



Leben bis zuletzt

Aus der Arbeit des
Ambulanten Hospiz- und Palliativdienstes

Infobrief 29
Dezember 2017

Liebe Förderinnen und Förderer der ambulanten Hospizarbeit in Herne,

ein Jubiläumsjahr geht zu Ende; was vor 25 Jahren auf der Palliativstation am EvK Herne begann und dann vor 20 Jahren im Ambulanten Hospiz- und Palliativdienst fortgesetzt wurde, ist glücklicherweise eine besondere Erfolgsgeschichte.

Und das Besondere ist für mich, dass sich Menschen über eine so lange Zeit immer wieder haben ansprechen lassen, um anderen in einer schweren Zeit ihres Lebens - der Sterbephase – zur Seite zu stehen und diese zu begleiten.

Für mich als Pastor ist dies auch ein Zeichen dessen, was wir in diesen Wochen feiern: das Kommen Gottes in diese Welt und die besondere Solidarität Gottes zu den Schwachen dieser Welt.

So hoffe ich und wünsche Ihnen, dass diese Advents- und Weihnachtszeit auch für Sie eine Zeit wird, in der Sie sich begleitet und getragen fühlen!

Es grüßt Sie herzlich

Pfarrer Frank Obenlüneschloß
Vorsitzender des Fördervereins

Inhalte des Infobriefs

- 2 Vorwort
- 3 Was war eigentlich...?
- 4 „Wer zuletzt lacht...“
- 6 Eindrücke aus Freckenhorst
- 7 Aus der Begleitung
- 8 Wir Ehrenamtlichen
- 10 Aus dem Bücherschrank
- 11 Aus der Trauerarbeit
- 12 Aus dem Schwerpunkt Demenz
- 14 Aus Großmutter's Hausapotheke
- 15 Termine

Impressum

Herausgeber:

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst
Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
Tel.: 02323 - 988 29 0
E-Mail: info@ahpd-herne.de

Redaktion:

Wolf Eckert, Hilke Harmel, Margaritta Kosfeld, Inge Reinholdt, Christine Weigelt (ehrenamtliche MitarbeiterInnen)
Karin Leutbecher, Annegret Müller, Karola Rehrmann (Kordinatorinnen)

Gestaltung und Lektorat:

Yvonne Oleszak, OffensivTaktik - Agentur für Kommunikation

Druck: Blömeke-Druck SRS GmbH

Fotos: AHPD (3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 15) | Pixabay (7, 14) | Privat (8)

Was war eigentlich... noch im Jubiläumsjahr los?

Das Jubiläumsjahr geht auf die Zielgerade und wir blicken auf viele Veranstaltungen, Erlebnisse und Begegnungen in der zweiten Jahreshälfte 2017 zurück.

Neben der Teilnahme am Festumzug der Cranger Kirmes, haben wir einen Tag der offenen Tür nebst Flashmob veranstaltet und am Walk in Herne teilgenommen.

Diese Veranstaltungen fielen auf die NRW-weiten Hospiz- und Palliativtage vom 13. bis 15. Oktober 2017 unter dem Motto „Jeder Moment ist Leben“. Wir haben viel gute Gemeinschaft erlebt, Menschen auf unsere Arbeit aufmerksam gemacht und waren in den Medien äußerst präsent.

Wir hoffen, dass wir so noch mehr Interessierte an ehrenamtlicher Mitarbeit finden und den Betroffenen – ob Kranke oder ihre Angehörigen – die Angst nehmen können, zu uns Kontakt aufzunehmen.

Ein weiterer Höhepunkt in diesem Jahr war der Besuch des Bundesgesundheitsministers Hermann Gröhe mit seiner Staatssekretärin Ingrid Fischbach. Sie zeigten sich sehr interessiert an der Arbeit, die auf der Palliativstation im EvK Herne und im Ambulanten Hospiz- und Palliativdienst gewachsen ist und suchten auch das Gespräch mit den Ehrenamtlichen. Hiermit wurde das Versprechen von Frau Fischbach eingelöst, welches sie uns anlässlich der Jubiläumsveranstaltung im März gegeben hat.

