorgen oder vorweg genommener Trauer führen.

Um solche herausfordernden Lebenssituationen zu erleichtern, sieht das Palliativ Care Konzept der Hospiz- und Palliativdienste natürlich die Versorgung des Betroffenen vor und bezieht auch besonders die Begleitung der An- und Zugehörigen mit ein. Der ganzheitliche Ansatz, die Lebensqualität des ganzen Systems Familie zu unterstützen und zu stärken, kann so verwirklicht werden.

Unser Hospizdienst entlastet die Pflegenden,

indem wir ihnen "freie" Zeit schenken, während wir beim schwerkranken Menschen sind. Die Unterstützung und die Zuwendung, die der Betroffene durch die ihm vertrauten Menschen in dieser Situation erfährt, sind unersetzbar. Denn wenn beispielsweise die pflegende Ehefrau zusammenbricht, kann auch der sterbende Ehemann nicht mehr zu Hause bleiben.

Wir zeigen den Angehörigen manchmal kleine Maßnahmen und Handgriffe, die dazu beitragen auch die Lebensqualität des Sterbenden zu unterstützen oder wir begleiten sie zu kleinen Ausflügen an den Rhein oder in den Garten, die sie

sich alleine nicht zugetraut hätten. Besonders sind unsere Hospizmitarbeiter*innen gute Zuhörer



Rita Schmitz
Koordinatorin
© Foto: Privat

und wichtige, unabhängige Gesprächspartner. So können Dinge ausgesprochen werden, die für die Familie oder den Partner zu schmerzhaft wären.

Manchmal helfen die Hospizmitarbeiter*innen auch beim Führen von Gesprächen oder hören zusammen mit den Angehörigen und dem Kranken Musik an, die Erinnerungen auslöst. Gemeinsame Biographiearbeit kann allen Beteiligten die Situation erleichtern. Häufig habe ich schon mit strahlenden Augen erzählt bekommen, wie sich das Paar kennen gelernt hat, welche Schwierigkeiten zusammen gemeistert wurden oder welche Urlaube und Erlebnisse zusammengeschweißt haben. Dadurch bleibt ein Gefühl der Nähe und Vertrautheit untereinander bestehen und das Erlebte erfährt noch einmal Wertschätzung Liebe kann sich ausdrücken.

Es ist immer gut, sich frühzeitig mit dem Sterben auseinanderzusetzen. In der konkreten Situation tut es dann gut sich professionelle Unterstützung beim Hospizdienst sowie anderen Ansprechpartner*innen (siehe im Kasten unten) zu holen.

Hilfreiche Adressen

- Ökumenischer Hospizdienst Königswinter e.V.
 Dollendorferstr. 46, 53639 Königswinter 02244-877 473
- SAPV Viktoriastr. 5, 53840 Troisdorf 02241-2663340
- Krebsberatung Caritasverband Rhein-Sieg Wilhelmstr. 74, 53721 Siegburg, 02241-1209-0
- Selbsthilfegruppen, Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf, 02241-949999
- Psychoonkologen, in den Krankenhäusern
- Beratungsstellen der Krankenkasse zu Pflegegrad und Verhinderungspflege
- Sozialdienste der Krankenhäuser für sozialrechtliche Fragen und Pflegeleistungen

Erzähl mit mir vom Tod

Kinder sind auch Angehörige und brauchen eine liebevolle Begleitung

Krankheit, Sterben und Tod, welche Nöte, Sorgen, Ängste und Anforderungen stellen sich in dieser Zeit oft den Angehörigen der Familie eines Sterbenden. Wie dem Sterbenden mehr Leben geben, ihn gut umsorgt wissen.

Hier möchte ich kurz inne halten..... Denken wir hierbei nicht spontan an die Erwachsenen in der Familie? Was ist mit den Kindern, wie stellen sie sich den Tod eines geliebten Menschen vor, wie das Sterben? Wie offen sprechen Erwachsene mit Kindern über das Thema, sind offen für ihre Fragen?

Wie Jungen und Mädchen den Verlust eines nahestehenden Menschen erleben, unterscheidet sich sehr von dem Erleben der Erwachsenen und dies hängt von den persönlichen Erfahrungen, die sie in der Familie miterleben bzw. machen, und von dem Alter der Kinder ab.

In einer meiner Begleitungen durfte ein sechsjähriges Kind die wertvolle Erfahrung machen, den Abschied und Tod der Oma in der Familie mitzuerleben. Am Anfang wurde nicht unbedingt im Beisein des Kindes über den bevorstehenden Tod der Großmutter gesprochen, denn die Familie wollte das Kind schützen. Durch meine längere Begleitungszeit, aufmerksames Hinhören und Sehen merkte ich jedoch, dass sich die Enkelin schon mit dieser Frage beschäftigt hatte. Über den Tod zu sprechen fällt nicht leicht und ich bot Hilfe an, mit Mutter und Tochter über den nahenden Tod der Großmutter zu sprechen.

Durch das Einbeziehen des Kindes, altersgerecht und in kleinen Dosen, ohne die Wahrheit zu beschönigen, konnten wir mit Hilfe von wunderbarer Literatur zu diesem Thema ins Gespräch kommen.

Nicht zuletzt half auf diese Weise der offene und respektvolle Umgang mit dem bevorstehenden Sterbeprozess und dem Tod beiden, Mutter und Tochter.



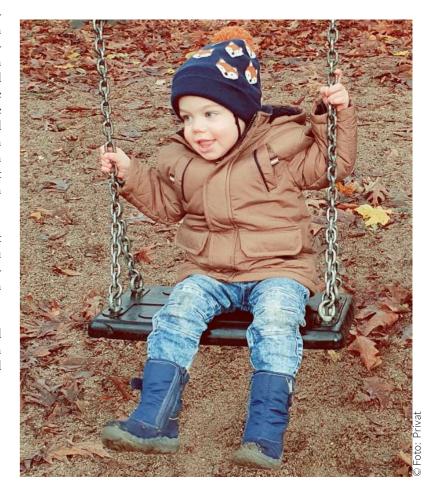
Dorothé Efferoth

Kita-Pädagogin, ehrenamtlich engagiert im ökumenischen Hospizdienst Königswinter; Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT e.V.). Zertifizierte Märchenerzählerin © Foto: Monika Schwertner Originalton des Kindes: "Weißt Du, immer wenn Mama und ich das Buch anschauen, muss sie weinen. Ich schaue mit ihr das Buch so lange an, bis sie dann nicht mehr weinen muss."

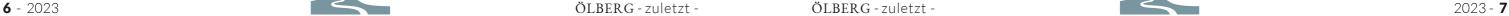
Nach dem Tode der Oma durfte ich an der liebevollen von der ganzen Familie gestalteten Trauerfeier teilnehmen. Kinder und Enkelkinder ehrten Mutter und Großmutter mit Worten, Gedichten und Musik.

Bei einem späteren Besuch in der Familie vertraute mir die Sechsjährige an: "Ich schau mir mit Mama immer noch mal das Buch an, aber.... Sie muss jetzt nicht mehr weinen."

Auch Kinder sind Angehörige und brauchen ehrliche, angemessene Begleitung, indem wir sie kindgerecht miteinbeziehen und uns ihren Fragen stellen







WISSENSWERT

Unterstützung für pflegende Angehörige

Einen Menschen in seiner letzten Lebensphase zu begleiten kann Zugehörige an ihre Grenzen bringen. Darum kann es wichtig sein, sich Hilfe zu holen! Aber wo und wie? Es kommt immer auf die jeweilige Situation an und ist bei jedem Menschen anders.

Manche Familien sind in der Lage ihre Angehörigen selbst zu pflegen, andere benötigen Unterstützung durch einen Pflegedienst.

Hier unterscheiden sich verschiedene ambulante Pflegeangebote:

Ambulanter Pflegedienst:

Dieser kann von jedem angefragt und in Anspruch genommen werden.

AAPV:

Die Allgemeine Ambulante Palliativversorgung fließt in der Regel mit der üblichen häuslichen Pflege zusammen, setzt aber darauf, Beschwerden und Schmerzen frühzeitig zu erkennen, vorzubeugen und zu lindern. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in palliativer Versorgung geschult. Muss nicht vom Arzt verordnet werden.

