INFOBRIEF

NR. 36 · AUGUST 2021

Aus der Arbeit des Ambulanten Hospizdienstes

Abschied und Neubeginn

SEITE 3

Ambulanter Hospizdienst Herne

DIE ZEITSCHENKER.

INHALT

2 VORWORT

TITELTHEMA
Neubeginn - wie hat Corona uns verändert

3 Abschied, langer Atem, neuer Mut
4 Ich muss "Ich" bleiben dürfen
6 Neue Koordinatorin Anja Schröder
7 Spende stärkt das Ehrenamt
8 Trauerarbeit: Im Chaos der Gefühle
9 Zeitschenken mit dem Tablet
11 Ehrenamtliche über Digitalisierung
12 Fördervereine: Kooperation fortgesetzt
13 Grillfest 2021
14 Demenzberatung am Telefon
16 Wohlfühltipps
17 Walk & Talk der Zeitschenker*innen
18 Medienmix
19 Dankeschön-Kärtchen
Dr. Diemer verabschiedet

20 KONTAKT

IMPRESSUM

Herausgeber:
Ambulanter Hospizdienst Herne
Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
Tel.: 02323 - 988 29 0
E-Mail: info@hospizdienst-herne.de

Redaktion / Textbeiträge:
Jutta Handel, Birgit Kopp, Gabriele Riddermann, Christa Schodl, Ulrich Wittkämper, Brigitte Wrobel (ehrenamtliche Mitarbeiter*innen), Karin Leutbecher, Karola Rehrmann, Anja Schröder (Koordinatorinnen)

Gestaltung, Texte, Lektorat:
BODESIGN Jan Scheibeck
Susanne Schübel, JournalistenBüro Herne

Fotos:
Adobe Stock, Ambulanter Hospizdienst, Canva Pro, Stefan Kuhn, Karin Leutbecher, Daniela Pauly / DRK Herne, Arne Pöhnert, Armin Trespe, WDR

Liebe Förderinnen und Förderer der ambulanten Hospizarbeit in Herne,

Abschied und Neubeginn steht als Leitgedanke über diesem Infobrief.

Es gibt zahlreiche Lebensweisheiten und Sprüche, die zu dieser Thematik passen und der schönste stammt wohl von Hermann Hesse: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, …". Hermann Hesse beschreibt, wie der Mensch sich Stufe um Stufe voran entwickelt; Brüche im Leben sind somit eine Möglichkeit der Weiterentwicklung.

Im Ambulanten Hospizdienst wissen wir, dass das Erreichen dieses Ideals nicht immer leicht ist; dass Menschen, die von Tod und Trauer betroffen sind, zunächst die Zeit brauchen, eine solche Erkenntnis zu entwickeln.

Wie gut, dass wir, dass Sie, den Betroffenen diese Zeit schenken können, damit aus einem Abschied wieder ein Neubeginn werden kann.

In diesem Sinne ein herzliches Dankeschön für Ihre Unterstützung und liebe Grüße

Pfarrer Frank Obenlüneschloß
Vorsitzender des Fördervereins
Palliativstation im EVK Herne und
Ambulanter Hospizdienst e.V.

WIE HAT CORONA UNS VERÄNDERT?

Abschied, langer Atem, neuer Mut

Die Coronazeit hat uns auf besondere Weise mit den Themen Abschied und Neubeginn konfrontiert. Von liebgewonnenen Gewohnheiten mussten wir uns verabschieden. Wir wurden zum Innehalten gezwungen. Wir mussten auf Abstand gehen.

Sterbebegleitung ohne Berührung und Nähe war für uns zunächst unvorstellbar. Nicht nur die persönlichen Begleitungen, sondern auch das soziale Gruppenleben mit den Ehrenamtlichen kam zunächst zum Erliegen und musste neu und völlig anders wieder starten. Wir haben alle gemerkt, wie wichtig es war, weiter in Kontakt zu bleiben.

Wir haben gelernt durchzuhalten, kreative Lösungen zu suchen, flexibel immer wieder umzuplanen. Wir haben den Wert von Berührung und Nähe neu entdeckt und geschätzt.

Durch diese Zeit sind viele Haupt- und Ehrenamtliche nachdenklicher und „dünnhäutiger" geworden, manche haben sich zurückgezogen, der Horizont wurde durch die Beschränkungen einerseits kleiner, gleichzeitig haben wir gemeinsam den digitalen Horizont erweitert und für uns zu nutzen gelernt. Die Zeit hat uns also auch mutiger gemacht. Wir haben mit Mut neue Dinge ausprobiert, uns den technischen Möglichkeiten genähert, uns immer wieder mit unseren Angeboten in Erinnerung gebracht. Die mannigfaltigen Rückmeldungen aus Bevölkerung, Netzwerken und Kommune haben uns Mut gemacht, durchzuhalten.

Wie kann ein Neubeginn „nach Corona" aussehen? Mut hat uns in dieser Zeit die Unterstützung aus der Politik und Gesellschaft gemacht. Auch die ambulante Hospizarbeit hat eine Art Rettungsschirm erhalten, damit aufgrund rückläufiger Zahlen kein Dienst in finanzielle Nöte kommt.

Auch wenn wir in der zweiten und dritten Welle besser vorbereitet waren und die frühe Impfung vieler haupt- und ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen uns freier gemacht hat, so war die Zahl der Anfragen nach Begleitung durch die Zeitschenker*innen im ersten Halbjahr 2021 eher gering. Seit Juni jedoch können wir berichten, dass sich die Anfragesituation deutlich verbessert hat. Der lange Atem hat sich gelohnt, wir wurden nicht vergessen.

