

Ausgabe 1 / 2020

WEGBEGLEITER

Unser Thema in diesem Heft



Und plötzlich
ist alles anders!



Hospizbewegung
im Idsteiner Land e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Was soll jetzt werden	3
Gedicht.....	3
Plötzlich ist alles anders	4
Geteiltes Leid wäre halbes Leid.....	5
Wenn Heilung nicht möglich ist.....	6
Wir sind weiter 24 Std. erreichbar.....	8
Eine gute Lösung.....	9
Ruhestand in Spaniens Sonne.....	10
Sag niemals nie.....	12
Glück und Freude schenken.....	13
Buchtipps	14
Termine 2020, 2. Halbjahr.....	15
Impressum	15
Ein Geschenk des Himmels.....	16

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung!

Und plötzlich ist alles ganz anders – unter diesem Titel sollte der neue Wegbegleiter stehen, so beschlossen wir Anfang des Jahres und ahnten damals noch nicht, welche Brisanz dieser Satz im Laufe des Frühjahrs durch die Corona-Pandemie bekommen sollte.

Wir waren von plötzlichen oder unheilbaren Krankheiten oder vom Tod eines Angehörigen ausgegangen, die ein Familiensystem durcheinander geraten lassen und für den einzelnen viele teils schmerzliche Veränderungen mit sich bringen. Jetzt erleben wir alle, wie die Coronagefahr unser Leben verändert. Plötzlich gehören wir zu einer Risikogruppe, weil wir schon älter sind und das Haus nicht mehr verlassen sollen. Manche spüren jetzt erst, wie wichtig es ihnen war, sich mit Freunden zu treffen, in den Chor oder die Wandergruppe zu gehen oder wenigstens beim Bäcker oder beim Einkaufen ein Schwätzchen zu halten. Für die einen fallen alle Kontakte im Büro weg, weil sie zuhause arbeiten müssen, während andere nicht wissen, wie sie die Betreuung ihrer Kinder organisiert bekommen, weil Schulen und Kindergärten geschlossen sind, sie selbst aber als Ärzte oder Pflegekräfte dringend gebraucht werden.

Auch in der Hospizbewegung hat sich vieles verändert. Alle Vorträge, Schulungen und Treffen mussten abgesagt werden. Unsere Palliativpflegekräfte arbeiten von zuhause aus und halten nur telefonisch Kontakt miteinander, damit, wenn eine erkrankt, nicht alle in Quarantäne müssen. Sie besuchen weiter alle Patienten, bei denen es notwendig ist, damit sie gut versorgt sind und telefonieren mit den anderen Patienten regelmäßig. In Notfällen sind sie weiterhin rund um die Uhr für ihre Patienten da.

Die Begleitungen in den Pflegeheimen durch unsere Ehrenamtlichen sind nur noch telefonisch möglich, da sie die Heime nicht mehr betreten dürfen. Manche haben sich etwas Nettes einfallen lassen, um den Kontakt zu halten. Sie schreiben kleine Briefe, die sie einwerfen oder schicken kleine Nachrichten auf das Handy, Mutmacher gegen Angst und Einsamkeit. Wir hoffen alle, dass der Anstieg der Erkrankungen gebremst werden kann, das Virus irgendwann besiegt ist und wir und unsere Lieben verschont bleiben.

Ihnen allen wünsche ich von Herzen, dass Sie diese schwierige Zeit gut überstehen und dass nicht Angst, sondern Hoffnung unser Handeln bestimmt.

Heinke Geiter

Was soll jetzt werden?

Ich möchte, dass Bastian und Laura so lange, wie möglich, unbeschwert und glücklich sind," sagte ich nachdenklich. „Sie sollen nicht wissen, dass ich so krank bin.“ Jetzt mischte sich Christine ein. „Meinst du wirklich, dass das gut ist?“ fragte sie leise. „Die beiden spüren doch, dass etwas nicht stimmt. Und für sie ist es viel schwieriger, damit umzugehen, wenn sich ihr Gefühl und das, was ihnen gesagt wird, widersprechen.“

Sie brauchen deine Ehrlichkeit. Wem sollen sie sonst vertrauen in dieser schwierigen Situation?“ „Ja, aber ich kann ihnen doch nicht sagen, dass ich bald sterben muss!“ beehrte ich auf. „Ich habe ja selbst schon panische Angst. Wie sollen die Kinder denn damit fertig werden?“ „Vorerst brauchst du ihnen nur zu sagen, dass du krank bist und deshalb auch manchmal traurig und dass du nicht mehr so viel Kraft hast wie sonst. Sag ehrlich, dass du auch noch nicht weißt, wie es weitergeht, aber dass ihr bestimmt gemeinsam einen guten Weg finden werdet.“

Nachdem wir eine Weile geschwiegen hatten, fuhr Christine fort: „Ich verstehe dich ja, du willst deine Kinder schützen und vor allem Leid bewahren, gerade weil du dich gut daran erinnerst, wie schwierig es für Bastian war, als sein Vater starb. Und dass Laura damals keine Nacht mehr durchgeschlafen und immer nach dir gerufen hat, hing natürlich auch mit Peters Tod zusammen.“

Jetzt sind beide älter und verstehen schon mehr, und du kannst sicher sein: Deine Kinder werden sich bald Gedanken machen. Und alles, was du ihnen verschweigst, oder wo du sie ohne Antworten lässt, werden sie mit ihrer Fantasie ausfüllen, und die ist meistens viel grausamer als die Wirklichkeit. Die beiden müssen die Gewissheit haben, dass

sie dich alles fragen können und du sie nie anlügst.

Kinder können oft mit einer Situation viel besser umgehen als wir Erwachsene, besonders, wenn sie klar ist.“ „Ja, aber es ist doch noch gar nichts klar“, wandte ich ein. „Ich habe keine Ahnung wie es weitergeht. Gibt es überhaupt noch Hoffnung auf Heilung, eine Therapie, die den Krebs besiegt oder wenigstens zum Stillstand bringt?“

„Wir lassen dich jedenfalls nicht allein und helfen dir, wo wir können. Natürlich kümmern wir uns auch um Bastian und Laura.“ Christine nickte bestätigend dazu. „Klar“, sagt sie, „wozu hat man denn sonst Freunde?“

*Wir halten uns zu fest
an den Händen
statt uns freizugeben
wir tragen zu viel Last
des anderen
statt ihn ermutigend zu begleiten.*

*Unsere Liebe
fordert das Loslassen
nicht das Besitzen-Wollen
auf unserem Weg
ist die Hingabe gefordert
nicht die Selbstaufgabe.*

*Margot Bickel in: Bernhard Bayer ·
Dirk Blümke · Georg Hug · Kerstin Kurzke
· Ulrich Wahl
Sterbende begleiten lernen: Das Celler
Modell zur Qualifizierung
Ehrenamtlicher für die Hospizarbeit
Materialien 2019 S. 170*

In dieser Nacht hatte ich stundenlang wach gelegen oder war immer wieder aus den schlimmsten Alpträumen hochgeschreckt. Einmal war ich schon im Zug, und die Kinder standen noch draußen. Sie schrien und winkten, aber der Zug fuhr einfach ab, während Bastian und Laura verzweifelt zurückblieben. Dann wieder standen lauter fremde Leute um mich herum und alle brüllten: „Da ist nichts mehr zu machen!“ Ein anderes Mal war ich auf einer Beerdigung, und als ich an das Grab herantrat, stürzte ich hinein und fiel ins Bodenlose, bis ich schweißgebadet aufwachte. Ich war froh, als es endlich dämmerte und der neue Morgen begann.