Die **s**pezialisierte **a**mbulante **p**alliative Versorgung besteht aus einem Team aus Ärzten und Pflegekräften. Die SAPV führt keine Grundpflege durch, im Vordergrund stehen die Symptomkontrolle und -bekämpfung. Dieser Dienst steht Menschen zur Verfügung, die an einer fortschreitenden, nicht heilbaren Erkrankung leiden und unter den verschiedensten Symptomen leiden. (Schmerz, ZU Verlieren

Luftnot, Übelkeit etc.) Die SAPV kann auch in einer Pflegeeinrichtung hinzugezogen werden. Je nach Allgemeinzustand des Patienten kann sie mehrmals in der Woche zur Versorgung des Patienten kommen. Das Einschalten der SAPV muss vom behandelnden Arzt verordnet werden.



Petra Schlieber Koordinatorin © Foto: Privat

Das Pflegen von

Angehörigen kann

sehr kräftezehrend

sein, deshalb ist es

wichtig, sich selbst

nicht aus dem Blick

Wird ein Mensch zuhause gepflegt, sollte ein Pflegebett vor Ort sein, wird die Versorgung durch einen Pflegedienst übernommen, ist das Pflegebett

Welche Hilfe können Sie beantragen?

Es kommt immer auf die Lebensphase und den Zustand an, in der sich die betroffene Person befindet. Für den Transfer aus dem Bett oder auch um den Patienten zu pflegen stehen einige Hilfsmittel zur Verfügung. Hier berät Sie der Pflegedienst und die Krankenkasse.

Angehörige sollten außerdem gemeinsam mit dem erkrankten Menschen einen Pflegegrad beantragen. So erhält der Betroffene und dessen Familie eine finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse. Die Einstufung erfolgt durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen.

Das Pflegen von Angehörigen kann sehr kräftezehrend sein, deshalb ist es wichtig, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und Angebote wie Kurzzeit- oder Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen. Auch hier beraten Sie die Krankenkassen. Alltags- und Seniorenbegleiter sind ebenfalls Angebote, die Sie wahrnehmen

Welche Unterstützung gibt es noch?

Zum Beispiel uns, den ambulanten Hospizdienst. Wir arbeiten mit ehrenamtlichen Hospizbegleitern zusammen, die durch uns in einem Qualifizierungskurs auf die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen vorbereitet wurden. So können wir ein Teil des Netzwerkes sein, damit ein Betroffener möglichst bis zum Schluss zuhause

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten aber auch in Senioreneinrichtungen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe.

Gerne vermitteln wir weitere Hilfsdienste.

ICH HAB DOCH NOCH GAR NICHT GELEBT

Ich denke gerade in der jetzigen Vorweihnachtszeit darüber nach, dass du genau in dieser Zeit gehen musstest.

Ja, genau diese Formulierung passt, denn welcher junge Mann will mit 30 Jahren gehen, also ster-

Die Zeit vor der Diagnose war unspektakulär.

Du wurdest nur immer blasser, immer schwächer. Trotzdem hast du weiter in deinem Verein getanzt, dich vollkommen verausgabt. Das Tanzen hast du geliebt, denn es hat dir Kraft gegeben und Aner-

Du bist weiter zur Arbeit gefahren ohne zu jammern oder dich krankschreiben zu lassen. Hast mir erklärt, dass du dir nur immer öfter eine "Auszeit" nehmen, kurz die Augen schliessen und dich ausruhen musstest.

Meine Fragen, wieso du dich nicht untersuchen lassen willst, hast du weggewischt. "Ein Mann ist keine Memme". Und du wärest eben oft sehr

Irgendwann wurde es deinem Chef zu viel, du warst mittlerweile schneeweiss, wie ein Bettlaken. Er bestand darauf, dich zur Untersuchung zu schi-

Danach wurde es extrem hektisch.

Arzt-Anruf.

Termin in der Klinik.

Sofort isoliert.

Nicht nur du warst vollkommen überrumpelt, auch dein gesamtes Umfeld.

Wie reagiert man richtig auf so einen Schock? Gibt es ein "richtig"?

Du verkrochst dich im Schneckenhaus und verbarrikadiertest den Eingang.

Wolltest dich der Realität nicht stellen. Hast nur noch Kopfhörer getragen, die Ärzte nicht angesehen, nicht zugehört, alles abgelehnt.

Du wolltest nach Hause.

Doch die Krankenhaus-Maschinerie lief und du stecktest mitten drin. Wir alle steckten mit darin. Sollten Alltag leben und hatten entsetzliche Angst vor dem Realitäts-Dämon, der im Raum stand.

Viele wollten dich erreichen, oder doch eher sich selbst?

Deine Mutter tauchte wieder auf obwohl sie dich als 3-Jährigen weggab.

Du wolltest sie nicht sehen, nicht auch noch dieses Trauma reaktivieren. Das präsente, jetzt gerade passierende, traumatische Ereignis warf dich gerade aus deiner wieder geheilten Welt.



Ute Wiedall Angehörige © Foto: Andrea Stippler

Alle möglichen Menschen wollten sich auf einmal um dich "kümmern".

Warum hatten sie das nicht getan, als du traurig Zuhause warst und gesund?

Irgendwann kamst du nach Hause, die Knochenmarktransplantation war überstanden.

Du brauchtest 24/7 Hilfe, konntest nur am Rollator laufen, brauchtest Pampers, konntest kaum essen oder trinken.

Mit fast übermenschlicher Anstrengung gelang es mir meistens, dir ein lächelndes Gesicht und Zuversicht zu zeigen.

Die Frage von dir: "Warum ich? Ich habe doch noch gar nicht richtig gelebt."

Was antwortet man darauf? Mit Phrasen ist billig. Mit Religion, wolltest du nicht hören. Esoterik

rief eher die "dunkle Seite" auf den Plan sagtest du.

Die Antwort gabst du dir selbst mit der Aussage "ich habe nie wirklich

Jeder von uns, der dich Zuhause erlebte und bei dir war, kämpfte mit und hatte doch nur LIEBE als Antwort.

Dann deine Frage: "Warum kam Mama und alle anderen NUR ins Krankenhaus? Ich bin doch auch hier Zuhause todkrank."

Dein Lebensdrama war dir extrem bewusst.

Ich konnte nur DA-SEIN.

Habe meine Tränen meistens alleine geweint, doch auch vor dir und mit dir. Wir umarmten uns und du warst wieder das kleine Kind. Warst der Junge, der mir unter den Pulli gekrabbelt ist und Verstecken spielte. Du warst der Junge, der mir Lego und andere Dinge ins Haar knüpfte, weil du es schön fandst. Gemeinsam lachend haben wir dann stundenlang versucht, meine Haare wieder zu befreien. Du warst der Tanzoffizier, der stolz auf der Bühne tanzte. Du warst der sensible junge Mann, der seine Probleme alleine lösen

Dann kamen die Metastasen, die Schmerzen, die Wasseransammlungen überall...

Und wieder die Klinik.

Die End-Diagnose.

Der allerletzte Weg.

Dein: "Ich bin doch noch so jung."

Fast jeden Tag in der Klinik kamen sie dann wieder, die, welche dich Zuhause vergessen hatten.

Dann der letzte Tag.

Abends um 22 Uhr würgte mich das Gefühl, du brauchst mich und zwar

Also sauste ich schnellstens in die Klinik.

Entledigte mich aller "Schutzkittel, Handschuhe, Maske, Konventionen." Was du gerade jetzt brauchtest war Echtheit, pure Liebe nur für Dich.

Ich brachte dich zum Lachen. Sah noch einmal deine strahlenden Augen. Nahm dich ganz feste in die Arme und sagte dir: "Ich liebe dich und du darfst gehen. Wir alle werden dich immer bei uns tragen. Du wirst nie vergessen sein. Und du darfst gehen."

Du starbst mit einem Lächeln auf dem Gesicht.





WISSENSWERT

Gelingende Kommunikation zwischen Angehörigen und Sterbenden

Warum ist so schwer miteinander zu reden?

Für Angehörige und Freunde eines sterbenden Menschen kann die Situation sehr belastend sein. Mit einer solchen Situation umzugehen ist nicht leicht, weil sie auch das Leben von Partnern, Kindern, Verwandten und engen Freunden verändert. Wie können die Beteiligten die Situation miteinander bewältigen?