Karin Leutbecher, Koordinatorin

Optimistisch bleiben, sich nicht unterkriegen lassen und dem Bauchgefühl folgen: Die ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter - alle genesen, geimpft oder getestet - ziehen ihr persönliches Fazit aus den Erfahrungen in der Pandemiezeit.

ZEITSCHENKER SEIN IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Ich muss "Ich" bleiben dürfen

Im März 2020 kam die ehrenamtliche Sterbebegleitung des Ambulanten Hospizdienstes praktisch vollständig zum Erliegen. Treffen mit den Ehrenamtlichen waren nicht mehr möglich, der Kontakt wurde über Telefon aufrecht erhalten. Mit sinkenden Inzidenzen kehrt im Sommer 2021 allmählich wieder Normalität ein. Wie hat diese Phase unsere Zeitschenker*innen verändert? Hier sind ihre Berichte.

"Anfang 2020 sind wir hoffnungsvoll gestartet, Zeitschenker zu werden. Trotz Corona war irgendwann der große Tag da, meine erste Begleitung. Kennenlernen durften wir uns im November bei ihr zu Hause, zu dem Zeitpunkt schon mit Abstand und Maske. Meinem Gegenüber geht es übrigens genauso, Aufregung auf beiden Seiten. Schnell stellt sich heraus, dass wir gut zueinander passen. Wir verabreden, dass wir uns, wenn der Gesundheitszustand es zulässt, einmal pro Woche treffen wollen. Spazierengehen wünscht sie sich, gute Gespräche und eine gute Zeit miteinander. Dann verschärft sich die Pandemie, und ich darf sie nicht mehr persönlich besuchen. Sie sagt, sie möchte keine Gefahr für mich sein, da sie oft ins Krankenhaus muss. Ich sage das auch, weil ich von außerhalb zu ihr kommen würde. Von da an nutzen wir das Telefon, kommen von „Hölzchen auf Stöckchen", und ja, wir sprechen auch über den Tod und wie sie sich das so vorstellt. Es tut mir richtig leid, dass ich sie nicht sehen kann, um ihr (mit Abstand) nahe zu sein und ihr wenigstens in die Augen schauen zu können. Jetzt bin ich auf meine Ohren angewiesen und versuche, zwischen den Zeilen zu hören wie sie sich fühlt und ob sie etwas bedrückt. Das ist schwer, aber ich bin entschlossen, auch das zu meistern. Denn wir wollen die uns geschenkte Zeit gut miteinander verbringen und noch viel voneinander erfahren. Wir beide hoffen und wünschen uns, dass wir noch den Tag erleben, wo wir uns "unmaskiert" gegenübertreten dürfen und uns - da haben wir beide herzlich drüber gelacht - mal richtig herzlich umarmen können."
Jutta Handel

"Die rigiden Bestimmungen am Anfang der Corona-Zeit - niemand durfte die alten und kranken Menschen im Heim besuchen - waren nicht hinnehmbar. Seit einiger Zeit darf ich meine Begleitung wieder besuchen, wir haben einen wunderbaren Kontakt. Die Hygienemaßnahmen im Heim werden strikt eingehalten. Als Fazit nehme ich aus dieser Zeit mit: optimistisch bleiben, überzeugt sein und handeln, sich nicht unterkriegen lassen, tun, was der Bauch sagt und keine Berührungsängste haben."
Hans-Jürgen Klugstedt

"Es war schwer, die 72-jährige Dame nicht in den Arm nehmen zu dürfen. Wir waren uns sehr zugetan. Sie hat meine Anwesenheit sehr genossen und ich die ihre. Ich hatte versprochen, bis zum Schluss für sie da zu sein. Leider hatte die Dame einen Unfall, musste ins Krankenhaus, dann in eine geriatrische Nachsorge. Dort durfte ich nicht bei ihr sein. Leider infizierte sich meine Begleitung während dieser Zeit mit dem Corona-Virus. Sie litt unter COPD und verstarb, ohne dass ich sie noch einmal besuchen durfte. Es ist schwer für mich zu akzeptieren, dass ich mein Versprechen nicht halten konnte, weil Corona es nicht zuließ. Es ist so schwer, den Bedürfnissen der Begleitung und dem eigenen Anspruch gerecht zu werden, weil ich weiß, was mein Gegenüber so nötig hätte, aber in diesen Zeiten ein Tabu ist."
Stephanie Wille

"Seit Anfang Mai darf ich eine 100-jährige Dame auf ihrem Weg begleiten. Welch ein wunderbarer Mensch: klug, kultiviert, sehr emphatisch, abgeklärt, dem Leben und jeder liebevollen Geste gegenüber dankbar. Werde ich ihren Bedürfnissen und meinen Ansprüchen an meine Aufgabe gerecht? Wenn sie ihre kalte Hand in meine warme legt und sie dann im Bewusstsein, dass das nicht geht, ihre angewärmte Hand zurückzieht und an ihre Wange legt, bin ich glücklich und traurig weil ich mir bewusst bin, dass ich da vielleicht eine Grenze überschritten habe. Wie traurig und verwirrend, dass ich nicht so spontan wie in meinen anderen Begleitungen reagieren darf! Und doch war ein Bedürfnis da, das ich erfüllen möchte. Ich habe in dem Moment nicht gedacht, nur gefühlt, was wichtig ist für diesen Menschen. Ich nehme mit: Ich muss Ich bleiben dürfen, sonst kann ich meine Aufgabe nicht erfüllen."
Gabriele Riddermann