Karin Leutbecher
Koordinatorin



Oben: Das Team der Ehrenamtlichen und der Koordinatorinnen am Tag der offenen Tür
Unten: Saturday Night Fever beim Flashmob auf dem Robert-Brauner-Platz



Oben: Vorfreude auf den Start beim Walk in Herne
Unten: Im Gespräch mit Hermann Gröhe





Wer zuletzt lacht...

Die erste Teilnahme am Festumzug der Cranger Kirmes war ein besonderes Erlebnis für alle Beteiligten.

Bei strömendem Regen wurden am frühen Samstagmorgen die letzten Vorbereitungen beim „Sammelpunkt Evonik-Parkplatz“ getroffen. Unter dem Motto „Wer zuletzt lacht...“ reihte sich die Fußgruppe des „Förderverein Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst (AHPD) e.V.“ gegen 11 Uhr in den Festumzug ein.

Die Stimmung unter den 30 Haupt- und Ehrenamtlichen konnte das Wetter nicht trüben, alle waren mit bester Laune und vollem Einsatz dabei. Ausgestattet mit leuchtend grünen T-Shirts, eigens angefertigten Schals und Taschen und einem - an einem Rollator befestigten - Wimpel, war die Gruppe bestens zu erkennen.

Die Taschen waren gefüllt mit Fächern, Microfasertüchern, Sattelschonern und selbstgebastelten Kleinigkeiten für die Kinder. Die Fächer mit dem Vier-Jahreszeiten-Baum waren natürlich für einen Umzug bei Sonnenschein gedacht, trotzdem waren sie bei den Besuchern am Straßenrand heiß begehrt. Für bessere Sicht konnten die Microfasertücher direkt zum Einsatz gebracht werden und die Sattelschoner

wurden das ein oder andere Mal zum Regenschutz umfunktioniert.

Immer wieder gab es Applaus und positive Rückmeldungen der Besucher für die Aktiven. Nach Monaten der Planung verging der Marsch von Eickel nach Crange plötzlich wie im Flug.

Krönender Abschluss der ersten Teilnahme am Festumzug der Cranger Kirmes war die Prämierung der Jury. Von über 40 Fußgruppen wurden wir als Sieger auserkoren. Die offizielle Ehrung durch Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda erfolgte zwei Tage später im Rahmen der Veranstaltung „Engagiert in Herne“ im Festzelt der Cranger Kirmes.

Wir danken allen Beteiligten herzlich für ihr tolles Engagement!

Yvonne Oleszak

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit







Eindrücke vom gemeinsamen Wochenende in Freckenhorst

Am ersten September war es so weit. Wir fuhren in Fahrgemeinschaften zur Landvolkshochschule nach Freckenhorst. Neben unseren drei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und unserem Referenten, Herrn Dr. Greulich, waren wir 24 Ehrenamtliche, die an dem Seminar zum Thema „Schuld und Schuldgefühle in der Sterbe- und Trauerbegleitung“ teilnahmen.

Nach der Begrüßung und unserer Vorstellungsrunde stellten wir fest, dass an diesem Seminar sehr viele „Frischlinge“, d.h. neue Ehrenamtliche, teilnahmen. Das war für uns eine wunderbare Gelegenheit, neue Mitarbeiter kennenzulernen. Das erste Thema überraschte uns, betraf es doch unsere Fähigkeiten in der Begleitung. Es wurden eine Menge Ressourcen gefunden, die wir symbolisch als Kraftspender an einen „Baum“ hefteten. Denn der Baum hat für unseren Dienst eine besondere Bedeutung, da er für das Werden und Vergehen im Leben steht. Nach dem Abendessen behandelten wir das Thema der hilfreichen und hinderlichen Kommunikationsmuster. Im Vergleich verschiedener Typen wurde deutlich, wie wichtig es ist, Gefühle wirklich wahrzunehmen, authentisch zu sprechen und eigenverantwortlich zu handeln.

Es blieb an diesem Abend die Frage offen, was das alles mit dem Thema Schuld zu tun hat? Beim gemütlichen Ausklang des Abends, der teils fröhlich, teils auch nachdenklich war, kamen sich „Frischlinge“ und „Alte Hasen“ weiter näher.