Ob ich heute wohl den Mut aufbringe, mit Bastian und Laura über meine Krankheit zu reden?

Heinke Geiter



Plötzlich ist alles anders

Mit einem gezwungen freundlichen Gesicht wurde ich empfangen. Es war mein erster Besuch bei Frau Kempf zuhause. Der Ehemann hatte bei der Hospizbewegung um Unterstützung gebeten, da er Angst hatte, seine Frau alleine zu lassen, wenn er für die täglichen Besorgungen und Erledigungen das Haus verlassen musste. Frau Kempf litt bereits seit einigen Jahren an einer nicht heilbaren Krankheit und wurde nun immer schwächer, konnte sich nur noch mit einer Gehhilfe fortbewegen, und die Gefahr von Stürzen war durchaus gegeben. Außerdem war der Kreislauf unkontrollierbar, und es wurde ihr immer wieder schwindlig. Der behandelnde Arzt hatte deutlich darauf hingewiesen, dass nach einem Sturz die Gefahr bestünde, dass Frau Kempf im Rollstuhl sitzen müsste, und dies nahm Herr Kempf sehr ernst. Bei diesem ersten Besuch nun führte sie höfliche Konversation, ihre Abneigung aber konnte ich deutlich spüren.

Bei meinem zweiten Besuch überraschte sie mich damit, dass sie gerne das Frühstücksgeschirr abwaschen wollte, Staub wischen und einiges mehr, nachdem ihr Mann das Haus verlassen hatte. Da es ihr nicht auszureden war, ihr Mann wollte das aus bereits genannten Gründen nicht, half ich ihr dabei, was ihr offensichtlich auch nicht recht war.

Diese Situation nutzte ich zu einem Gespräch, und es stellte sich heraus, dass sie sehr darunter litt, nichts mehr machen zu dürfen, alles ihrem Mann überlassen zu müssen. „Vor vier Jahren fing es an, und plötzlich war alles anders“, begann sie nun zu reden. „Plötzlich musste ich meinen ganzen Haushalt aus der Hand geben, einen Haushalt, den ich 50 Jahre ohne Hilfe geführt hatte, dazu den Garten, Gesellschaften, die wir regelmäßig gaben, das Einkaufen, Kochen, die Planung usw. Auch bei Entscheidungen über medizinische Behandlungen fühle ich mich übergangen. Ich fühle mich so nutzlos, so überflüssig, es ist schwer zu ertragen, nicht mehr gebraucht und praktisch unmündig zu werden. Dazu kommt, dass ich so vieles sehe, was mein Mann nicht sieht. Es fällt mir unendlich schwer, all diese Kleinigkeiten hinnehmen zu müssen. Auch die Wäsche – er wäscht alles zusammen, bunt und weiß, Pullis und Unterwäsche alles bei 40 Grad.“ Ich fragte sie daraufhin, ob sie ihre Gefühle ihrem Mann gegenüber schon einmal geschildert hätte, und sie verneinte. „Das will ich nicht, das gibt nur Streit, und Streit kann ich schon gar nicht vertragen“, antwortete sie. Auch mein Angebot, gemeinsam mit ihr und ihrem Mann darüber zu sprechen, lehnte sie aus selbigem Grund ab.

Da mir langsam der Grund ihrer Ablehnung mir gegenüber klar wurde, sprach ich sie auch darauf an, und sie bestätigte, dass sie lieber alleine bleiben möchte, sie brauche kein Kindermädchen. Dieses Thema konnte ich dann allerdings bei späterer Gelegenheiten mit ihr und ihrem Mann zusam-

men besprechen. Er war sehr einsichtig, konnte es durchaus verstehen, kannte dieses Thema auch schon, doch blieb er dabei, sie nicht alleine lassen zu wollen.

Das Thema „plötzlich war alles anders“ beschäftigte mich immer wieder, und ich konnte ihre Gefühle gut nachvollziehen. Auch ich würde genau wie sie darunter leiden, wenn mir alle Aufgaben im Leben abgenommen würden, ich auf so vieles verzichten müsste, was mir lieb war.

Es war schwer, als Begleiterin mit dieser Situation umzugehen, mit der Ablehnung, die sicherlich nicht persönlich gemeint war und mit der Situation und den Entscheidungen des Ehemannes, die ich genauso gut verstehen konnte, wie die von Frau Kempf selbst. Doch wir haben uns arrangiert, haben gebastelt, gelesen, die Natur vom Balkon aus genossen, manchmal einfach nur geschwiegen, aber hauptsächlich viel über ihr Leben gesprochen, das fünfzig Ehejahre in Ordnung war, bis eben alles anders wurde.

Akzeptieren konnte sie ihre Situation bis zum Schluss leider nicht, genauso wie sie auch den Verlauf ihrer Krankheit nicht annehmen konnte. Bis zum letzten Tag konnte sie ihren bevorstehenden Tod nicht akzeptieren, trotz ausreichender Aufklärung. Auch meinen Bemühungen, ihr das Bewusstsein zu geben, dass ihre Krankheit jetzt zu ihr gehört, ein Teil von ihr ist, wich sie immer wieder aus.

Ich finde sehr schade, dass sie sich durch Verdrängung ständig in einem gewissen Stress befand und die Gegenwart kaum genießen konnte. Ich denke, dass das allgemeine Wohlbefinden durch Akzeptanz und Anpassung an die Veränderungen deutlich größer gewesen wäre. Auch entsprechende Gespräche, die sie nie zuließ, wären hilfreich gewesen, eine gewisse Zufriedenheit wiederzuerlangen.

Es freut mich dagegen sehr, dass Herr Kempf in den letzten vier Jahren mit den Veränderungen gut umgehen und sich entsprechend darauf einstellen konnte. Auch für ihn war es ein gravierender Einschnitt im eigenen Leben, seine Frau schwerkrank zu sehen, sich in vielen Dingen zurücknehmen zu müssen und die Fäden in die Hand zu nehmen. Doch er hat anscheinend mühelos Dinge des Haushalts erlernt, hat einfach angepackt und organisiert, hat bis zum Schluss alles genommen, wie es kam und das Beste daraus gemacht. Eine beachtenswerte Leistung im fortgeschrittenen Alter. Ich wünsche ihm allen Erfolg bei seinen Bemühungen, diese schweren Jahre zu verarbeiten und wieder seinen eigenen Weg zu finden.

Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin

Geteiltes Leid wäre halbes Leid

Aufgewachsen bin ich auf einem Bauernhof in Niedersachsen. Bei uns wurden noch die traditionellen Familienstrukturen mit drei Generationen unter einem Dach gelebt. Es gab feste Zeiten für Mahlzeiten und wann auf dem einzigen Gerät ferngesehen wurde und wer das Programm bestimmte.