"Was nehme ich aus der Corona Zeit mit? Was bleibt? Diese Frage habe ich Zeitschenkenden gestellt. Hier sind ihre Antworten:
1. Ich nehme aus der Corona-Zeit die Angst mit, mich nicht mehr mit der Familie und den Freunden treffen zu können. Es bleibt die Hoffnung, dass irgendwann Corona vorbei ist.
2. Ich habe mit meinem Sohn Weihnachten am Telefon gefeiert. Wir haben Gespräche geführt, die wir am Tisch nie geführt hätten. Wir haben so viel gelacht. Es geht auch anders, wenn man will.
3. Das Leben, der Tagesablauf, der Wortschatz haben sich so schnell verändert. Einiges wird auch nach Corona präsent sein.
4. Seit Corona sind plötzlich Dinge wieder wichtig geworden. Ein nettes Wort, ein Lächeln oder ein Sonnenstrahl. Das soll so bleiben.
5. Mir ist bewusst geworden, dass ich meinen Lieben - ob Freunden oder Familie - viel öfter sagen sollte, wie lieb ich sie habe. Dieser Vorsatz bleibt auch nach Corona bestehen."
Christa Schodl

NEUE KOORDINATORIN FÜR SCHWERPUNKT DEMENZ

Nachfolge gelungen: Anja, das ist genau deins!

Willkommen beim Hospizdienst: Im Februar 2021 übergab die scheidende Koordinatorin Annegret Müller (links) ihre Aufgabe symbolisch an ihre Nachfolgerin Anja Schröder, Fachaltenpflegerin für gerontopsychiatrische Pflege, Fachkraft für Palliative Care und pflegerische Schmerzexpertin.

Seit Mitte Januar 2021 verstärkt Anja Schröder aus Marl, Fachaltenpflegerin für gerontopsychiatrische Pflege und Palliative Care, als Koordinatorin den Ambulanten Hospizdienst Herne. Gemeinsam mit Karin Leutbecher und Karola Rehrmann kümmert sie sich um die Verbesserung der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen in der eigenen Häuslichkeit, in Heimen und Krankenhäusern. Die Weiterführung des Projekts „Demenz am Lebensende", das ihre Vorgängerin Annegret Müller 2010 zusammen mit dem Förderverein Lukas-Hospiz aus der Taufe hob, liegt der 58-Jährigen besonders am Herzen.

Zur Altenpflege kam Anja Schröder auf Umwegen. Nach einer Ausbildung zur Friseurin und verschiedenen gewerblichen Tätigkeiten wandte sich die gebürtige Bochumerin 1992 der Altenpflege zu, die sie fortan nicht mehr losließ. Kontinuierlich bildete sich Anja Schröder weiter: zur Fachaltenpflegerin für gerontopsychiatrische Pflege für Menschen mit Demenz, zur Wohnbereichsleitung, zur Aromaexpertin und Entspannungstherapeutin sowie schließlich zur Fachkraft für Palliative Care und pflegerischen Schmerzexpertin.

Erfahrung in der Sterbebegleitung

Ihr Wissen rundete sie mit Führungslehrgängen und Seminaren zur Koordination von Ehrenamtlichen sowie zur Trauerbegleitung ab. Sie engagierte sich selbst mehrere Jahre als ehrenamtliche Sterbebegleiterin und sammelte später beim Ambulanten Hospizdienst Marl Erfahrung als Koordinatorin. Über eine Freundin erfuhr Anja Schröder Ende 2020 von der freiwerdenden Koordinatorinnenstelle beim Ambulanten Hospizdienst Herne. Mit den Worten „Anja, das ist deins!" hielt sie ihr die Ausschreibung unter die Nase. Anja Schröder bewarb sich sofort. Beim Lesen ihrer Unterlagen rieb man sich in Herne verwundert die Augen, das Profil der Anja Schröder war für die Nachfolge der langjährigen Koordinatorin Annegret Müller wie maßgeschneidert!

Herzensangelegenheit Demenz

Das gelte ganz besonders für den Schwerpunkt „Demenz am Lebensende" und die damit verbundenen Seminare, Gesprächskreise und Fortbildungsangebote. „Seit ich in der Pflege tätig bin, gehört Menschen mit Demenz mein ganzes Herz. Sie gehören stärker in den Mittelpunkt, ihnen gebührt Wertschätzung. Wir müssen sensibel zuhören, was sie uns sagen oder signalisieren, und nicht immer gleich alles besser wissen", sagt Anja Schröder. „Mein Ziel ist es, dass die Menschen in unserer Stadt das Ende ihres Lebens in Würde, angst- und möglichst schmerzfrei gestalten können, dass sie liebevoll und kompetent gepflegt werden und, wenn es an der Zeit ist, ihren Wünschen entsprechend Abschied nehmen."

Diesen Themen widmet sich auch eine Veranstaltungsreihe, die Anja Schröder als Fortführung der früheren Tischgespräche ins Leben gerufen hat: "Herzensangelegenheit Demenz", ein offener Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz, hat im Mai 2021 erstmals stattgefunden, im Juni konnte das Treffen bereits wieder als Präsenz-Veranstaltung durchgeführt werden. Der Gesprächskreis findet regelmäßig am dritten Montag im Monat statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

SPENDE STÄRKT DAS EHRENAMT

30 weitere Exemplare ihres wunderschön illustrierten Bilderbuchs "Der kleine Zweig" hat die Autorin Iris Trespe (links) aus Wiehl im Mai 2021 an Karin Leutbecher, Koordinatorin beim Ambulanten Hospizdienst Herne übergeben.

Damit verband sie die Bitte, die Bücher gegen eine Spende weiterzuverteilen. Die ersten 50 Exemplare waren rund um Ostern schnell vergriffen und erbrachten eine Spende in Höhe von 500 Euro für die Zeitschenker*innen des Hospizdienstes.

ABSCHIED UND NEUBEGINN IN DER TRAUER

Im Chaos der Gefühle

Lernen, Abschied zu nehmen – das ist die große Aufgabe, der trauernde Menschen auf ihrem Trauerweg begegnen und die sie über einen langen Zeitraum tagtäglich zu bewältigen haben.