Redet miteinander

Informationen einholen

Viele Angehörige und Freunde möchten helfen, wissen aber nicht wie. Hinzu kommen viele offene Fragen nach Behandlung, Schmerzen, geeigneten Einrichtungen oder Hilfen. Unsere Koordinatorin kann neben den behandelnden Ärzten durch eine palliative Beratung die Unterstützungsangebote in der Region aufzeigen und individuell beraten. Hier helfen auch Infos von den im Kasten (S. 6) angegebenen Stellen.

Häufig reicht das eine Gespräch mit dem Arzt nicht aus. Fragen können danach mit dem Hospizdienst erörtert und vertieft werden. Dadurch können die Angehörigen sowie die Betroffenen wieder aktiv in das nächste Arztgespräch gehen und vieles besser verstehen.

♥ Redet miteinander

Eigene Gefühle äußern und da sein lassen

Die Bandbreite der empfundenen Gefühle reicht von Hoffnung und Zuversicht bis hin zu Angst und Verzweiflung. Angehörige haben das Gefühl, stark sein zu müssen für ihren schwerkranken Menschen. Dabei fühlen sie sich häufig unvorbereitet, ängstlich und sehr belastet, wenn die Sterbesituation über einen langen Zeitraum geht. Es können auch Gefühle auftreten wie Aggression oder Wut auf den Sterbenden, was den Angehörigen auch Schwierigkeiten bereiten kann.

Auch die Erkrankten möchten häufig ihre Lieben schonen und versuchen, stark zu sein. Während des Beratungsgesprächs mit der Koordinatorin sprechen Familien manchmal das erste Mal miteinander über ihre Befürchtungen für den bevorstehenden Sterbeprozess. Die entstehende Offenheit kann sehr befreiend sein und mehr Nähe ermöglichen.

♥ Redet miteinander

Ängste anschauen

Die aufkommenden Ängste können vielfältig sein. Viele Sterbende machen sich Sorgen, wie sie ihre Familie hinterlassen, ob die Ehefrau zurechtkommt mit Bankgeschäften oder ob der zurückbleibende Ehemann den Haushalt bewältigen kann und was dann mit ihm passiert, wenn er es nicht ohne sie schafft. Auch finanzielle Sorgen spielen oft eine Rolle. Für sich selber haben Sterbende Angst vor Symptomen wie Luftnot oder Schmerzen. Die müssen aber gar nicht aufkommen. Falls es Schmerzen gibt, können diese meist gut mit Morphin behandelt werden.

Angehörige haben oft die Angst, der Situation des Sterbeprozesses sowie der daraus resultierenden Belastung nicht gewachsen zu sein. Es hilft häufig, zu sagen, dass alle Ängste angeschaut und bewertungsfrei besprochen werden dürfen. Wenn einer den Mut aufgebracht hat, etwas Schwieriges anzusprechen, ergeben sich oft neue Wege. Die Zugehörigen dürfen dem sterbenden Menschen durchaus die eigenen Gefühle auch zumuten. Damit nehmen sie sich und ihr Gegenüber ernst.

♥ Redet miteinander

Ich-Botschaften geben

Was immer möglich ist, auch wenn kein Gespräch in Gang kommt oder die Themen heikel sind, ist eine Ich Botschaft zu geben, d.h. dass ich als Angehörige von mir spreche. "Es würde mir Sicherheit geben, lieber Papa, wenn ich wüsste, wie du sterben möchtest", "Es geht mir nicht gut, wenn du solche Schmerzen hast und ich würde mir wünschen, wir würden den Palliativen Dienst wenigstens einmal kommen lassen zur Beratung", "Ich weiß, du möchtest leben und ich unterstütze dich auch darin. Aber wenn ich mir vorstelle, du würdest nicht mehr gesund, möchte ich gerne mal wissen…". Mit der Antwort kann der kranke Mensch dem Angehörigen ein Entgegenkommen zeigen und es geht nur indirekt um ihn.

Eine große Herausforderung stellt die Situation für pflegende Angehörige dar, die körperlich und emotional sehr belastet sind und auch noch Rücksicht und Verständnis für den kranken Menschen aufbringen sollen. Und der Sterbende, der sich in einer einzigartigen und noch nie dagewesenen Situation befindet, fühlt, dass ihm nicht viel Zeit bleibt und hat ungewöhnliche Wünsche oder reagiert "unvernünftig". Er kann in der Situation wütend sein und andere liebe Menschen abweisen.

Es ist ein Drahtseilakt, diese Situationen in der Kommunikation im Blick zu halten, um sich selber und den Sterbenden gerecht zu werden. Wenn es gelingt, gewinnen beide Seiten.

♥ Letzte Botschaft

Manchmal stirbt der geliebte Mensch, während die Angehörigen gerade nicht im Zimmer sind. Es können nur Minuten sein, die die Angehörigen kurz in die Küche gehen oder ans Telefon. Für sie ist es dann sehr schwer zu verstehen, warum das so passierte und es können sogar Schuldgefühl aufkommen im "rechten Augenblick" nicht da gewesen zu sein. Es gilt zu bedenken, dass dem Sterbenden das Loslassen von dieser Erde und seinen Liebsten auch nicht leicht fällt und er um den Schmerz der Hinterbliebenen weiß und aus diesem Grund in deren Abwesenheit geht. Oft fühlt es sich wie ein letzter Liebesdienst an, den der Verstorbene dadurch den Angehörigen zu Gute kommen lassen wollte: Die Angehörigen zu verschonen, diesen schmerzhaften Augenblick mitzuerleben

Rita Schmitz

Was kann man im Vorfeld regeln?

Es gibt ein paar ganz praktische Dinge, die man im Vorfeld mit dem schwer erkrankten Menschen tun kann, um die Situation sicherer und leichter für alle zu gestalten.

Z.B. ist das Verfassen oder Ausfüllen der Patientenverfügung ein guter gemeinsamer Prozess. Hier kann der erkrankte Mensch seine Wünsche erfassen, was er am Lebensende möchte und was nicht. In der Patientenverfügung wird auch sehr genau festgelegt, wie den einzelnen möglichen Symptomen des Sterbens, wie Schmerzen, Luftnot, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Infektionen oder Schwäche, begegnet werden soll. Dies stellt auch für die behandelnden Ärzte und Pflegekräfte eine verbindliche Anordnung dar. Ebenso muss darin auch genau festgelegt werden, ab wann die Patientenverfügung gelten soll. Das Schriftstück muss nicht beim Notar hinterlegt, jedoch handschriftlich unterschrieben werden. Wichtig ist, dass die bevollmächtigte Person das Original hat und dem Hausarzt möglichst eine Kopie ausgehändigt wurde. Mit der Patientenverfügung kann man gar nicht früh genug begin-

Für viele Angehörige ist es sehr bedeutsam, so Sicherheit über die Wünsche des geliebten Familienmitglieds zu haben.

In einer **Vorsorgevollmacht** kann der Patient darüber hinaus auch die finanziellen, gerichtlichen und amtlichen Notwendigkeiten regeln, die sein Vertreter für ihn durchführen soll.

Für die finanziellen Angelegenheiten empfiehlt es sich bei der eigenen Bank eine **Generalvollmacht** auszufüllen. Diese Formulare helfen im Todesfall sofort, dass die Hinterbliebenen weiterhin Zugriff auf das Konto haben, um beispielsweise die Bestattung zu bezahlen. Sonst kann es länger dauern bis man selbst als Ehepartner wieder auf das Konto zugreifen kann.

Auch das Verfassen einer Betreuungsverfügung ist möglich. In dieser kann eine Person festgelegt werden, die unter Umständen der eigene gesetzliche Vertreter werden soll. Die Vormundschaft von einst ist durch die Betreuungsverfügung ersetzt worden. Wichtig für den Fall der Fälle ist vor allem die Vorsorgevollmacht, denn hier wird alles Wesentliche geregelt. Sie kann das Einsetzen eines Betreuers unnötig

Auch das persönliche Gespräch innerhalb der Familie über die **Wünsche zur eigenen Beerdigung** oder ein Besuch beim Bestatter, kann Klarheit, Zusammenhalt und Nähe bringen. So muss im Fall des eintretenden Todes nicht noch überlegt und gerätselt werden, was der Verstorbenen anziehen möchte, wie er bestattet und beigesetzt werden möchte, was auf der Traueranzeige stehen soll oder wie die Verabschiedungsfeier gestaltet wird.