Erwachsene wurden mit Respekt behandelt und besonders die Großeltern genossen besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge. Aber auch innerhalb des Dorfes wurde sich gekümmert, und ich kann mich nicht daran erinnern, dass alte und kranke Menschen allein blieben, auch wenn keine Angehörigen da waren oder in der Nähe wohnten. Der Dorf-Funk funktionierte und Nachbarn sprangen ein, wo Familienangehörige nicht da sein konnten oder Hilfe brauchten. So gehörten auch Krankheit und Tod ganz selbstverständlich von Kindheit an zu meinem Leben.

Mit meiner Generation (ich bin in den 60ern geboren) änderte sich das. Meine Schwester und ich suchten uns Arbeit außerhalb des Hofes und zogen weg; mein Bruder entschloss sich, den Betrieb nicht zu übernehmen und verließ den Hof ebenfalls.

So blieb meine Mutter nach dem Tod meines Vaters 2002 in einem riesigen Haus allein. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie gerade bestätigt bekommen, dass der Krebs, der als geheilt galt, wieder aufgetreten war. Statt wie vorher der Brustkrebs saßen jetzt unzählige kleine Tumore entlang der Wirbelsäule und entzogen den Knochen Substanz. Davon erfuhren wir Kinder tatsächlich erst am Tag bevor unser Vater starb.

Und jetzt wurde wirklich alles anders für meine Mutter, aber nicht wesentlich für uns Kinder. Natürlich machten wir uns von Ferne Sorgen und Gedanken. Aber in Telefonaten oder

bei Besuchen kamen die Themen Krankheit oder gar Tod so gut wie gar nicht vor. Auch in ihrem Umfeld wussten nur ein paar ausgesuchte enge Freunde von der Erkrankung. Wenn ich mich richtig erinnere, hat meine Mutter es ihrem Kegelfclub erst nach ca. zwei Jahren mitgeteilt, als sie fürchten musste, dass sie beim Kegeln einen Wirbelbruch erleiden könnte. Zu diesem Zeitpunkt hatte der Krebs den Wirbeln bereits Vieles von ihrer Substanz entzogen.

Meine Mutter musste damals oft die Zähne zusammengebissen haben, damit keiner merkte, wie schlecht es ihr wirklich ging. Aber sie war auch nicht bereit, den Schein aufzugeben. Zu ihrer ambulanten Chemotherapie fuhr sie selbst die 20 km, sie nahm an den Veranstaltungen im Dorf teil, machte kleine Reisen und hielt evangelische Gottesdienste in Vertretung für die Pastoren in der Umgebung. Wie es in ihr aussah, hielt sie streng bedeckt.

Aus ihren Tagebüchern habe ich lange nach ihrem Tod 2006 erfahren, dass sie viele Angebote, die wir ihr machten als Einmischung empfand. Aber vielleicht war das auch ihr Mechanismus, um sich selbst zu schützen, damit ihre selbst aufgebaute Fassade nicht zusammenbrach. Erst in ihrem letzten Lebensjahr ließ sie mich teilhaben. Allerdings nicht an ihrer Gefühlswelt, sondern indem sie mit mir ihr Testament besprach, mich die Adressliste für die Beerdigungskarten schreiben ließ und mir zeigte, wo welche Unterlagen zu finden waren und wo ihr letztes Kleid hing.

Für uns als Kinder bedeutete die Haltung meiner Mutter Ausschluss, Verunsicherung und Hilflosigkeit. Aber auch, dass wir in diesen vier Jahren unsere Leben weiterleben konnten.

Anette Rollwage, Hospizbegleiterin



Wenn Heilung nicht mehr möglich ist

Im letzten Jahrhundert hat die Medizin in vielen Bereichen riesige Erfolge erzielt. Immer mehr Krankheiten konnten besiegt, immer mehr Organe transplantiert und geniale Diagnose- und Operationsmethoden entwickelt werden – man denke nur an die Untersuchungsmöglichkeiten mittels der Computertomographie (CT), der Magnetresonanztomographie (MRT) oder an die invasive Methode, die Operationen möglich und sinnvoll macht, die früher nicht durchführbar oder mit einem nicht verantwortbaren Risiko verbunden waren. Maschinen wie Beatmungsgeräte, Dialyseapparate, Insulinpumpen und ähnliche erhalten Menschen am Leben, die früher keine Überlebenschancen hatten. Mit der Stammzellenforschung, der Gentechnik und der Entschlüsselung der DNA erhofft man sich, Erbkrankheiten ausschalten und den Alterungsprozess aufhalten zu können. Neue Medikamente wurden entwickelt, sodass jetzt bei früher tödlich verlaufenden Erkrankungen Linderung und Heilung möglich sind. Das Sterben konnte immer weiter hinausgeschoben werden und wurde dadurch auch immer weniger als Teil des Lebens angesehen. Der Tod galt gewissermaßen als ein „Betriebsunfall“ und nicht mehr als das natürliche Ende des menschlichen Lebens.

Manche Ärzte erlebten (und erleben) deshalb das Sterben eines Patienten als Versagen ihrer ärztlichen Kunst oder auch als ganz persönlichen Misserfolg. Dem entsprechend fällt es ihnen schwer, im Patientengespräch darüber zu reden, dass Heilung nicht mehr möglich ist. Ein solches Gespräch erfordert Einfühlungsvermögen und Empathie und braucht Zeit, die den meisten Klinikärzten fehlt (oder die sie sich nicht nehmen). Stattdessen sagen sie bedauernd: „Sie sind „austherapiert“, ich kann leider nichts mehr für Sie tun“ und versuchen, das Gespräch so schnell wie möglich zu beenden. Oder sie schlagen eine weitere Chemotherapie vor, obwohl die letzten schon keine Verbesserung gebracht haben, und der Patient oder die Patientin sehr unter den Nebenwirkungen gelitten hat. Aber solange man noch etwas tun kann, braucht man sich nicht mit dem Gedanken an das Sterben auseinanderzusetzen und die richtigen Worte für das Gespräch mit dem unheilbar kranken Patienten zu finden.

Weitere Untersuchungen, Operationen und Therapien sind oft auch seitens des Krankenhauses gewünscht, weil die Krankenhäuser über sogenannte Fallpauschalen mit den Krankenkassen abrechnen, und möglichst viele Operationen und spezielle Untersuchungen und Therapien wirtschaftlich gesehen lukrativ sind. (Die teuren Diagnosegeräte müssen sich doch amortisieren.) Nicht zuletzt, weil der Staat sich immer mehr zurückgezogen hat und viele Krankenhäuser privatisiert wurden, dominieren ökonomische Fragen oft die Behandlung im Krankenhaus. Die Kranken-

häuser stehen unter einem ungeheuren Kostendruck und fürchten eine drohende Schließung. Schließlich wollen die Betreibergesellschaften 10 bis 20 % Gewinn erwirtschaften, was nur durch Personalabbau und möglichst viele Operationen und teure Therapien möglich ist. Wohlgemerkt, nicht alle Ärzte beugen sich dem wirtschaftlichen Druck und es geht nicht darum, unser Gesundheitssystem und die Schulmedizin in irgendeiner Weise abzuwerten, sondern auch die Gefahren und ihre Schattenseiten zu sehen. Nicht zuletzt durch die Hospizbewegung und die Palliativmedizin hat sich auf dem Gebiet viel geändert.