Lernen, Abschied zu nehmen, heißt, zu trauern. Das Nicht-begreifen-Können des Verlustes, die Wut über den Tod, die tiefe Traurigkeit, die einen immer wieder packt, die große Hilflosigkeit und das Chaos der Gefühle brauchen viel Raum und Zeit. Doch dieser lange Verlauf dient der erforderlichen Neuorientierung. Genau aus diesem Grund ist es so notwendig diese Trauer zu durchleben, um so letztendlich die Not zu wenden.

Trauern heißt, lernen, aus den Erinnerungen heraus neue Wege zu gehen. Denn nur wer Abschied nimmt, der ist auch bereit aufzubrechen in eine Welt, die noch unbekannt, ungestaltet und von daher unwirklich vor einem trauernden Menschen liegt.

Sich unfreiwillig auf diesen unentdeckten Pfad zu bewegen und damit gezwungenermaßen vertraute Pfade zu verlassen, das ist eine Aufgabe, die Mut und Kraft braucht. Umso mehr, als dass jetzt geplatzte Träume und Hoffnungen ständige Begleiter sind. Aufbruch wagen, wo doch so vieles zerbrochen ist, alles in Trümmern liegt und die Bruchstücke des Lebens wie ein Felsbrocken auf einem lasten. Das ist harte Arbeit. Doch durch den Aufbruch zu einem neuen Weg wird aufgebrochen, was im Innersten an Verletzungen verborgen ist. Diese Verletzungen schmerzen und heilen nur sehr langsam. Dafür bedürfen sie viel Aufmerksamkeit und einer sorgsamen zeitintensiven Behandlung. Doch im Laufe der Trauerzeit wird der Schmerz erträglicher. Die Wunden beginnen zu heilen, und gleichzeitig wird durch die geleistete Arbeit der Felsbrocken nach und nach in kleine handliche Stücke geteilt.

Der Trauerprozess dient der Neuorientierung. So heißt es in der Trauerliteratur.

Sich neu zu orientieren heißt, sich mit Hilfe dieser kleinen handlichen Stücke sowohl mit Wehmut als auch mit Freude und Dankbarkeit an gemeinsame Zeiten erinnern zu können. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, neue Möglichkeiten werden entdeckt, die Lebensfreude kehrt zurück. Man kehrt sozusagen ins Leben zurück.

Karola Rehrmann, Koordinatorin

NEUE WEGE IN DER STERBEBEGLEITUNG

Zeitschenken mit dem Tablet: Funktioniert das überhaupt...?

OneDrive, Streaming, VPN und Zoom im Home Office: Für den Ambulanten Hospizdienst waren das noch Anfang 2020 Begriffe aus einer fremden Welt. Doch Zeiten ändern sich. Um auch trotz widriger Umstände mit Menschen am Ende des Lebens in Kontakt bleiben zu können, trainiert der Hospizdienst zur Zeit den Umgang mit modernster Kommunikationstechnik. Die Grundlage dafür schuf das Konzept „Nähe herstellen trotz Abstand – Ambulante Hospizarbeit durch digitale Möglichkeiten nachhaltig erweitern", das von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW finanziell gefördert wird.

Die Stiftungsmittel ermöglichen dem Hospizdienst die Anschaffung von Hard- und Software für Patientenkommunikation und „Mobile Office" sowie für die dazu notwendigen Schulungen. Im Aufbau befindet sich ein Verleihsystems für spezielle Tablets, auf denen die einfach zu bedienende Software „dat Video" den Dialog zwischen den Zeitschenkern und den Patienten über einen einzigen Knopfdruck eröffnet. An der Entwicklung der Software war der Ambulante Hospizdienst als Pilotpartner des Anbieters beteiligt.

Rückmeldungen positiv

Erste Zeitschenkerinnen und Zeitschenker haben sich in Schulungen bereits mit der neuen Technik vertraut gemacht. Die Rückmeldungen fielen durchweg positiv aus. „Meine Begleitung ist glücklich, dass sie diese Möglichkeit des Treffens mit

Nähe herstellen trotz Abstand: Mit Hilfe des Programms "dat Video" hält Heidemarie Günther via Tablet von ihrem Zimmer im DRK-Heim Röhlinghausen aus Kontakt zur Zeitschenkerin Brigitte Wrobel. Beide sind begeistert von der neuen Technik: "Die Gespräche sind oft intensiver und länger als vorher."

Das Projekt „Nähe herstellen trotz Abstand - Ambulante Hospizarbeit durch digitale Möglichkeiten nachhaltig erweitern“ wird von der Stiftung Wohlfahrtspflege im Rahmen des Programms "Zugänge erhalten - Digitalisierung stärken" finanziell gefördert.

mir nutzen kann, wenn ein persönlicher Besuch mal nicht klappt!“ kommentierte eine Ehrenamtlerin. „Bei einem Telefongespräch reden wir immer nur kurz, aber bei unserem Videogespräch einmal wöchentlich reden wir länger als eine Stunde miteinander,“ sagt eine andere, die bereits regelmäßig mit einer Heimbewohnerin, „chattet“. Sie ist überzeugt: „Eine neue Generation von Heimbewohnern mit digitalen Kenntnissen wird bald nachrücken, darauf sollten wir uns alle einstellen.“

Basiskurs auf Zoom erfolgreich beendet

Um den jährlichen Einführungskurs für ehrenamtlich Sterbebegleitende überhaupt stattfinden lassen zu können, vertrauten die Koordinatorinnen 2021 erstmals auf die Meeting-Plattform Zoom. Dafür musste jede Methode aus dem großen Fortbildungsrepertoire überprüft und abgeändert werden. Die Mühe hat sich gelohnt: Anfang Juni ging das Basismodul mit der Rekordzahl von 17 Teilnehmerinnen erfolgreich zu Ende. Der zweite Kursteil mit vertiefenden Angeboten wird momentan den aktuellen Corona-Regelungen flexibel angepasst.