Tatsächlich kenne ich einige schwerstkranke Menschen, die sich bis ins Detail genau überlegen, wie die Verabschiedungsfeier aussehen soll bis hin zu Texten, Liedern und dem Dresscode.

Rita Schmitz

10 - 2023 ÖLBERG - zuletzt - ÖLBERG - zuletzt - 2023 - **11**

Was ist in der letzten Lebensphase an Unterstützung möglich?

Es gibt verschiedene Symptome, die beim schwerkranken und sterbenden Menschen auftreten können. Hier erhalten Sie Tipps, was Sie selbst tun können und was professionelle Helfer tun um den letzten Weg so lebenswert wie möglich zu gestalten.

Die häufigsten Symptome sind:

Atemnot

Schmerzen

Angst, Unruhe, Verwirrtheit

Übelkeit

Müdigkeit und Schwäche

Diese Symptome, können aber müssen nicht auftreten!

Was tun bei Atemnot?

Sie als Angehörige:

- Ruhe bewahren
- Bedarfsmedikamente geben
- Für Frischluft sorgen, Fenster öffnen,
- Taschen-Ventilator nutzen
- Raum geben (leichte Bettdecke, offene Kleidung, helles Zimmer)
- Oberkörper und Unterarme hochlagern z.B. mit (Still)Kissen
- In den "Kutschersitz" helfen
- (Oberkörper wird mit den Unterarmen auf die Oberschenkel aufgestützt)
- Atemstimulierende Einreibungen z. B. mit Lavendelöl oder Öl Solum Oliginosum comp. von Wala (ggf. von der Pflege zeigen lassen)

Ergänzung zur Atemnot:

In den letzten Tagen und Stunden eines Menschen kommt es häufig zu einer rasselnden Atmung, die manchmal sehr laut und beängstigend für Sie als Angehörige sein kann.

Sie ist allerdings kein Hinweis auf Atemnot und in der Regel nicht belastend für den Betroffenen. Eine erhöhte - oder seitliche Lagerung kann entlastend sein.

Die Sekrete, die der Mensch aufgrund seiner Schwäche nicht mehr schlucken kann, können so abfließen.

Absaugen ist hier nicht hilfreich, sondern eher belastend für den Betroffenen, der Arzt kann ein Medikament verordnen, welches die Bildung von Sekreten hemmt.

Professionelle Helfer:

- Medikamente verordnen (Arzt)
- Atemstimulierende Einreibungen (Pflege)
- Ggf. Lymphdrainage (Lymphtherapeut)
- Krankengymnastik zur Stärkung der Atemmuskulatur (Krankengymnast)

Was tun bei Schmerzen?

Sie als Angehörige

- Bitte um Gabe von Bedarfsmedikation durch die Pflegekraft
- Warme oder kalte Auflagen je nach Situation und Wunsch (z.B. Wärmflaschen / Kirschkernsäckchen erwärmen, eines an die schmerzende Stelle legen und eines an die Füße)
- Einreibungen und/oder Aromaölmassagen (z.B. mit Aromaölen gegen Verspannungen – fragen Sie in Ihrer Apotheke)
- Die Lagerung verändern oder Mikrolagerung, Entspannungs- und Ablenkungsmaßnahmen
- Den Betroffenen allein lassen, damit er/sie in Ruhe zu sich finden kann und alles tun, von dem Sie wissen, dass es Ihrem Zugehörigen schon immer zur Ruhe verholfen hat.
- Zuwendung und Nähe, auch Haustiere können sehr hilfreich sein

Professionelle Helfer

- Medikamente verordnen (Arzt)
- Medikamente verabreichen (Pflege)
- Schmerzintensität erheben & dokumentie-

Was tun bei Angst, Unruhe und Verwirrtheit?

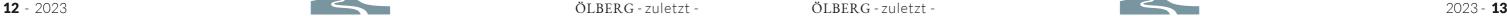
Sie als Angehörige

- Da sein, Hand halten (die Hand wird bei der Begleitung Sterbender unter die Hand des Sterbenden gelegt, damit er den Zeitpunkt des Loslassens bestimmen kann und sich nicht festgehalten fühlt)
- Versuchen selbst ruhig zu bleiben
- Nähe vermitteln
- Gegenseitig die Innenflächen der Unterarme aufeinanderlegen, somit kann ein größerer Hautkontakt hergestellt werden
- Sich zu dem Menschen ins Bett legen und kuscheln
- Knautschball in die Hand geben
- Entspannungsmusik, Lieblingslieder singen oder abspielen, ggf. Gebete oder Lieblingstexte vorlesen
- Für eine ruhige Umgebung sorgen
- Einreibungen / Beruhigende Aromaölmassagen (Hände Füße)
- Aromaöllampe aufstellen, mit Düften, die der Sterbende mag
- Rituale einhalten
- Tag-Nacht-Rhythmus einhalten (nachts ggf. abdunkeln)
- Nestlagerung, um Körpergrenzen wahrnehmbar zu machen (mit vielen Kissen, Decken)
- Bildermobile über das Bett hängen
- Kalender und Uhr in Sichtweite aufstellen
- Einbindung von Hospizhelfern, Seelsorgenden, Psychoonkologen
- Unterstützung bei der Klärung von Ungelöstem/Unerledigtem
- Sichere und konstante Umgebungsbedingungen schaffen, Bettbereich hell und ruhig
- Gestaltung der Umgebung mit bekannten Gegenständen, Orientierungsgebern wie großen Uhren oder Kalendern, Bildern, gleichbleibenden Kontaktpersonen

Professionelle Helfer:

- · Angstlösende oder unruhelindernde Medikamente verordnen (Arzt)
- Medikamente verabreichen (Pflege)
- Einreibungen zeigen (Pflege)
- Einbindung von Hospizhelfern, Seelsorgenden, Psychoonkologen
- Unterstützung bei der Klärung von Ungelöstem/Unerledigtem





Was tun bei Übelkeit

Sie als Angehörige:

- Nicht zum Essen drängen, keine Speisen in Sichtweite stehen lassen, Wunschkost anbieten, Essengerüche vermeiden
- Für Ruhe sorgen, Aufregung meiden
- Ablenkungen schaffen (malen, lesen, Musik hören, fernsehen)
- Gesicht und Hals kalt abwaschen
- Beruhigende Aromaölmassagen
- Bequeme Lagerung
- Warmes Kirschkernkissen oder Wärmflasche auf den Bauch legen
- Für frische Raumluft sorgen
- Ggf. Aromaöllampe nutzen (Pfefferminze, Zitrone, Orange, Grapefruit)
- Frischen Ingwertee oder das Kauen einer Scheibe frischen Ingwers anbieten

Professionelle Helfer:

- Ursachenforschung (Arzt, Pflege)
- Medikamente verordnen (Arzt)
- Medikamente verabreichen (Pflege)

Was tun bei vermindertem Essen und Trinken

Sie als Angehörige

- Respektieren, wenn der Mensch nichts mehr zu sich nehmen möchte
- Essen und Trinken immer wieder in kleinen Portionen anbieten, aber nicht aufdrängen
- Bei aufgezwungener Nahrung kommt es meist zu Erbrechen, da der Körper dies nicht mehr verarbeiten kann
- Wünsche erfragen und wenn möglich erfüllen und nicht traurig sein, wenn das liebevoll zubereitete Essen dann doch nicht gegessen oder "nur" gerochen oder gekaut wird (Geschmack und Geruch können schon ein Genuss sein)
- Eis, Saft, Milch, Bier, breiige und kalte Speisen werden manchmal gern angenommen
- Trinken mit einem Strohhalm (mögliche Schluckstörungen beachten)
 Dickungsmittel um Flüssigkeiten besser trinkbar zu machen
- Speisen anreichern mit Sahne, Sahnequark, Vollmilch und / oder Butter sowie frisches Gemüse und Obst anbieten
- Angenehme Atmosphäre beim Essen schaffen
- Die Mahlzeiten gemeinsam einnehmen