Es ist deshalb sinnvoll, bei einer schwerwiegenden Diagnose immer eine Zweitmeinung eines weiteren Facharztes oder einer Fachärztin einzuholen und eventuell auch gleich nach der Diagnosestellung und vor Therapiebeginn Palliativmediziner oder -Medizinerinnen hinzuzuziehen, da diese manchmal mehr als andere Spezialisten einen ganzheitlichen Blick auf die erkrankten Menschen haben und nicht in erster Linie den Tumor sehen, sondern die psychosoziale Situation der Patienten und Patientinnen mit bedenken. Dabei stehen dann nicht die Entfernung des Tumors und die Heilung im Vordergrund, sondern die Frage, wie für diese Menschen die höchstmögliche Lebensqualität erreicht werden kann. Wenn beispielsweise der Onkologe gesagt hat, dass er für den Patienten nichts mehr tun könne, bedenken die Palliativärzte mit den Patienten und ihren Angehörigen gemeinsam, wie es jetzt weitergehen soll und was sich durch die Diagnose alles verändert. Sie überlegen miteinander, wie der Patient behandelt werden will, ob er beispielsweise alles tun möchte, um möglichst lange am Leben zu bleiben oder ob er lieber ohne belastende Therapien noch die letzte Lebenszeit im Kreis seiner Familie verbringen und zuhause sterben möchte. Die Palliativärzte werden alles tun, damit die Patienten beispielsweise keine Schmerzen haben und nicht an Atemnot leiden. Dabei wollen Palliativmediziner weder das Leben künstlich verlängern noch Sterbehilfe leisten. Durch die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung und „Rund-um-die-Uhr-Rufbereitschaft“ der Ärzte ist es sogar möglich, dass auch schwerstkranke Patienten bis zu ihrem Tod zuhause optimal versorgt werden können.

Deshalb scheuen Sie sich nicht, sich bei einer schwerwiegenden Diagnose an uns zu wenden und um eine Beratung durch das Palliativ-Team zu bitten. Wir unterstützen Sie gern dabei, für sich den richtigen Weg zu finden. Die Palliativmediziner sagen: Auch wenn nichts mehr zu machen ist, gibt es noch ganz viel zu tun, damit Sie die verbleibende Zeit so gut wie möglich erleben können.

Heinke Geiter



„Wir sind weiter 24 Stunden erreichbar“

Wie die Arbeit der ambulanten Palliativversorgung des Hospizvereins in Zeiten von Corona beeinträchtigt ist
Von Beke Heeren-Pradt

IDSTEINER LAND. „Wir haben keine Schutzkleidung – das ist im Augenblick eine unserer größten Herausforderungen“, zeigt sich Ilona Diener, Hospiz- und Palliativfachkraft des Zentrums ambulante Palliativversorgung, und eine der Koordinatorinnen der Arbeit des Vereins Hospizbewegung Idsteiner Land e.V., besorgt angesichts der vollkommen neuen Herausforderungen durch die Verbreitung des Coronavirus. Auch der tägliche Einsatz für Schwerstkranke und Sterbende, der vor allem auf Präsenz bei den Leidenden und deren Angehörigen setzt, ist massiv von den Schutzmaßnahmen und Kontaktbeschränkungen betroffen.

Menschen gehören zur Risikogruppe

„Zusammen mit der Diakoniestation Idstein hatten wir Schutzkleidung bestellt, die jedoch nie ankam“, berichtet Diener davon, dass auch ihre Einrichtung auf Spenden von Schutzkleidung angewiesen ist. Die Menschen, die von den Palliativfachkräften versorgt werden, gehören zur Risikogruppe. Außerdem sind die Mitarbeiter der Hospizbewegung regelmäßig auch in Pflegeheimen unterwegs, Sterbende medizinisch und seelsorgerisch zu begleiten.

„Es ist sehr traurig, dass Angehörige nicht mehr ihre Familienmitglieder im Pflegeheim besuchen können“, berichtet sie davon, dass sie in diesen Tagen und Wochen der geschlossenen Pflegeheime nach jedem Besuch bei einem ihrer Patienten eine Telefonkonferenz mit den Angehörigen anbietet, in der sie davon berichtet, wie sie den Patienten angetroffen hat. Als medizinisches Fachpersonal ist es den Palliativfachkräften gestattet, die Pflegeheime zu betreten.

Aber der Verein Hospizbewegung betreut auch zahlreiche Menschen in ihrer häuslichen Umgebung – das ist ja sein Gründungsursprung. Und genau diese persönlichen Besuche haben die Beschäftigten stark heruntergefahren. „Wir fahren in der Regel nur noch einmal pro Woche zu den Patienten“, berichtet Diener, ansonsten werde sehr viel über das Telefon erledigt. Das sechsköpfige hauptamtliche Palliativ-Team habe sich geteilt. Immer drei Kolleginnen seien im Dienst, davon stets nur eine, die auch die 24-Stunden-Rufbereitschaft hat, im Büro im Haus der Kirche und Diakonie. Die anderen beiden arbeiteten von zu Hause aus. „Das bedeutet, dass wir eine sehr detaillierte schriftliche Dokumentation und Übergabe machen müssen“, erläutert Ilona Diener.

Mangel an Schutzkleidung

Wesentliche Auswirkung der Kontaktbeschränkungen ist für die Hospizbewegung jedoch, dass die ehrenamtliche Hospizbegleitung, die einen großen Teil der seelsorgerischen Arbeit mit den Patienten und deren Angehörigen leistet, zurzeit nicht mehr stattfinden kann. Jedenfalls nicht mehr im persönlichen Kontakt. Immer etwa 20 Ehrenamtliche sind normalerweise für Patienten im Einsatz. In der aktuellen Situation müssen sie sehr kreativ sein, um ihren Dienst zu verrichten, schreiben Briefe, telefonieren mit ihren Patienten.

Trotz aller Einschränkungen: Die ambulante Palliativversorgung sei auch weiterhin gesichert, betont Ilona Diener. „Wir sind weiterhin rund um die Uhr erreichbar.“ Covid-Patienten habe das Team bisher noch nicht gehabt, so Diener. Die könnten derzeit auch nicht aufgenommen werden in die Versorgung. Denn es mangelt an Schutzkleidung.

Die Wiedergabe dieses Artikels erfolgt mit ausdrücklicher Genehmigung der VRM GmbH & Co. KG



Manchmal findet sich doch eine gute Lösung

Wenn ein Mensch nicht mehr allein in seiner häuslichen Umgebung zurechtkommt, ist oft die einzige Lösung die Unterbringung in einem Senioren- oder Pflegeheim. Doch manchmal gibt es auch die Möglichkeit, dass jemand gut betreut und optimal versorgt in seiner vertrauten Umgebung bleiben kann.