Balance halten

„Digitale Möglichkeiten können eine wunderbare Ergänzung unserer Arbeit sein“, resümiert die Koordinatorin Karin Leutbecher den Perspektivwechsel. „Früher hielten wir YouTube für einen netten Zeitvertreib, heute nutzen wir ihn als weitere Plattform für unsere Öffentlichkeitsarbeit.“ Neben dem Verstehen und Aneignen der neuen Techniken sieht sie es als größte Herausforderung an, "möglichst viele Zeitschenker*innen auf diesem neuen Weg mitzunehmen und gleichzeitig die Balance zu persönlichen Kontakten zu erhalten.“

Zeit schenken von zuhause aus: Jutta Handel gehörte zu den ersten Ehrenamtlichen, die sich in der Probephase mit dem neuen Tablet und der Software vertraut machten. Wer kein Tablet hat, kann sich beim Hospizdienst ein Gerät leihen.

ZEITSCHENKER ÜBER DIGITALE KOMMUNIKATION

"Gespräche dauern länger und sind persönlicher"

"Seit Juli 2020 begleite ich Frau G. im Pflegeheim. Sie ist über meine Besuche sehr dankbar, sie bringen Abwechslung in ihren Heimalltag. Unsere Gespräche sind sehr vielseitig. Als ich ihr von dem Projekt 'Chatten per dat Video' erzählte, war sie sofort dabei. Nun chatten wir seit Dezember 2020, zu Corona-Zeiten war das einfach ideal. Wir sind beide begeistert, zumal diese Gespräche persönlicher sind. Frau G. sitzt entspannt in ihrem Rollstuhl vor dem Gerät, und wir plaudern los. Ich kann diese neue Art der Begleitung nur empfehlen.
Brigitte Wrobel

So sieht der "dat Video"-Bildschirm auf dem Tablet aus. Im großen Kreis ist der Gesprächspartner zu sehen.

„Wir sind froh und dankbar, diese Möglichkeit der Kommunikation nutzen zu dürfen. Mit Hilfe des Administrators läuft es zwischen meiner Begleitung und mir sehr gut! Sie ist glücklich, dass sie diese Möglichkeit des "Treffens" mit mir nutzen kann, wenn ein persönlicher Besuch mal nicht klappt! Für ‚dat Video' und den Einsatz der Koordinatorinnen bin ich dankbar."
Jutta Handel

"Seit Sommer 2020 befinde ich mich als Zeitschenker in einer neuen Begleitung. In der neuen Begleitung liegt krankheitsbedingt u.a. ein stark geschwächtes Immunsystem vor. Persönliche Kontakte im privaten Raum sind nicht möglich. Als ich die Anfrage bekam, war klar, dass die persönliche Beziehung und Kommunikation per Telefon geknüpft werden musste. Nach über neunmonatiger Praxis kann ich sagen, es klappt sehr gut. Auch ohne Handschlag zur Begrüßung, das Berühren oder Halten der Hand, zugewandten Blickkontakt, die gemeinsame Tasse Kaffee oder das Aushalten von Stille und Sprachlosigkeit haben wir zügig eine vertrauensvolle, offene Gesprächsebene entwickeln können. Mittlerweile telefonieren wir regelmäßig zweimal die Woche. Per SMS fragen wir an, ob ein Telefonat am Tage passen und gelingen könnte. Ein besonderes Highlight war die erste Verabredung zu einem Spaziergang. Anspannung, Neugierde und Freude stiegen im Vorfeld an. Das gegenseitige Erkennen und Aufeinanderzugehen stellte dann überhaupt kein Problem dar. Ganz im Gegenteil, mir kam es im Nachhinein so vor, als hätten sich alte Bekannte wieder getroffen."
Ulrich Wittkämper

HOSPIZDIENST-ARBEIT BIS 2031 GESICHERT

Kooperation geht weiter

Die Kooperation geht weiter. Der Förderverein Lukas-Hospiz Herne übernimmt für weitere zehn Jahre die finanzielle Förderung der Aufgabenbereiche „Demenz am Ende des Lebens", „Trauerarbeit" und „Öffentlichkeitsarbeit" des Ambulanten Hospizdienstes.

Den Vertrag über die Fortsetzung der Zusammenarbeit bis 2031 unterzeichneten Dr. Rolf Lücke für den Förderverein Lukas-Hospiz und Pfarrer Frank Obenlüneschloß für den Förderverein Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst.

Dr. Rolf Lücke: „Die Verlängerung bis 2031 gibt allen Beteiligten feste Planungssicherheit. Wir freuen uns, dass wir mit dem Ambulanten Hospizdienst diese wichtigen Aufgaben, die bei Betroffenen und Angehörigen auf große Resonanz stoßen, für unsere Herner Bürgerinnen und Bürger zusammen anbieten können." Die Anfänge der Kooperation gehen zurück auf den Lukas-Hospiz-Gründer Prof. Dr. Alexander Sturm, dem die Begleitung von Menschen mit Demenz am Ende des Lebens sehr wichtig war. Mit Unterstützung durch den Lukas-Hospiz-Förderverein konnte die langjährige Hospizdienst-Koordinatorin Annegret Müller die notwendigen Beratungs- und Betreuungsstrukturen auf- und ausbauen, ihre Nachfolge beim Hospizdienst trat Anfang 2021 Anja Schröder an.