Am nächsten Morgen trafen wir uns zum Morgenimpuls in der Kapelle. In ihrer schlichten Schönheit hat uns die Atmosphäre dieser Kapelle ganz besonders berührt. Es wurde ein wunderbarer Text von Charlie Chaplin vorgelesen, der uns nachdenklich stimmte, aber auch Mut machte. Danach kamen wir dann auch zum Thema Schuld. Anhand einer Impulsgeschichte wurden Schuld, Schuldgefühle und Schuldzuweisungen analysiert und ihre Entstehungsweise erklärt. Mithilfe von Fallbeispielen befassten wir uns mit verschiedenen Aspekten der Begleitung, dem Umgang mit Schuldzuweisungen und was uns dabei Kraft geben kann.

Wieder einmal durften wir an einer sehr interessanten Fortbildung teilnehmen, die dazu noch an einem wunderbaren Ort stattfand. Wir haben einander näher kennen gelernt und waren erstaunt darüber, was für eine Vertrautheit und Offenheit in unserem Kreis entstand. Voller Dankbarkeit und erfüllt von neuen Eindrücken fuhren wir nach Hause.

Barbara Günther
Ehrenamtliche Mitarbeiterin





Aus der Begleitung

Ein Händedruck zum Abschied

Anfang des Jahres habe ich meinen Kurs „Erstqualifizierung zur Sterbebegleitung“ beendet. Im März erhielt ich den Anruf für meinen 1. Einsatz. Von Frau Rehrmann erfuhr ich dabei alles Wesentliche über Herrn F. und seine momentane, äußerst schwierige, Lebens- und Gesundheitssituation. Herr F. befand sich zu diesem Zeitpunkt auf der Palliativstation im EvK Herne. Tumore im Gehirn hatten bei dem Schwerkranken dafür gesorgt, dass er mit richterlichen Beschluss, der die Fixierung des Patienten mit Bauch-, Arm- und Beingurten erlaubte, ans Krankenbett festgeschnallt werden musste.

Ich war nicht überrascht, dass Frau Rehrmann mich im Falle von Herrn F. angesprochen hat. Aufgrund meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als gesetzlicher Betreuer kenne ich die enorme psychische Belastung unter denen die Beteiligten dabei stehen können. Ich weiß, dass freiheitsentziehende Maßnahmen manchmal das letzte Mittel sind, um eine medizinische Versorgung und Pflege sicherzustellen. Der Einsatz von Fixierungen auf einer Palliativstation ist dagegen schon ungewöhnlich und selten.

Mit diesem Hintergrundwissen und dem eindringlichen Hinweis, ihm besser nicht die Hand zur Begrüßung zu reichen, betrat ich gespannt sein Zimmer. Herr F. schlief fest und anhaltend. Nach einem intensiven Gespräch mit den Angehörigen im Besucherraum, schaute ich noch einmal bei Herrn F. vorbei. Diesmal zeigte er sich wacher, so dass ich ihn begrüßen und mich vorstellen konnte.

Bei meinem nächsten Besuch traf ich auf einen Herrn F., der hellwach war und gerade von zwei Pflegekräften zugewandt und ruhig ohne Fixierungen von versorgt wurde. Ein Moment, den ich äußerst bemerkenswert und dankbar erlebt habe. Bei der Frage des Pflegers, ob ich Herrn F. im Rollstuhl in den angrenzenden Garten begleiten möchte, musste ich nicht lange überlegen. Herr F. bekundete ebenfalls sein Interesse.

Herr F. genoss im Freien die Sonnenstrahlen und den leichten Wind. Wir hatten eine ruhige gemeinsame Zeit, in der wir über Gott und die Welt sprachen und ich von ihm so Manches erfahren konnte. Zurück auf der Station zeigten sich alle Beteiligten erfreut über die gelungene Aktion.

Bei meinen weiteren Besuchen erfuhr ich, dass Herr F. in eine Pflegeeinrichtung mit Hospizstation in Dortmund verlegt werden sollte, da eine Rückkehr in die häusliche Umgebung für ihn und die Angehörigen nicht vorstellbar war. Am Vormittag der Verlegung saß Herr F. bei meinem Eintreffen bereits reisefertig am Küchentisch und ließ sich das Frühstück schmecken. Einen so aufgeräumten und wachen Herrn F. anzutreffen hatte ich nicht erwartet. Bei meiner Verabschiedung drückte ich ihm herzlich die Hand.