„Hallo, Frau Pfarrerin, haben Sie etwas Zeit?“ Mit diesen Worten kam eine junge Frau auf mich zu, während ich die Gottesdienstbesucher am Kirchenausgang verabschiedete. Leider hatte ich keine Ahnung, wer sie war und um welche Lösung es für ihre Mutter gehen sollte. Aber sie ließ mich nicht lange im Unklaren. „Ich muss Ihnen unbedingt von meiner Mutter erzählen. Ich glaube wir haben jetzt die ideale Lösung gefunden. Sie wissen doch, meine Mutter, Frau Schwarz, wollte nach ihrem Schlaganfall partout nicht ins Pflegeheim. Zu der Reha konnte ich sie ja noch überreden. Sie hat auch eisern geübt, bis sie wieder laufen konnte und sogar Treppen steigen, denn sie kommt ja sonst nicht in ihre Wohnung im ersten Stock.“

Geistig ist Mutter ja noch völlig klar, aber seit Papa nicht mehr lebt, ist sie manchmal ganz schön schwierig. Vielleicht war sie das vorher auch schon, aber Papa war einfach ein guter Diplomat. Mit seinem Humor und seinem Charme hat er so manche Situation entschärft. Mama liebevoll in den Arm genommen und gesagt: „Lass es doch gut sein, Liebes. Wir haben doch uns.“

Sie glauben gar nicht, wie sehr ich Papa vermisse. Er konnte in jeder Situation mit Mama gut fertig werden, aber mir fehlt oft die Geduld, und manchmal bin ich einfach genauso stur wie sie. Dann geraten wir beide aneinander. Ich weiß genau, wenn ich Mama jetzt zu mir nähme, hätten wir bald den größten Krach. Sie würde meinen ganzen Haushalt umkrempeln, meine Klamotten durchsehen und die Hälfte für überflüssig oder untragbar halten. Mein Mann hat auch schon gesagt: „Wenn Mama hier einzieht, dann ziehe ich aus.“ Frau Pfarrerin, ich kann doch nicht meine Ehe aufs Spiel setzen, weil Mama Hilfe braucht, oder?“

Ohne sich von mir unterbrechen zu lassen, fuhr sie fort: „Ich war verzweifelt, weil Mama nicht einmal übergangsweise in ein Heim wollte. Ich glaube, sie spekulierte darauf, dass ich jeden Tag kommen und ihr helfen würde. Sie hätte mich wahrscheinlich nur zu gern rumkommandiert, aber darauf wollte ich mich nicht einlassen. Zu allem Unglück hatte

noch kurz bevor Mama ihren Schlaganfall bekam, die Putzfrau gekündigt. Ich glaube, es war die zehnte, die es bei Mama nicht länger ausgehalten hat.“

Aber dann tat sich ganz plötzlich eine neue Möglichkeit auf. In der Wohnung über meine Mutter wohnte ein Ehepaar. Vor drei Monaten ist der Mann nach längerer Krankheit gestorben. Neulich war ich, während meine Mutter in der Reha war, in Mutters Wohnung, um die Blumen zu gießen. Da traf ich zufällig diese Frau und kam mit ihr ins Gespräch. Sie erzählte mir, dass sie von Beruf Altenpflegerin sei und Arbeit suche. Ihr Mann sei viele Jahre lang selbständig gewesen. Da habe das Geld nie gereicht, um für die Rente zu sorgen. Sie sei wegen der Kinder zuhause geblieben. Aber jetzt wol-

le sie den Kindern nicht zur Last fallen und gern noch ein bisschen dazu verdienen.“

„Sie sind die Lösung und ein Geschenk des Himmels!“ habe ich gesagt und ihr von meiner Mutter erzählt und auch gleich gesagt, dass Mama ziemlich schwierig sei. Da hat sie nur gelacht und gemeint, sie wäre früher im Altersheim mit allen ganz gut zurechtgekommen. Außerdem habe sie sich bei ihren fünf Männern immer gut durchsetzen können. Ich muss wohl etwas gestutzt haben, denn sie setzte gleich erklärend hinzu: Ich meine natürlich meinen Mann und unsere vier Söhne.

Kurz und gut: Sie ist bereit, jeden Tag zu Mama zu kommen und ihr überall da zu helfen, wo es nötig ist. In der Reha haben sie ja Mama schon in Pflegegrad 2 eingestuft, sodass wir das auch finanziell ganz gut hinkriegen. Aber das Beste ist: Mama kann Frau Schmidt gut leiden, und ich glaube, auch Frau Schmidt ist ganz froh, wieder eine Aufgabe zu haben.

Ich wollte Ihnen einfach noch einmal danke sagen, denn sie haben doch neulich nach dem Gottesdienst zu mir gesagt, ich solle nicht so schwarzsehen. Da wird sich sicher eine Lösung finden.“

Inzwischen hatte ich mich auch wieder an diese junge Frau erinnert. Beim Rausgehen aus der Kirche hatte sie mich angesprochen, und ich hatte eigentlich ein schlechtes Gewissen, weil ich sie mit „Allgemeinsätzen“ abgespeist hatte, aber manchmal schreibt Gott eben doch auf krummen Linien gerade.

Heinke Geiter

„Ich war verzweifelt, weil Mama nicht einmal übergangsweise in ein Heim wollte.“

Ruhestand in Spaniens Sonne

Viele Menschen träumen von einem Paradies in südlicher Sonne, das sie mit einem geliebten Menschen teilen möchten. Manche setzen das nach ihrer Pensionierung in die Tat um, verkaufen in Deutschland ihre Wohnung, um den Lebensabend in einem südlichen Land zu verbringen. Doch ein solcher Traum kann in der Realität sehr schnell zum Problem werden, wenn man plötzlich allein dasteht.

Vor fünf Jahren haben wir, mein Mann und ich, uns einen Traum erfüllt: Wir haben unser Haus in Deutschland verkauft und sind nach Almeria in Südspanien gezogen. „Der Naturpark Cabo de Gata, nahe bei Almeria, ist die sonnenreichste Region und bietet die sauberste Luft und das klarste Wasser in ganz Europa. Das Klima mit milden Wintern und Temperaturen von 15°-20° und sonnigen Sommern am Meer mit geringem Niederschlag – man spricht von 300 bis 330 Sonnentagen pro Jahr – ist ideal, um dem nasskalten Wetter in Deutschland zu entfliehen!“ wurde uns in einem Werbeprospekt verheißen. Wir haben uns die Gegend angeschaut und waren begeistert. „Ja hier möchten wir unseren Lebensabend verbringen!“ sagten mein Mann und ich

einstimmig. „Die Wärme wird mir bei meinem Rheuma bestimmt gut tun“, meinte Jakob, und auch ich war glücklich, denn die vielen sonnenlosen Tage in Deutschland ließen mich immer depressiv werden.