Professionelle Helfer:

- Ursachenforschung (Arzt, Pflege)
- Appetitanregende Medikamente verordnen (Arzt)
- Kalorienreiche Zusatznahrung verordnen (Arzt)
- Beratung und Unterstützung bei der Entscheidungsfindung

Eine künstliche Ernährung durch eine PEG-Sonde oder über die Vene sollte genau hinsichtlich des Sinns und des Ziels und der Wünsche des Betroffenen abgewogen werden. In der Sterbephase macht künstliche Ernährung keinen Sinn

Was tun bei Müdigkeit und Schwäche

Sie als Angehörige

- Akzeptanz
- Lageveränderungen, so wie es dem Sterbenden gut tut, durch Mikrolagerung (mit kleinen Kissen, gefalteten Handtüchern, Papiertaschentüchern in Verpackung, weil sie gut unter die Hüfte oder an andere Stellen geschoben werden können, ohne den Menschen allzu sehr bewegen zu müssen)
- Gute Hautpflege (lassen Sie sich, wenn möglich, vom Pflegedienst beraten und unterstützen)

Professionelle Helfer

- Dem Sterbenden und seinen An- und Zugehörigen zur Seite stehen
- Für Fragen, Sorgen und Nöte ein offenes Ohr haben
- Beraten und unterstützen

Was Sie für die Mundpflege tun können

- Wenn möglich kleine Schlucke des gewählten Getränks geben (hier ist alles erlaubt, was der Betroffene mag)
- Auswischen des Mundes mit geschmacksneutralen Schaumstoff-Mundpflegestäbchen (Apotheke) und Wunschgetränk oder mittels eines Stofftaschentuch und Finger, VORSICHT wenn zugebissen wird
- Saure Tees wie z.B. Hagebutte, Malve regen den Speichelfluss an (Vorsicht: übermäßige Einnahme kann zu Magenproblemen führen)
- Kleine gefrorene Fruchtstücke/Getränkewürfel lutschen lassen oder Eissplitter in die Wangentasche legen je nach Bewusstseinszustand
- Bei wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen das Gefrorene in eine Kompresse oder in ein Stofftaschentuch eindrehen und in den Mund legen, die Enden dabei aus dem Mundwinkel heraushängen lassen (hier eignen sich auch andere Nahrungsmittel z.B.: Wurst, harte Brotrinde)
- Mittels einer kleinen Sprühflasche den Mundraum mit dem Wunschgetränk befeuchten (nicht bei eingetrübtem Bewusstsein)
- Butter-Honig-Mischung oder mit Zitronensaft oder Sahne halten den Mund länger feucht als Flüssigkeiten
- Zur Mundbefeuchtung 5 ml Sesamöl mit 4 Tropfen Mundpflegekonzentrat aus der Apotheke mischen
- Regelmäßige Lippenpflege (1/3 Butter, 2/3 Honig oder nur Honig)
- Aromaöle vernebeln Zitronen- oder Orangenöl befördern die Speichelbildung
- Ohrspeicheldrüse selbst oder von anderen massieren lassen, die eigene Mundspeicheldrüse mit der Zunge aktivieren

Praktische Tipps zur Mundpflege

Bei Schwerkranken und Sterbenden kann es zu Mundtrockenheit kommen, deshalb ist häufige (mehrmals täglich) und gute Mundpflege eine wichtige vorbeugende Maßnahme. Die Mundtrockenheit kann die Lebensqualität erheblich reduzieren.

Beachten Sie aber bitte mögliche Schluckstörungen und dass nicht jeder Mensch Mundpflege möchte (der Mund ist ein sehr intimer Bereich).



TANZEN I ERFAHRUNGEN

Tanzen für pflegende Zugehörige und Menschen in Verlust- und Trauersituationen

Werden Menschen unterstützungsbedürftig, brauchen immer mehr Pflege und Zuwendung, so können sie sich glücklich schätzen, wenn es in ihrem sozialen Umfeld Zugehörige gibt, die sie umsorgen.

In den meisten Fällen allerdings nimmt der Umfang solch einer versorgenden Aufgabe immer mehr zu, verlangt immer mehr Einsatz und Kräfte der Versorgenden.

Damit werden - oft unbemerkt - die eigenen Möglichkeiten der Pflegenden, auch selber immer wieder neue Kräfte zu schöpfen, immer weniger: Die Zeit sich selber auszuruhen, persönliche Kontakte zu pflegen, eigenen Hobbys nachzugehen, all dies bleibt immer mehr auf der Strecke.



Babette Hünig

Koordinatorin © Foto: privat

Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten zu Gemeinschaft. Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele.... Ich lobe den Tanz. Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen

Wird Augustinus Aurelius zugeschrieben

Dies alles ist aber notwendig, um eine solche Aufgabe auch über längere Zeit für alle Beteiligten zufriedenstellend zu bewältigen.

Gerade in diesen Lebenszeiten, kann Tanzen in einer Gruppe zu einem heilsamen, stärkenden Ele-

Unter der Leitung von Johanna Niegl bieten wir monatlich Gruppentänze in verschiedenen Stilrichtungen an: Tänze aus aller Welt, Tänze zu klassischer Musik und meditative Tänze.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, Tanzerfahrungen

sind nicht nötig, das Angebot ist für die angesprochene Personengruppe kostenfrei.

Getanzt wird in der evangelischen Kirche in Oberpleis, Ittenbacherstraße 35, freitags von 17-18:30 Uhr, meist am 1. Freitag des Monats. Wir bitten um Voranmeldung bis zum Mittwoch vor dem Termin im Hospizdienst unter Tel. 02244 9181932 oder 01631439283.

Die Termine entnehmen Sie bitte dem Kalender auf der Homepage oder unseren Flyern, die Sie im Büro bekommen oder sich von der Homepage herunterladen können.

Der Hospizdienst dankt Frau Niegl und der Gemeinde der evangelischen Kirche Oberpleis herzlich, dass sie dieses Angebot des Hospizdienstes mit ermöglichen!

Eine besondere Begleitung

Das Telefon klingelt - die Tochter von Frau F., die ich seit einigen Wochen begleite, bittet mich um Unterstützung. Ihre Mutter ist im Marien-Hospital wegen einer plötzlichen Verschlechterung ihres Zustandes ins künstliche Koma versetzt worden. Ich sage zu, mich direkt auf den Weg zu machen.

Im Auto wird es plötzlich ganz still in mir und meine Gedanken gehen zurück zu meinen Begegnungen mit dieser Frau, die wahrscheinlich gerade dabei ist, sich auf ihre letzte Reise zu begeben:

Frau F. wurde, seit ihre Erkrankung sie mehr und mehr einschränkte, zu Hause von ihrer hochbetagten Mutter und ihrer Tochter unterstützt. Das liebevolle Verhältnis untereinander war für mich sofort spürbar. Die Tochter war häufig da und brachte die kleine, lebhafte Enkelin mit. Ich war berührt von der positiven vertrauensvollen Atmosphäre in dieser Familie. Auch mir als Begleiterin vom Hospizdienst begegneten alle drei mit großer Offenheit und ich hatte viele schöne Gespräche mit Frau F., ihrer Mutter und ihrer Tochter. Das wachsende Vertrauen der drei ermöglichte mir, mit dafür zu sorgen, dass Frau F. - beraten von unserer Koordinatorin – eine Patientenverfügung erstellte, die sich jetzt als wertvoll erweisen sollte.

Auch unsere letzte Begegnung bei Frau F. zu Hause kommt mir in den Sinn:

Frau F. war sehr müde und nicht mehr wirklich ansprechbar. So setzte ich mich einfach zu ihr und hielt eine ganze Weile still ihre Hand. Auch wenn wir nicht miteinander sprachen, so haben wir doch miteinander kommuniziert und im Nachhinein wird mir klar, dass wir uns bei diesem Besuch bereits verabschiedet haben.