Engagierte Unterstützung

„Wir sind sehr froh, dass es gelungen ist, diese sehr gute Kooperation in die Zukunft zu tragen. Sie wird noch Bestand haben, wenn alle heute Aktiven längst nicht mehr in ihrem Amt sind", sagte Pfarrer Frank Obenlüneschloß. „Ohne die engagierte Unterstützung durch den Förderverein Lukas-Hospiz wäre eine Fortsetzung der Arbeit in dem bisherigen Umfang nicht möglich gewesen."

Unterzeichneten den neuen Kooperationsvertrag (von rechts): Dr. Rolf Lücke, Vorsitzender des Fördervereins Lukas-Hospiz, und Schatzmeister Karl-Heinz Abraham mit Werner Karnik, Schatzmeister des Fördervereins Palliativstation im EvK und Ambulanter Hospizdienst, und dem Fördervereinsvorsitzenden Pfarrer Frank Obenlüneschloß.

GRILLFEST FÜHRT EHRENAMTLICHE ZUSAMMEN

Wiedersehen macht Freude

Der Ambulante Hospizdienst rief, und viele kamen: Fröhliches Wiedersehensgeplauder erfüllte Mitte Juli das Gelände des Ambulanten Hospizdienstes Herne bei einem sommerlichen Grillfest für Ehrenamtliche, Freund*innen und Partner*innen. Nach der langen Zeit des Abstands nutzten sie die Gelegenheit, sich von Angesicht zu Angesicht über die Erfahrungen der Corona-Monate auszutauschen. Einige Überraschungsgäste waren eigens erschienen, um sich noch einmal persönlich von der langjährigen Koordinatorin Annegret Müller zu verabschieden, die im Februar 2021 in den Ruhestand getreten war. Gleichzeitig knüpften die "neuen" Ehrenamtlichen, die die Basiskurse 2020 und 2021 besucht hatten, erste Verbindungen mit erfahrenen Zeitschenker*innen für die zukünftige Zusammenarbeit. Die Koordinatorinnen Karin Leutbecher, Karola Rehrmann und Anja Schröder hatten ihre Freude an dem munteren Fest: "Trotz der langen Lockdown-Phase war deutlich zu spüren, dass die Vertrautheit erhalten geblieben ist".

DEMENZBERATUNG AM TELEFON

Verständnis zeigen und Ängste ernst nehmen

Was tun, wenn die eigene Mutter an Demenz erkrankt? Weil in Corona-Zeiten eine persönliche Beratung nicht möglich war, bot der Ambulante Hospizdienst eine telefonische Beratung an. Auch auf Abstand lässt sich ein vertrauensvoller Kontakt zu Ratsuchenden aufbauen.

Die Beratung von pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz gehört zu den wichtigsten Aufgaben der neuen Koordinatorin Anja Schröder. In Corona-Zeiten jedoch waren persönliche Begegnungen nicht möglich. Die Beratung musste am Telefon stattfinden. Wie es gelingen kann, in Corona-Zeiten am Telefon einen vertrauensvollen Kontakt zu Ratsuchenden aufzubauen erzählte Anja Schröder (Foto rechts) der Zeitschenkerin Christa Schodl im Infobrief-Interview.

Frau Schröder, wie muss man sich eine Beratung der Angehörigen von Menschen mit Demenz in Zeiten von Corona vorstellen?
Anja Schröder (AS): Vor einiger Zeit habe ich eine Anfrage erhalten, ob ich die Tochter einer an Demenz erkrankten Mutter beraten könnte. Die Tochter benötigt dringend Hilfe, damit sie ihre Mutter besser versteht. Wir konnten uns nicht persönlich treffen. Nach kurzem Überlegen habe ich der Tochter ein Telefonat angeboten.

Wie haben Sie sich auf das Telefonat vorbereitet?
AS: Wichtig ist, einen Termin ohne Zeitdruck zu vereinbaren. Man weiß vorher nie, wie lange so ein Gespräch tatsächlich dauern wird. Außerdem achte ich sehr darauf, dass ich während des Gespräches von außen nicht gestört werde.

Wie haben Sie das Telefonat mit der Tochter erlebt?
AS: Ich habe die Tochter gebeten, mir eine schwierige Situation mit der Mutter zu schildern. Sie erlebt ihre Mutter bei den Besuchen sehr unterschiedlich. Die Besuche gestalten sich durch die Corona-Situation überaus schwierig. Die Mutter muss immer wieder ins Krankenhaus und danach für 14 Tage in Quarantäne. Während dieser Zeit darf sie ihre Mutter nicht besuchen. Manchmal ist die Mutter sehr klar und versteht die Besucherregelungen durch die Corona- Verordnungen. Dann fühlt sie sich wohl in der Einrichtung und wirkt zufrieden. Manchmal dagegen äußert die Mutter Angst und weint sehr. Sie will dann immer mit nach Hause. Sie droht ihrer Tochter sogar damit, Tabletten zu nehmen, weil sie ihr nicht glaube.

Wie soll die Tochter in einer so bedrohlichen Situation reagieren?
AS: Ich habe der Tochter gesagt, dass die Mutter in dieser Situation Trost benötigt. Die Tochter sollte am besten Verständnis zeigen und der Mutter signalisieren, dass sie ihre Angst ernst nimmt. Sie sollte der Mutter sagen: ‚Ich sehe, dass du traurig bist. Ich spüre deine Angst.' Auf keinen Fall sollte die Tochter der Mutter sagen: ‚Es ist doch alles gut. Du hast so ein schönes Zimmer'. Angehörige sollten vermeiden, in Floskeln zu verfallen, auch wenn sie ihre Worte noch so gut meinen.

Konnten Sie der Tochter erklären, warum die Mutter so ängstlich ist?
AS: Ja. Durch die Corona-Maske, die die

Tochter tragen muss, sieht die Mutter kein Lächeln und keine Gesichtsmimik. Es gibt zudem keinen körperlichen Kontakt, keine Umarmung. Alles, was vor Corona für uns selbstverständlich war, war in der Pandemie nicht möglich. Ich habe der Tochter erklärt, dass die Mutter zusätzlich noch eingeschränkt ist, weil sie schlecht hört und sieht.