Drei Jahre lang war alles wunderbar. Wir genossen Meer und Sonne, hatten uns ein Auto gekauft und unternahmen Ausflüge in die wunderschöne Umgebung, entdeckten immer neue herrliche Plätze und waren rundum glücklich. Ich war froh, dass Jakob ein so guter Autofahrer war, denn auf manchen engen Wegen hätte ich nicht gern am Steuer gesessen. So überließ ich ihm die Fahrerei. Ich kümmerte mich lieber um unseren Garten und das Haus. Jakob konnte sich gut auf Spanisch mit den Einheimischen unterhalten und dolmetschte für mich, so dass ich mir nicht viel Mühe gab, um Spanisch zu lernen. Es gab so viel anderes, was mich begeisterte. Besonders schön war es, wenn unsere Kinder und die Enkel ihre Ferien bei uns verbrachten. Denn das fehlte mir doch sehr, dass ich nicht miterleben konnte, wie die Kleinen heranwuchsen, dass ich nicht schnell mal zum Babysitten geholt werden oder einspringen und helfen



konnte, wenn meine Tochter einen Termin hatte oder krank war. „Das ist leider der Preis, den wir zahlen mussten für unser schönes Leben im Süden“, pflegte Jakob zu sagen, wenn ich mich beschwerte, dass ich die Enkel so wenig sah. Aber insgesamt waren wir uns einig: Es war die richtige Entscheidung, hierher zu ziehen.

Doch dann kam alles ganz anders: Jakob wurde krank. Es begann mit einer scheinbar harmlosen Magenverstimmung. Als es gar nicht besser wurde, ging er zu einem Arzt, der ihn sofort in die Klinik überwies. Dort stellte man Magen- und Darmkrebs fest. Außerdem waren einige Lymphknoten befallen, und es hatten sich schon Metastasen in der Lunge gebildet. Jakob kämpfte zwar tapfer, aber die Krankheit war stärker, und er starb nach knapp drei Monaten.

Ich habe mich selten so hilflos und einsam gefühlt. Ich konnte mich kaum verständlich machen, begriff nicht, was die Ärzte sagten und hatte einfach niemanden, mit dem ich reden konnte. Die Kinder sind zwar gekommen, mussten aber bald wieder zurück, weil berufliche Verpflichtungen auf sie warteten. Ich wachte an Jakobs Bett und kehrte abends in unser leeres Haus zurück voller Sehnsucht nach einem Menschen, mit dem ich reden oder bei dem ich mich auswei-

nen konnte. Zwar erkundigte sich die Nachbarin sehr lieb nach Jakob, aber ich verstand sie nicht und konnte ihr auch nicht erzählen, was los war. „Warum habe ich es nur verpasst rechtzeitig Spanisch zu lernen?“ fragte ich mich selbst vorwurfsvoll. Aber jetzt hatte ich einfach keine Kraft dazu.

Nachdem Jakob gestorben war, kamen unsere Kinder, Enkel und viele Freunde zur Beerdigung, denn es war Jakobs besonderer Wunsch an dem Ort, an dem wir so glücklich waren, beerdigt zu werden. Doch als alle wieder abgereist waren, schien mir das Leben hier unerträglich. Alles erinnerte mich an Jakob. Unser Haus kam mir so unheimlich leer vor. Ich wollte wegfahren, einfach irgendwohin, traute mich aber nicht, weil ich jahrelang nicht mehr am Steuer gesessen hatte. Eines Tages hielt ich es einfach nicht mehr aus und flog nach Deutschland. Jetzt sitze ich bei meiner Tochter im Gästezimmer und sehne mich nach der Sonne in Spanien, möchte zu Jakobs Grab gehen und all die Orte wiedersehen, an denen wir zusammen waren.

Ob ich wohl je wieder irgendwo glücklich bin?“

Heinke Geiter

Ihre Mitgliedschaft / Ihre Spende

Hospizarbeit finanziert sich zum überwiegenden Teil über die Mitgliedsbeiträge der Vereinsmitglieder und über Spenden.

Mit Ihrer Mitgliedschaft oder Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit des ambulanten Hospiz- und Palliativdienstes der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V., Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Angehörigen zu begleiten und zu entlasten.

Der Jahresbeitrag beträgt für eine Einzelperson 24,00 Euro. Sie können gerne auch einen höheren Mitgliedsbeitrag entrichten.

Unsere Hospizarbeit ist auf Unterstützung und Engagement der Bevölkerung angewiesen, weil die Angebote für die Nutzer kostenfrei sind. Deshalb sind auch einmalige Spenden sehr willkommen.

Spendenkonto: vr Bank Untertaunus eG • IBAN: DE81510917000012116403



Am Ende des Lebens gut begleitet

Telefon: 06126 – 700 2713
E-Mail: info@hospizbewegung-idstein.de
Internet: www.hospizbewegung-idstein.de

Sag niemals nie

Viele Menschen fürchten den Schritt aus ihrer eigenen Wohnung in ein Seniorenheim. Sie haben Angst, ihre Selbstständigkeit zu verlieren, abhängig von Fremden zu sein und Vertrautes aufgeben zu müssen. Manchmal wird die Gemeinschaft dort aber auch als Bereicherung erlebt. „Kind, das war eine gute Idee! Inzwischen fühle ich mich hier wie zuhause und habe sogar schon Freunde gefunden.“ Fassungslos starrte Jutta ihre Mutter an und stammelte dann schließlich: „Wie schön!“

Wochenlang hatte sie auf ihre Mutter eingeredet, dass es unverantwortlich sei, wenn sie länger allein in ihrer Wohnung bliebe. Ihre Mutter war Diabetikerin und die Werte schwankten so stark, dass sie zweimal fast ins Koma gefallen wäre. Hinzu kam, dass sie immer häufiger vergaß, den Blutzucker zu messen und entsprechend Insulin zu spritzen. Aber sie wollte keine Veränderung. „Lieber sterbe ich hier, als dass ich in ein Heim gehe“, hatte sie energisch erklärt und war nicht einmal zu bewegen, es sich wenigstens anzusehen.

Jutta war verzweifelt, zumal sie gerade eine Arbeitsstelle in einer anderen Stadt angenommen hatte und es für sie äußerst schwierig war, sich täglich um ihre Mutter zu kümmern. Schließlich hatte sie sich mit ihrer Mutter geeinigt, dass sie für 10 Tage in die Kurzzeitpflege in das nahe gelegene Seniorenheim gehen sollte.

„Aber keinen Tag länger! Das musst du mir versprechen“, hatte die Mutter energisch gefordert. Jutta versprach es, fügte aber hinzu: Darüber reden wir noch einmal, wenn du das Heim erst kennengelernt hast.“

In den ersten Tagen wollte Frau Becker am liebsten sofort zurück in ihre Wohnung. Alles war fremd, das Essen schmeckte ungewohnt, der Tagesrhythmus war anders, und dass die Pflegekräfte jetzt ihre Blutzuckerwerte und die Medikamenteneinnahme überwachten, passte ihr überhaupt nicht. Sie sprach kaum ein Wort, antwortete auf Fragen ihrer Mitbewohnerinnen sehr kurz und ging immer sofort nach den Mahlzeiten in ihr Zimmer zurück. Alle Angebote des Hauses für Gesprächsgruppen, Gymnastik, Spaziergänge oder einen Bastelnachmittag lehnte sie ab. „Hier ist es langweilig. Niemand hat Zeit für mich, das Personal ist so überlastet, dass sie einfach nicht kommen, wenn man klingelt. Ich höre doch, wie da ständig jemand „Hallo“ ruft und sich niemand darum kümmert. Ich hab es der Schwester gesagt, aber die meinte nur: „Hören Sie nicht darauf, die ruft immer, will aber gar nichts von uns. Und wenn ich wirklich was brauche, dann hilft mir auch niemand!“ beharrte Frau Becker und setzte gleich hinzu: „Aber Ende nächster Woche bringst du

mich wieder nach Hause!“ Jutta seufzte. Was sollte sie nur machen, wenn ihre Mutter nach den 10 Tagen nach Hause zurück wollte?“