Als ich das Krankenhaus betrete, kommt mir die Tochter aufgewühlt und tieftraurig entgegen, wir umarmen uns und ich spüre ihre Erleichterung, dass ich jetzt da bin und ihr zur Seite stehen kann. Die Ärzte haben ihr gesagt, dass sich der Zustand der Mutter so sehr verschlechtert habe, dass es an der Zeit sei, die Medikamente, die Frau F. noch am Leben halten, abzusetzen. Sie bezogen sich dabei auf die Patientenverfügung, die der Tochter die Aufgabe zuweist, stellvertretend für die Mutter in Maßnahmen bezüglich der medizinischen Versorgung einzuwilligen. Der innere Konflikt der Tochter ist für mich deutlich spürbar. Noch ist sie nicht bereit, die Mutter gehen zu lassen.

Gemeinsam gehen wir zur Intensivstation. Zu meiner Überraschung erlebe ich dort keine Hektik, sondern eine heitere, zugewandte Atmosphäre und einen wertschätzenden, positiven Empfang durch das Pflegepersonal. Im gemeinsamen Gespräch mit den Ärzten, die sehr dankbar für die vorhandene Patientenverfügung sind, wird es jetzt auch der Tochter klar, dass sie mit ihrer Einwilligung zum Absetzen der Medikamente dem schriftlich geäußerten Wunsch der Mutter entspricht und es Zeit ist, die Mutter loszulassen. Tapfer



Berit Krüger Ehrenamtliche Mitarbeitein im Hospizdienst © Foto: privat

gibt sie die Einwilligung, ist aber nicht mehr in der Lage, den Weg mit der Mutter weiterzugehen. Daher fragt sie mich, ob ich statt ihrer an der Seite der Mutter bleiben könne. Ich bin zutiefst beeindruckt, wie klar sie diesen Wunsch formulieren kann und mir damit ein Vertrauen entgegenbringt, das mich sehr berührt. Sie verabschiedet sich von ihrer Mutter auf ihre Weise und verlässt die Intensivstation.

Ich setze mich an das Bett von Frau F., die an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist, und sehe zu, wie die Ärzte die Medikamentengabe einstellen. Nun bin ich allein an ihrem Bett, berühre sanft ihren Unterarm, spüre den Impuls, zart zu summen und die Zeit ist nicht mehr existent.

In den nächsten Stunden beobachte ich am Monitor, wie sich die Werte verändern. Bemerkenswert ist für mich zu sehen, dass die Kurven abflachen, sobald jedoch jemand das Zimmer betritt und spricht, die Werte sich erhöhen. Auch wenn Frau F. im Koma liegt und sich nicht äußern kann, bekommt sie offensichtlich noch mit, was in ihrer Umgebung passiert. So entsteht für mich der Eindruck, dass es wichtig ist, den Prozess des Loslassens mit Stille zu unterstützen.

Ich bleibe an ihrem Bett, beobachte, bin auch in Gedanken ganz bei ihr und spüre beides: Verbundenheit und Bereitschaft zum Loslassen.

Das Beatmungsgerät behält seinen Rhythmus bei und nur der Monitor zeigt mir die Phasen ihres Übergangs. Als alle Kurven die Nulllinie erreicht haben, formulieren sich in mir die Worte: "Es ist vollbracht". Kurz danach kommen die Ärzte und das Beatmungsgerät wird abgestellt. Ganz friedlich hat Frau F. ihren Weg in dieser Welt beendet.

Noch eine Weile bleibe ich bei ihr, bis es für mich Zeit ist zu gehen.

Auf dem Weg nach Hause ist es immer noch still in mir und ich bin in Gedanken bei der Familie, dankbar für die Offenheit und das Vertrauen, das mir als Mitarbeiterin des Hospizdienstes von den Beteiligten entgegengebracht wurde, und für die Möglichkeit, diesen Menschen in einer herausfordernden Situation ihres Lebens beistehen zu können. Auch die Wertschätzung, die ich als Vertreterin des Hospizdienstes im Krankenhaus erleben durfte, hat mich sehr bewegt und mir gezeigt, wie wirkungsvoll unser Einsatz für die betroffenen Menschen - Sterbende und Zugehörige - sein kann.



WISSENSWERT

Wie spüre ich, dass sich jemand auf den letzten Weg begibt?

Dies ist bei jedem Menschen anders. Oft sind es Kleinigkeiten, die uns gar nicht sofort auffallen, uns aber Hinweis sein können, dass das Leben unseres Angehörigen zu Ende geht...

Manche Menschen ziehen sich zurück und nehmen nicht mehr so am Leben um sie herum teil wie früher. Oder andere, die immer Wert auf ihr Äußeres gelegt haben, finden dies plötzlich nicht mehr so wichtig. Oder das Zeitunglesen hat keinen Stellenwert mehr, weil die Welt da draußen nicht mehr interessiert. Der Wach- Schlafrhythmus kann sich verändern und Zeichen für einen beginnenden Abschied sein.

Häufig sprechen Menschen, die sich in naher Zukunft auf den letzten Weg machen, auch mit längst verstorbenen Angehörigen. Oder sie bekommen noch einmal einen regelrechten Kräfteschub, können noch einmal aufstehen, essen und trinken möglicherweise noch einmal gut, bevor sie dann loslassen.

In einem weiteren Stadium verweigern die Betroffenen oft Flüssigkeit und Nahrung, zupfen an der Bettdecke, werden unruhig, manche beginnen auch zu stöhnen.

Die Sensitivität an Händen und Füßen verändert sich, eine Marmorierung der Haut tritt ein, meist beginnend an den Füßen. Und der Blick geht scheinbar ins Leere oder aber in die für uns noch verborgene andere Welt.

Abschied

Beim Abschiednehmen haben Sie die Möglichkeit, das auszudrücken und zu sagen, was Sie zu Lebzeiten gerne gesagt hätten.

Vielleicht bedrückt Sie ein Gefühl, das Sie ihm oder ihr oder sich selbst schuldig geblieben sind. Sprechen Sie es aus.

Vielleicht sind Sie durch den Verstorbenen verletzt, gekränkt oder beleidigt worden. Das können Sie jetzt sagen. Sie können auch vergeben oder um Verzeihung bitten.

Aber nichts, was im Leben "krumm" war, muss im Sterben gerade werden oder sein.

So individuell jedes einzelne Leben ist, so individuell ist auch das Sterben eines jeden Einzelnen.

Wichtig ist, dass der Prozess so sein darf, wie er

Ein Mensch, der am Ende des Lebens nicht mehr essen und trinken möchte, muss dies auch nicht. Die Bedürfnisse essen und trinken zu wollen hören am Lebensende einfach auf und verursachen zumeist keine belastenden Symptome. Im Gegenteil, eine Flüssigkeitsgabe würde den Körper eher belasten und beispielsweise die Nierentätigkeit wieder erhöhen.

Im Sinne des Palliativgedankens spielt am Lebensende nicht nur das Stillen von Hunger auf der körperlichen Ebene eine Rolle. Gerade zugewandte und einfühlsame Gespräche mit dem Sterbenden helfen herauszufinden, welchen "anderen Hunger" er noch verspürt. Den Hunger z.B. nach Nähe, Liebe, Zuwendung und Vertrauen.

Lassen wir unseren Änvertrauten ihren ganz eigenen Sterbeweg. Wenn Sie als Angehöriger ängstlich sind in der Begleitung, scheuen Sie sich nicht, auch den ambulanten Hospizdienst zu Hilfe zu holen.

Sie müssen durch nichts alleine durch.

Petra Schlieber

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Artikel überwiegend die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Was mache ich, wenn jemand verstorben ist?

Versuchen Sie ruhig zu bleiben.

In vielen Fällen weiß der betreuende Arzt um den Zustand seines Patienten. Möglicherweise hat er Ihnen seine Telefonnummer gegeben und Ihnen gesagt, dass Sie zu jeder Zeit anrufen können. Dann tun Sie dies! Auch den Hospizdienst können Sie jederzeit anrufen.

Lassen Sie sich aber möglichst Zeit, um bei Ihrem verstorbenen Angehörigen zu sein. Erfassen Sie in Ruhe das Geschehene. Öffnen Sie, damit die Seele Ihres Verstorbenen den Raum verlassen kann, das Fenster und bleiben Sie bei ihm. Vielleicht ist Ihnen danach zu beten oder zu singen oder andere Rituale sind Ihnen wichtig. Wenn Ihnen danach

ist, holen Sie sich Unterstützung durch einen Seelsorger, Hospizmitarbeiter oder eine Person Ihres Vertrauens oder Ihres Glaubens.