Wie haben Sie die Beratung erlebt?
AS: Überraschend positiv. Ich hatte am Ende des Gespräches das Gefühl, dass die Tochter gestärkt aus diesem Gespräch geht. Sie sagte mir, dass sie das Handeln und die Äußerungen ihrer Mutter jetzt besser verstehen könne. Sie freut sich auf den nächsten Besuch bei der Mutter. Ich bin davon überzeugt, dass sie die Ängste der Mutter ernst nehmen wird.

Werden Sie die Beratung per Telefon weiterführen?
AS: Auf jeden Fall. So lange wir keine persönlichen Gesprächstermine vereinbaren können, ist das ein gutes Instrument. Ich freue mich aber auch auf die Zeit nach Corona, wenn ich dem Menschen wieder gegenüber sitzen kann. Ohne Maske. Dann sieht man das Lächeln wieder.

WOHLFÜHLTIPPS

Ich glaub', ich steh' im Wald

Studien weltweit bestätigen die Heilkraft des Waldes. Mit jedem Atemzug Waldluft stärken wir unser Immunsystem. Negative Gefühle und Gedanken kommen wieder ins Gleichgewicht. Die aromatische Waldluft enthält natürliche ätherische Öle. Doch nicht jeder hat die Gelegenheit, draußen ein "Waldbad" zu genießen. Holen wir doch einfach den Wald und seine wertvollen Inhaltstoffe zu uns nach Hause!*

Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
6 Tropfen Riesentannen-Öl
6 Tropfen Zitronenöl
6 Tropfen Cajeput-Öl
Öle in einer Braunglasflasche vermischen. 4 bis 6 Tropfen in die Duftlampe/Vernebler geben.

Für einen besseren Schlaf und zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
100 ml Mandelöl
7 Tropfen Zirbelkiefer-Öl
7 Tropfen Zitronenöl
6 Tropfen Cajeput-Öl
In einer Braunglasflasche miteinander vermischen. Mit dieser Mischung vor dem Schlafengehen die Fußsohlen einreiben.

Wie wirkt was?
Riesentannen-Öl wirkt stark antibakteriell, antiviral, schmerzstillend und angstlösend. **Zitronenöl** wird eine keimtötende und desinfizierende Wirkung zugeschrieben. **Cajeput-Öl** wird als Schmerz- und Erkältungsöl bezeichnet. Sein Duft weckt sofort Kindheitserinnerungen an das Einreiben mit Erkältungsbalsam. **Zirbelöl** hat eine die Schlafqualität verbessernde Wirkung. Es neutralisiert schlechte Gerüche und desinfiziert die Raumluft. Gleichzeitig kann es die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Bitte beachten: Der Einsatz ätherischer Öle ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder beim Heilpraktiker!

*Unsere Koordinatorin Anja Schröder ist ausgebildete Aromaexpertin.

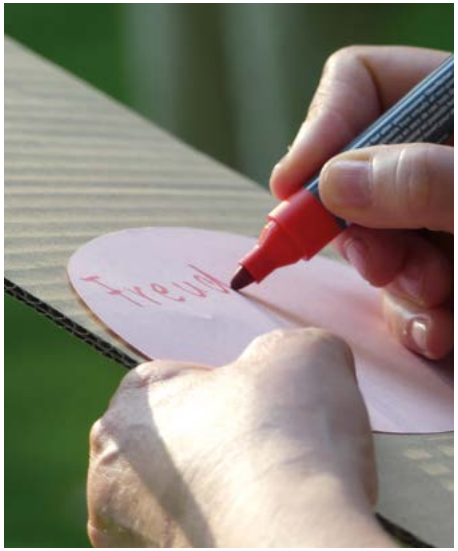
WALK & TALK IM SCHLOSSPARK STRÜNKEDE

Zeitschenker senden den "Neuen" gute Wünsche

Wunderbare Sommerstunden im Schloss Strünkede Park verlebten zwölf Ehrenamtliche im Juni mit den Hospizdienst-Koordinatorinnen. Alle freuten sich riesig, sich nach so langer Zeit endlich von Angesicht zu Angesicht wiederzusehen.

Die Stimmung war super, genauso wie das Wetter. In 25-Minuten-Walks tauschten sich die Zeitschenkerinnen und Zeitschenker in unterschiedlich besetzten Dreiergruppen miteinander aus. Dabei ging es in der ersten Runde vornehmlich um die momentane Befindlichkeit und das Erleben der vergangenen Monate. In der zweiten Runde sprachen die Spaziergänger*innen über aktuelle Begleitungen und ihre Wünsche.

Für die Kursteilnehmerinnen, die die Basisqualifikation in digitaler Form gerade abgeschlossen haben, schrieben die Teilnehmer*innen zum Abschluss gute Wünsche und Willkommensgrüße auf Moderationskarten. Im Juli 2021 fanden die ersten Gruppentreffen mit den Absolventinnen des Basismoduls und den erfahrenen Zeitschenker*innen statt.



MEDIENMIX

Ruhe, hier stirbt Lothar!

Nicht nur Bücher, auch aktuelle Fernsehfilme greifen in berührender und trotzdem unterhaltsamer Weise das Thema Abschied, Tod und Trauer auf. Zwei TV-Ereignisse der vergangenen Monate möchten wir im neuen "Medienmix" vorstellen.