Doch dann überredete Schwester Inge Frau Becker am fünften Tag, beim Volksliedersingen mitzumachen. „Sie müssen ja nicht mitsingen, aber vielleicht haben Sie Freude am Zuhören“, sagte Schwester Inge und nahm Frau Becker mit in den Gemeinschaftsraum. Viele der Lieder kannte Frau Becker und nach einer Weile sang sie laut mit. „Sie haben aber eine schöne Stimme, meinte ihre Nachbarin bewundernd und setzte dann hinzu: Ich bin nicht so musikalisch, aber wenn Frau Schäfer da ist und die Lieder auf dem Klavier begleitet, dann geht es für mich besser. Schade, dass sie heute krank ist.“ „Soll ich mal?“ fragte Frau Becker, setzte sich ans Klavier und spielte erst zögernd, aber dann immer sicherer ein Volkslied nach dem anderen. Die Heimbewohner sangen mit und klatschten am Ende begeistert Beifall. „Können Sie auch Schlager spielen“, fragte ein älterer Herr.

Frau Becker nickte und spielte lauter Hits aus ihrer Jugendzeit, die ihr gerade einfelen. Manche stimmten mit ein oder schaukelten im Takt dazu.

Von dem Tag an änderte sich Frau Beckers Einstellung zu dem Seniorenheim. Sie begann, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen und kam mit den Mitbewohnerinnen und

Bewohnern immer intensiver ins Gespräch. Der Herr, der sie nach den Schlagern gefragt hatte, brachte beim nächsten Treffen sein Saxophon mit, damit sie gemeinsam musizieren konnten.

Fast jeden Tag kamen jetzt Mitbewohner auf sie zu und fragten, ob sie nicht Klavier spielen könne. Frau Becker war gern dazu bereit und bald fanden sich immer mehr Bewohner ein, die begeistert zuhörten und ihr applaudierten.

Als Jutta am zehnten Tag ziemlich mutlos das Seniorenheim betrat und dabei noch überlegte, wie sie ihre Mutter vielleicht doch zum Bleiben bewegen könnte, kam ihr ihre Mutter strahlend entgegen und sagte „Meine Entscheidung ist längst gefallen. Hier bleibe ich, denn ich habe lange nicht mehr so viel Spaß gehabt wie in den letzten Tagen. Eigentlich ist es schön, mit so vielen Menschen gemeinsam am Tisch zu sitzen und immer jemanden zum Reden zu haben. Außerdem bin ich ganz froh, dass ich nicht mehr kochen muss. Es geht ja auch gar nicht, dass ich wegbleibe, denn die brauchen mich doch am Klavier!“

Heinke Geiter

„Eigentlich ist es schön, mit so vielen Menschen gemeinsam am Tisch zu sitzen und immer jemanden zum Reden zu haben.“

Glück und Freude schenkeneine Wunscherfüllerin erzählt

Sicher haben schon einige vom Wünschewagen des ASB gehört. Der Wünschewagen ist ein ehrenamtliches Projekt und möchte Menschen in ihrer letzten Lebensphase noch einmal Glück und Freude schenken.

Als ich davon erfahren habe, hat mich die Idee sofort begeistert. Ich habe die notwendigen Qualifizierungen absolviert und bin mittlerweile seit mehr als zwei Jahren ehrenamtliche Begleiterin.

Eine Wunschfahrt wird immer mit einem Rettungssanitäter und einer Begleitperson besetzt. Trotz des emotionalen Hintergrundes, ist es immer wieder eine unglaubliche Bereicherung für mich, Teil bei der Umsetzung eines solchen Vorhabens zu sein. Meistens liegen nur wenige Tage zwischen Anfrage und Zusage der Begleitung und dem tatsächlichen Termin der Fahrt. Es ist immer eine Herausforderung für das Team im Büro, in kurzer Zeit den Ablauf und das Programm der Fahrt zu organisieren.

Am Tag der Fahrt kommt in mir oft das Gefühl aus einer Mischung von Vorfreude und positiver Angespanntheit auf. Auf wen wird man treffen, wie ist die Verfassung des Fahrgastes und entwickelt sich die Fahrt nach den Vorstellungen der Beteiligten?

Vor etwas mehr als einem Jahr kam zum Beispiel folgende Anfrage: Wer traut sich zu, eine Wunschfahrt zum Nürburgring in die Eifel, zu begleiten. Ein leidenschaftlicher Motorsportfreund, Anfang 50, lebte bereits im Hospiz. Seine Freunde wollten es ihm möglich machen, den Nürburgring noch einmal hautnah zu erleben, einmal selbst durch die Nordschleife am Nürburgring fahren. Und es gelang dem Organisationsteam auch dies möglich zu machen.

Früh morgens brachen wir Richtung Gilserberg (Nordhessen) auf. Bei unserer Ankunft am Hospiz war sofort spürbar, dass sich alle für unseren Fahrgast freuten. Nicht nur dessen Freunde, die schon auf dem Parkplatz warteten, sondern auch das gesamte Hospizteam. Von unserem Fahrgast wurden wir sehnlichst in seinem Zimmer erwartet.

Nach kurzer Absprache haben wir ihn mit seiner Hospizbegleiterin an Bord genommen und machten uns auf den ca. 160 km weiten Weg in die Eifel. Im Konvoi mit den Freunden, die uns in ihren privaten PKWs begleiteten.

Am Nürburgring angekommen, durften wir mit dem Wünschewagen, gefolgt von den Freunden und unter Führung eines Streckenfahrzeuges, auf die Rennstrecke! An interessanten und geschichtsträchtigen Abschnitten stoppte das Streckenfahrzeug und dessen Fahrer erzählte spannende Details. Unser Fahrgast saugte alles auf. An der legendären Nordschleife gab es dann kein Halten mehr. Er wünschte sich, in einen der privaten PKWs umgesetzt zu werden und wollte auf dem Beifahrersitz gerne einmal selbst im Cockpit sitzen und die Rennstrecke erleben. Mit anschließendem Siegerbier und einem Gruppenfoto! Zurück im Wünschewagen und nach erfolgreicher Umrundung der Rennstrecke gab es noch einen ausführlichen Besuch im historischen Fahrerlager.

Als Erinnerung an diesen unvergesslichen Tag schenkten ihm seine Freunde eine Nürburgring Basecap, die er stolz über die komplette Rückfahrt trug und auch dann nicht absetzte, als wir ihn wieder ins Hospiz gebracht hatten. Erschöpft, aber sehr glücklich, ließ er den Tag mit seinen Freunden ausklingen, und wir machten uns auf den Weg zurück.

Erlebnisse wie diese und andere Fahrten bereichern mich jedes Mal. Fahrgast, Familie und Freunde können die Unternehmungen genießen und den Alltag und die Krankheit für einen Moment ausblenden. Ich verschenke nur ein wenig meiner Zeit. Dafür so direkt und unmittelbar mit der Freude eines Mitmenschen belohnt zu werden, ist wundervoll. Und mein anfängliches Gefühl von Vorfreude und Angespanntheit wandelt sich immer in positive Energie und erfüllt mich mit Zufriedenheit und Glück.