Nehmen Sie sich Zeit, um Abschied zu nehmen. Stirbt Ihr Angehöriger in der Nacht, muss der Arzt nicht zwangsläufig in der Nacht angerufen werden. Zumindest nicht dann, wenn bekannt war, dass Ihr Angehöriger im Sterben lag. Beim plötzlichen Versterben ist der Arzt jedoch sofort zu informieren.

Vielleicht geben Sie auch Angehörigen und Freunden Bescheid, damit sie sich verabschieden können.

Sie dürfen Ihren verstorbenen Angehörigen bis zu 36 Stunden zuhause aufbahren. Auch eine Überführung nach Hause, aus einer Einrichtung wo der Verstorbene möglicherweise gelebt hat, ist möglich.

Wenn Sie den Wunsch verspüren, Ihren Angehörigen selbst versorgen zu wollen, gegebenenfalls waschen und anziehen möchten, fragen Sie den Arzt, ob Sie dies dürfen. Oder Sie fragen den Bestatter, der auch nicht in der Nacht informiert werden muss, ob Sie beim Anziehen dabei sein dürfen. Auch hier dürfen Sie sich Hilfe holen,

wenn Sie nicht alleine damit sein möchten. Die Waschung eines Verstorbenen kann, muss aber nicht durchgeführt werden!

Für viele Angehörige ist dies ein letzter Liebesdienst. Haben Sie Ihren Verstorbenen Angehörigen zuhause oder auch in einer Einrichtung versorgt, muss der Bestatter ihn nicht noch einmal auskleiden. Das Angebot einer Hygienischen Waschung muss nicht angenommen werden. Wird dieses Angebot abgelehnt, hat dies keinerlei Konsequenzen für Sie oder Ihren verstorbenen Angehörigen.

Ein Arzt darf erst bei Feststellung sicherer Todeszeichen den Totenschein ausstellen, meist nach 2-4 Stunden.

Bedenken Sie bei allem, was Sie in dieser meist ungeübten Situation entscheiden: einen Menschen zu verabschieden ist ein einmaliger und unwiederbringlicher Moment!

Sollten Sie spüren, dass der Bestatter, Geistliche oder Trauerredner nicht passen, nehmen Sie sich die Freiheit, diese Person wieder wegzuschicken! Es geht um Sie und Ihren Angehörigen!

Petra Schlieber





AUS DEM VEREIN

Kontakt

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie sich und Ihre An- oder Zugehörigen am besten auf die Situation am Lebensende vorbereiten können, in die Pflege eines Schwerkranken eingebunden sind und Unterstützung benötigen, Fragen zur Patientenverfügung haben oder vielleicht als ehrenamtliche/r Begleiter/in selbst für andere Menschen in schwierigen Situationen da sein möchten..., können Sie Kontakt zu unseren Koordinatorinnen aufnehmen.

Sie erreichen das Koordinatorenteam telefonisch unter **02244-877473**. Sollte sich nur der Anrufbeantworter melden, hinterlassen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Rufnummer.

Das Büro des Hospizdienstes finden Sie in der Dollendorferstr. 46, 53639 Oberpleis im 1. Obergeschoss, also direkt gegenüber vom Rathaus, gut zu erkennen durch ein großes Banner. Leider steht kein Aufzug zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe zur Bewältigung der Treppe brauchen, geben Sie dies bei der telefonischen Anmeldung bitte mit an. Gerne können Sie die Koordinatorinnen im Büro besuchen und persönlich Ihr Anliegen besprechen.

Bürozeiten sind: Dienstag und Donnerstag von 9.30 -12.00 Uhr

Sie können uns Ihr Anliegen auch schriftlich mitteilen per Brief an:

Ölberg - Ökumenischer Hospizdienst Königswinter e.V. Dollendorfer Straße 46, 53639 Oberpleis

oder per Mail: info@hospizdienst-koenigswinter.de

Antwort auf Ihre Fragen zur Arbeit des Hospizdienstes, die beteiligten Menschen, Termine der Veranstaltungen und vieles mehr finden Sie auch im Internet unter

www.hospizdienst-koenigswinter.de.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Koordination

Unsere Koordinatorinnen beraten und unterstützen Sie bei Ihren Anliegen. Mit ihrer langjährigen Erfahrung im Bereich Sterbebegleitung, Pflege, Tod und Trauer, ihren Kontakten zu Ärzten, Pflegediensten etc. können sie wertvolle Hinweise geben, Hilfen organisieren und – wenn gewünscht – ehrenamtliche MitarbeiterInnen einsetzen.

Unsere Koordinatorinnen:

Rita Schmitz, Sterbe- und Trauerbegleitung Mail: rs@hospizdienst-koenigswinter.de Petra Schlieber, Sterbe- und Trauerbegleitung Mail: ps@hospizdienst-koenigswinter.de Babette Hünig, Trauer- und Sterbebegleitung Mail: bh@hospizdienst-koenigswinter.de

Vorstand

Die Mitglieder des Vorstands organisieren die nötigen Hintergrundaktivitäten, damit Hospizarbeit möglich wird. Alle Vorstandmitglieder sind auch als SterbebegleiterInnen unterwegs.

Unser Vorstand:

Vorsitzender: Klaus Mense Stellvertretende Vorsitzende: Jutta Baden Kassenwart: Peter Wieczorek Beisitzerinnen: Anette Mauer, Christiane Opitz, Andrea Stippler

Mitgliedschaft im Verein

Wir würden uns freuen, Sie als neues Mitglied begrüßen zu dürfen. Als Mitglied werden Sie regelmäßig informiert z.B. über Veranstaltungen des Hospizdienstes oder Neues aus dem Verein. Zudem dürfen Sie unsere Fachbibliothek nutzen. Zu verschiedenen Themen rund um Krankheit, Pflege, Sterbebegleitung und Trauer gibt es dort entsprechende Literatur, die Sie ausleihen und in Ruhe zu Hause lesen können.

Mit Ihrem Mindestbeitrag in Höhe von 25 Euro pro Jahr unterstützen Sie unsere Arbeit verlässlich.

Das Beitrittsformular bekommen Sie im Büro oder können es von der Homepage herunterladen.

Buchempfehlung

In unserer Bibliothek, die den Mitgliedern zur Verfügung steht, finden Sie neben der Literatur zu Krankheit, Pflege, Sterbebegleitung und Trauer auch ein Buch, das dazu ermutigt, sich den Gedanken an die eigene Endlichkeit zu stellen und sich entsprechend vorzubereiten. Der Autor Rüdiger Standhart gibt mit seinem Buch "Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen" den interessierten Lesern Denkanstöße, die helfen können, getreu seinem Leitspruch: Mutig, lebendig und humorvoll leben und zugleich stets "abflugbereit" zu sein. Eine lohnende Lektüre!



Neuer Befähigungskurs im Hospizdienst

"Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde" heißt der Befähigungskurs des Ökumenischen Hospizdienstes in Königswinter. Menschen, die an der ehrenamtlichen Mitarbeit im Hospizdienst (Sterbebegleitung) interessiert sind, werden an einem Samstag und 8 Donnerstagabenden auf den Dienst am Menschen vorbereitet.

Dabei kommen neben der Wissensvermittlung über die Bedürfnisse Sterbender auch die Gespräche in kleinen Arbeitsgruppen und praktische Übungen zur Gesprächsführung nicht zu kurz. Neben dem Gewinn neuer Erkenntnisse werden wir den eigenen Erfahrungen mit Trauer, Tod und Sterben im Kurs Raum geben.

Während des Kurses wächst das Vertrauen der Teilnehmenden untereinander und entsteht eine gute Gruppe. So empfinden sich auch die übrigen Hospizmitarbeiter, die schon länger dabei sind, als eine Gemeinschaft, die gemeinsam auf dem Weg ist schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Familien in der letzten Lebensphase beizustehen und sie zu unterstützen. Passend zu unserem Leitspruch "Geh mutig weiter, ich bleib an deiner Seite".

Der neue Kurs beginnt am **2.3.2024**. An den ersten Kurssamstag schließen sich 8 Donnerstagabende an. Die genauen Daten finden Sie auf unserer Internet Seite.