"Ruhe, hier stirbt Lothar" (Foto unten): Bei Lothar Kellermann (Iffland-Ring-Träger Jens Harzer) wird eine tödliche Krankheit diagnostiziert. Der Eigenbrötler verkauft sein Haus und seine Fliesenfirma, bringt den Hund ins Tierheim, schenkt dem Tierasyl sein Vermögen. Im Hospiz lernt er beim Rauchen die todkranke Rosa (mit staubtrockenem Humor und sehnsuchtsvoller Lebenslust: Corinna Harfouch) kennen und lieben. Während Rosa dem Ende entgegengeht, stirbt Lothar nicht – Fehldiagnose. Völlig mittellos muss er ins Leben zurückkehren, das ihn weder will noch braucht. Plötzlich ist Lothar auf andere Menschen angewiesen. Das verändert ihn – ob er will oder nicht. Harfouch und Harzer spielen ihre wachsende Liebe sachlich, immer wärmer, herzzerreißend. **Zu sehen in der ARD-Mediathek, auf AppleTV und Prime Video.**

"Meeresleuchten" (Foto oben): Als die Fluggesellschaft nach dem Absturz die Angehörigen zur Trauerfeier in das Hotel am Meer einlädt, nimmt auch Thomas Wintersperger (Ulrich Tukur) mit seiner Frau teil, um Abschied von seiner Tochter Anna zu nehmen. Weil er Anna nahe bleiben möchte, um seinen Schmerz zu verarbeiten, gibt der erfolgreiche Unternehmer sein bisheriges Leben auf und baut einen heruntergekommenen Krämerladen in der Nähe der Unfallstelle zur Kneipe aus. Dafür fehlt seiner Frau jedes Verständnis. Langsam bringt die Kneipe neues Leben in das verschlafene Dorf. In all dem gelingt es Thomas, seine Trauer zu verarbeiten. Er wird sogar zu einem Katalysator zwischen den Menschen. **Zu sehen bis 31. Oktober 2021 in der ARD-Mediathek.**

CLOWN MOONILY'S DANKESCHÖN-KÄRTCHEN

Lächeln unter der Maske

Auf der Vorderseite ein fröhliches Gesicht, auf der Rückseite ein zweisprachiges Dankeschön: Mit Hilfe kunterbunter Visitenkarten hat der Ambulante Hospizdienst Herne zum Lächeln gebracht – trotz Maskenpflicht. Ausgedacht hat sich diese nette Geste Clown Moonily alias Susanna Eusterfeldhaus aus Bochum-Wattenscheid (Foto). „Ein Lächeln baut eine wundervolle Brücke zwischen zwei Menschen", sagt die freiberufliche Spaßmacherin, die in Corona-Zeiten bisher nicht gerade viel Grund zur Freude hatte. So kam sie auf die Idee, die Lächelkarte zu entwerfen, klein genug, dass man sie überallhin mitnehmen und verteilen kann. „Die Resonanz war einfach toll", sagt die Frau aus der Nachbarstadt. Dem Ambulanten Hospizdienst, dem Susanna Eusterfeldhaus seit langem verbunden ist, hat Clown Moonily gerade einen ganzen Karton voller Gute-Laune-Karten zum Verteilen geschenkt. Dankeschön!

Dr. Wolf Diemer verabschiedet

Mit einer Feierstunde in der Kapelle verabschiedete das EvK Herne den langjährigen ärztlichen Leiter der Palliativstation, Dr. Wolf Diemer (66), in den Ruhestand. Pfarrer Frank Obenlüneschloss, theologischer Direktor des EvK und Vorsitzender des Fördervereins, dankte ihm für sein unermüdliches Engagement auf der Palliativstation und in der APPH Ruhrgebiet. Als Arzt im Palliativ-Medizinischen Konsiliardienst Herne / Castrop-Rauxel bleibt er weiter in der ambulanten Versorgung der Palliativpatient*innen aktiv. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und wünschen Dr. Diemer alles Gute.

Die hauptamtlichen Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes sind die ersten Ansprechpartnerinnen für alle Fragen: Karin Leutbecher, Karola Rehrmann und Anja Schröder (von links).

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unsere **ZEIT**SCHENKER.

DIE **ZEIT**SCHENKER...

... begleiten Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige und Freunde zu Hause, im Pflegeheim oder Krankenhaus durch regelmäßige Besuche.

... schenken Zeit für Gespräche, aufmerksames Zuhören und das Dasein.

... haben sich im Rahmen unserer Erstqualifizierung sorgfältig für die Tätigkeit vorbereitet.

... bilden sich ständig weiter und stehen im regelmäßigen Austausch und unter fachlicher Begleitung.

Der Förderverein Palliativstation im Evangelischen Krankenhaus Herne und Ambulanter Hospizdienst e.V. ist Träger des Ambulanten Hospizdienstes. Der Förderverein Lukas-Hospiz Herne e.V. unterstützt den Hospizdienst zusätzlich im Rahmen der Begleitung von Menschen mit Demenz am Lebensende sowie der Trauer- und Öffentlichkeitsarbeit.
Als aktives Mitglied im Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel e.V. arbeitet der Ambulante Hospizdienst eng mit den Partnern im Gesundheits- und Sozialwesen zusammen und ist ein anerkannter Dienst nach §39a(2) SGB V.

AMBULANTER HOSPIZDIENST HERNE
Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
Telefon: 02323 - 988 290
E-Mail: info@hospizdienst-herne.de
www.hospizdienst-herne.de
www.facebook.com/DIE**ZEITSCHENKER**
www.youtube.com/Ambulanter Hospizdienst

TRÄGER
Förderverein Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst e.V.

SPENDENKONTEN
Volksbank Herne GENODEM1BOC
IBAN DE18 4306 0129 0172 5126 00
Deutsche Bank AG DEUTDEDE430
IBAN DE42 4307 0061 0631 3399 00

Stichwort: Ambulanter Hospizdienst
Empfänger: Förderverein Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst e.V.