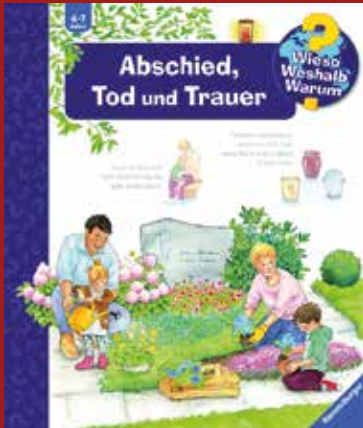
*Nicole Muntermann,
Mitarbeiterin in der Verwaltung
der Hospizbewegung*

Buchtipp

„Abschied, Tod und Trauer“

von Patricia Mennen und Melanie Brockamp

Erschienen im Ravensburger-Verlag 2019



Kinder zwischen drei und acht Jahren lieben die Bücher „Wieso, Weshalb, Warum?“ aus dem Ravensburger-Verlag. 2019 ist dort ein Buch über Abschied, Tod und Trauer erschienen.

In sehr einfühlsamen Bildern und Texten können Kinder den Abschied von der

Oma im Hospiz miterleben und noch einmal auf das Leben von Oma Ella zurückschauen. Sie werden angeregt, über ganz unterschiedliche Abschiede nachzudenken und erfahren, dass Trauer auch wehtut und schrecklich wütend machen kann, dass es aber auch Trost gibt, wenn man gemeinsam weint oder mit seinen Freunden spielt. In vielen

Bildern wird von der Beerdigung erzählt und gezeigt, wie Menschen in verschiedenen Ländern bestattet werden. Neben der Hoffnung, dass die Verstorbenen an einem guten Ort sind, gibt es viele Vorschläge, wie die Kinder sich die Erinnerung an die Verstorbenen bewahren können. Auf fast allen 16 Papp-Seiten sind kleine Fenster zum Aufklappen, hinter denen die Kinder zusätzliche Informationen finden.

Man merkt deutlich, dass Menschen dieses Buch gestaltet, die viel Erfahrung mit trauernden Kindern haben. Mich fasziniert außerdem, dass in dieser Reihe das Thema Abschied, Tod und Trauer ganz selbstverständlich seinen Platz hat neben Eisenbahn, Wetter oder Ritterburg und vielen anderen Themen, die Kindern wichtig sind.

Ein schönes Geschenk für Kinder, Enkel, Patenkinder – nicht nur wenn ein Angehöriger gestorben ist.

Heinke Geiter

„Alles gut – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co.“

von Dr. Claudia Croos-Müller

Erschienen im Kösel-Verlag 2017



Die Corona-Pandemie bedeutet für viele von uns erhöhten Stress und eine zusätzliche Belastung.

Vielleicht hilft uns da dieses kleine Büchlein, das auf humorvolle Weise mit lustigen Bildern und kurzen

Texten einige körper-

liche Übungen anbietet, die sich positiv auf unsere Stimmung auswirken, uns beruhigen und ermutigen, sodass wir uns wieder handlungsfähig fühlen und unsere Lebendigkeit zurückgewinnen. Die Fachärztin für Neurologie und

Psychotherapie Claudia Croos-Müller versteht es, ihr Wissen über Stressbewältigung und ihre Erfahrung mit traumatisierten Menschen in kurzen einleuchtenden Texten zu vermitteln und den Leser zum Mitmachen zu ermutigen. Mit einfachen Atem- und Bewegungs-Übungen wird das Nervensystem besänftigt und der gestresste Mensch findet wieder Sicherheit, Zuversicht und neuen Lebensmut und schaut gelassener in die Zukunft.

Die Übungen

- beruhigen Gedanken und Gefühle
 - helfen sofort und helfen nachhaltig
 - sind supereinfach und machen Spaß
- Probieren Sie es einfach aus. Es lohnt sich!

Heinke Geiter

Termine 2020, 2. Halbjahr

Die für den 19. März 2020 geplante Mitgliederversammlung der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. wird verschoben, voraussichtlich auf Herbst 2020. Ein neuer Termin wird geplant, sobald erkennbar ist, ab wann Versammlungen wieder ohne ein erhöhtes Infektionsrisiko möglich sind. Es erfolgt eine neue Einladung. Wie gewohnt erreicht Sie unsere Einladung schriftlich drei Wochen im Voraus: per Post oder per E-Mail und Sie sehen sie auf unserer Internetseite: www.hospizbewegung-idstein.de

Zu den folgenden Offenen Themenabenden werden wir im Herbst über die Presse erneut einladen:
Thema: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Referent: Dr. Thomas Umscheid
Thema: Trauma und posttraumatische Belastungen am Lebensende, Referentin: Heinke Geiter

Montag, 09. Nov. 19:30 Uhr Kinoabend – In Zusammenarbeit mit dem Taunus Kinocenter Idstein

Samstag, 21. Nov. 9:30 bis 12 Uhr Zweigeabgabe: Idsteiner Fußgängerzone

Donnerstag, 26. Nov. 19 Uhr Ökumenischer Trauergottesdienst in der Unionskirche Idstein

Sonntagscafé für Trauernde **12.7. | 9.8. | 13.9. | 11.10. | 8.11. und 13.12.2020**
Jeden 2. Sonntag im Monat im Haus der Kirche und Diakonie
Wenn die Einschränkungen durch Corona es zulassen!

Wanderung für Trauernde **16.8.2020**

Weitere Termine werden auf unserer Internetseite www.hospizbewegung-idstein.de veröffentlicht!

Impressum

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, 65510 Idstein

Vereinsregisternummer: 5178
Telefonnummer: 06126–700 2713
E-Mail: info@hospizbewegung-idstein.de
Internet: www.hospizbewegung-idstein.de

V.i.S.d.P: Heinke Geiter und Anna C. Stassen
Layout: Mile Penava
Fotos: Pexels, picture-alliance/dpa, Pixabay
Druck: Mühlsteyn Druck + Verlag in Elben
Erscheint: 2 x jährlich, Bezug: kostenlos

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder.
Wir danken Kiki Hagelweiß fürs Korrekturlesen!

Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen?

Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung?
Dies ist jederzeit möglich!

Wenn Sie möchten, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Geldspende. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto:
vr Bank Untertaunus eG
IBAN: DE81510917000012116403
BIC: VRBUDE51

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!
Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.



Ein Geschenk des Himmels

*Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie einfach zu sehen.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich
ihr gütiges Lächeln ist.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend
ihre Nähe ist.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer
wir ohne sie wären.*

*Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk
des Himmels sind.*

*Sie wüssten es,
würden wir es ihnen
sagen!*

© Petrus Ceelen

*(*1943), belgischer Geistlicher,
Psychotherapeut, Autor und Aphoristiker,
arbeitete als Gefangenenseelsorger und war
Aidspfarrer in Stuttgart. Er begleitet immer
noch Menschen auf ihrem letzten Gang.*



Hospizbewegung
im Idsteiner Land e.V.