Wenn Sie sich die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen im Rahmen eines Hospizdienstes vorstellen können, melden Sie sich bitte bei unseren Koordinatorinnen für ein Kennenlerngespräch:

Telefon 02244- 877 473 oder unter info@hopizdienst-koenigswinter.de

Wir freuen uns auf Sie!



Angebote

Wir laden auch regelmäßig zu Veranstaltungen für Trauernde wie Lebenscafé, Tanzen und kurzen und längeren Trauerwanderungen ein. Außerdem gibt es auch Informationsabende zur Patientenverfügung und zur Hilfestellung für pflegende Angehörige. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Kalender auf der Homepage oder unseren Flyern, die Sie im Büro bekommen oder sich von der Homepage herunterladen können.





AUS DEM VEREIN

Spenden

Wir haben noch einige Ideen, wie wir unsere Arbeit für die Sterbenden, ihre Angehörigen und die Trauernden noch effektiver machen können: Zusatzausbildungen für die Ehrenamtlichen z.B., die regelmäßige Herausgabe dieser Zeitschriftenreihe, die über verschiedene Themen rund um Sterben, Tod und Trauer informieren will, und Angebote zur Trauerarbeit, die derzeit nicht von den Krankenkassen refinanziert werden. Sie können von uns eine Spendenbescheinigung erhalten.

Wir freuen uns über jede Zuwendung, wie klein oder groß sie auch sein mag, auf unser Konto:

Volksbank Köln Bonn eG IBAN: DE81 3806 0186 2700 8130 13

BIC: GENODED1BRS

Vielen Dank!

Unser besonderer Dank

gilt einem Ehepaar in Thomasberg. Bereits zum dritten Mal gab es in diesem Jahr die Aktion "Glühwein für einen guten Zweck".

Wie in den vergangenen Jahren haben Inge und Joachim Welter an 3 Samstagen und 4 Sonntagen vor und im Advent von 18 bis 21 Uhr in der Einfahrt Zum Buschhof 21 in Thomasberg Glühwein und alkoholfreie Getränke angeboten. Dazu gab es Grillwürstchen. Pro Glühwein ging eine Spende in Höhe von 0,50 € in das Sparschwein auf der Theke. Auch Kleinigkeiten zum Mitnehmen (Plätzchen, Adventliches, etc.) wurden gegen Spende abgegeben.

Die Einfahrt entwickelte sich bereits in den letzten beiden Jahren schnell zum Treffpunkt der Nachbarschaft. Auch wir, Vorstandsmitglieder und Ehrenamtliche vom Hospizverein, waren wieder dort und haben bei einem Glühwein in lockerer Atmosphäre gute Gespräche geführt.

Nach Ende der Aktion haben wir uns über den Inhalt des gut gefütterten Sparschweins gefreut.

Wir sagen Danke

Wir danken

- unseren Kooperationspartnern und den Kirchen in Königswinter für die vertrauensvolle Zusammenarbeit,
- den Menschen, die uns weiterempfehlen
- den ehrenamtlichen HospizmitarbeiterInnen, die ganz nah am Menschen dran sind und ihn begleiten,
- den vielen Menschen, die das Engagement unserer BegleiterInnen durch ihre Spende anlässlich der Beerdigung würdigen,
- den Dauerspendern, die unsere Aktivitäten durch ihre Gaben kontinuierlich unterstützen,
- den Mitgliedern, die mit ihrem Beitrag verlässlich die Arbeit des Vereins tragen und
- den Spendern, die durch ihre Zuwendungen gezielt unsere Projekte ermöglicht haben.



Die Ratte,

die sich in die Fledermaus verwandelte

Es war einmal eine sehr alte Ratte, die nicht mehr arbeiten konnte. Da dachte sie nach und sprach: »Ich bin schon so alt und kann nicht mehr arbeiten. Deshalb habe ich es mir überlegt: Ich will mich verwandeln. Was soll ich aber werden? Ich möchte im Dunkeln sehen und nicht gesehen werden.«

Also sprach sie. Dann kam ihr ein Gedanke und sie fuhr fort: »Soll ich Schabe werden? Das will ich lieber sein lassen. Dann stehle ich fremde Speisen und man tötet mich. Soll ich Schlange werden? Die Schlange sieht nicht im Dunkeln. Was soll ich also werden? Die Fledermaus isst reife Bananen. Ich werde Fledermaus!«

So sprach die Ratte und verwandelte sich in eine Fledermaus. Sie hängte sich mit dem Kopf nach unten und bekam den Schluckauf. Da hörte eine wirkliche Fledermaus, wie die Ratte schluckte, und kam neugierig herbei. Als sie die Ratte erblickte, fragte sie: »Warum hängst du denn da? Du willst mich wohl verspotten?«

»Ich verspotte dich nicht; ich will Fledermaus werden«, antwortete jene. Da fiel ihr Schwanz ab und ihre Haut spannte sich aus zu Flügeln.

Die andere Fledermaus ging weg und sagte zu ihren Leuten: »Dort ist eine Ratte, die sich in eine Fledermaus verwandelt. Ich habe sie gesehen. Sie will sich verwandeln, um mit uns zu leben. Lasst sie in Ruhe, dass sie sich verwandeln kann!«

Da riefen die Fledermäuse: »Die Ratte fledermaust sich! Vorwärts, wir wollen sie sehen!« und eilten hin.

Alle Fledermäuse kamen an und sahen die Ratte, wie sie sich fledermauste. Sie hing da, und die Fledermäuse betrachteten sie. Die Fledermaus fragte: »Hast du dich denn schon verwandelt, Ratte?« »Ich habe mich schon verwandelt und möchte fliegen, aber ich fürchte mich«, erwiderte sie. Da sagte die Fledermaus: »Fürchte dich nicht, Ratte! Fliege! Es ist wunderschön!« Die Ratte wollte fliegen, aber sie fürchtete sich und zitterte und blieb hängen. Da riet ihr die Fledermaus:



Dorothé Efferoth
Als zertifizierte Märchenerzählerin bereichert sie
Trauerarbeit auf ganz besondere Weise.
© Foto:
Monika Schwertner

»Fürchte dich nicht vor dem Fliegen, Ratte! Ich werde dich unterrichten. Fächele und fächele mit deinen beiden Armen. Dann wirst du fliegen.«

Die Ratte tat es. Sie fächelte und fächelte mit den beiden Armen und gewöhnte sich daran. Sie flog. Die Ratte flog. Sie gewöhnte sich daran. »Wunderschön ist es!« sagte sie und flog dahin.

Dieselbe Fledermaus, die eine Ratte gewesen war, sehen wir. Sie sieht im Dunkeln, isst reife Bananen. Sie isst die Früchte des Waldes, wenn sie reif geworden sind. Sie beißt auch uns, die Fledermaus

So machte es die Ratte, um sich zu fledermausen. Und das erzählte mir ein alter Indianer. In seinem Land geschah es.

(Indianisches Märchen)



Nachgedanken

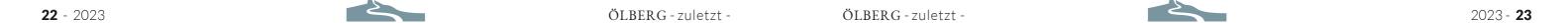
Unter den vielen uns zur Verfügung stehenden Märchen, immer das passende auszuwählen und der Situation angemessen geht das? Wir werden es erfahren.

Die Ratte ist alt und kann nicht mehr arbeiten, sie sucht nach einer Lösungsmöglichkeit.

Ein Wandlungsprozess steht an. Ein Stück altes Leben wird zurückgelassen. Leben heißt Veränderung. Altes loslassen,

damit sich NEUES entwickeln kann. Trotz aller Widersprüche kennt die Ratte ihr Ziel genau und es gelingt ihr, mit Hilfe und Zuspruch sich zu fledermausen.

Dorothé Efferoth





Ölberg - Ökumenischer Hospizdienst Königswinter e.V.

Dollendorfer Straße 46 D-53639 Königswinter-Oberpleis

Telefon: 02244 877473

E-Mail: info@hospizdienst-koenigswinter.de

www.hospizdienst-koenigswinter.de

Volksbank Köln Bonn eG IBAN: DE81 3806 0186 2700 8130 13

BIC: GENODED1BRS