Wie ich von der Ehefrau im Nachhinein erfuhr, ist Herr F. drei Tage später friedlich verstorben.

Ulrich Wittkämper
Ehrenamtlicher Mitarbeiter

Hier lernen Sie die Ehrenamtlichen



Kirsten Waschkowitz hatte 2015 ihre erste Begleitung

Mein Name: Kirsten Waschkowitz

Wie lange bin ich dabei:

Ende 2014 habe ich den Qualifizierungskurs „Leben bis zuletzt“ beendet und im Jahre 2015 meine erste Begleitung übernommen.

Meine Motivation:

In meinem Freundeskreis sind mehrfach Menschen oder deren Angehörige schwer erkrankt und letztendlich verstorben. Die Bedürfnisse der Erkrankten, aber auch deren Angehörigen, habe ich deutlich wahrnehmen können. Durch die Betreuung und Begleitung ist mir die Wichtigkeit dieser Aufgabe bewusst geworden. Daraus ist der Wunsch entstanden, mich im Bereich der Hospizarbeit fortzubilden und mich dort zu engagieren.

Mein schönstes Erlebnis:

Eigentlich kann ich kein einzelnes Erlebnis als besonders benennen. Vielmehr sind es die vielen kleinen und großen Momente, in denen mir der Erkrankte, und auch dessen Angehörige, das Vertrauen entgegenbringen, einen Einblick in ihr Leben zu erhalten.

So ist es möglich, jeden Einzelnen so würdevoll zu begleiten, wie es sich jeder wünscht, mit ihm zu lachen oder auch zu weinen.

Was mache ich zum Ausgleich?

Als Ausgleich sind Treffen mit guten Freunden, Lesen, Sport und Reisen für mich eine gute Möglichkeit zu entspannen

Was ich noch zu sagen hätte:

Die Begleitung Sterbender und derer Angehörigen ist jedes Mal eine neue Herausforderung. Wir Ehrenamtlichen treffen uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zu Fort- und Weiterbildungen. Diese Treffen sind für mich sehr wichtig und hilfreich. Hier ist es möglich seine eigenen Erlebnisse mit anderen zu teilen, zu reflektieren und andere Sichtweisen zu erfahren.

*Gehe ich vor dir,
dann weiß ich nicht,
ob ich dich
auf den richtigen Weg bringe.*

*Gehst du vor mir,
dann weiß ich nicht,
ob du mich auf
den richtigen Weg bringst.*

*Gehe ich neben dir,
werden wir gemeinsam
den richtigen Weg finden.*

aus Südafrika

Ehrenamtlichen

unseres Fördervereins kennen

Mein Name: Egbert Müller

Meine Motivation:

Mein Motiv zuerst war, dass meine Frau, (hauptamtlich tätig), mich darum gebeten hat. Anfangs (ich weiß gar nicht wann es angefangen hat) war es nur die Notwendigkeit, den AHPD mit kleinen hausmeisterlichen Arbeiten im Hintergrund zu unterstützen und den Dienstwagen in Schuss zu halten.

Im Laufe der Jahre wurden meine Aufgaben mehr. Ab 2011 lernte ich dann auch mehr und mehr die anderen Ehrenamtlichen kennen, ich schätzte ihre Arbeit. Bei gemeinsamen Veranstaltungen machte es keinen Unterschied, dass ich nur der Praktiker und nicht der Begleiter von sterbenden Menschen war.

Abgerundet wurde meine Arbeit nochmal durch die 2016 gegründete Kreativgruppe. Sie hat sich auf die Fahne geschrieben, für den guten Zweck zu basteln, zu kochen und zu werkeln und ihre Meisterwerke zu verkaufen.

Mein schönstes Erlebnis:

Sind ohne Zweifel die Vorbereitungen und die Durchführung für die Karitative Hütte auf dem Herner Weihnachtsmarkt.

Als ganz neue Erfahrung konnte ich in diesem Jahr die Vorbereitungen für den Cranger Kirmesumzug mitgestalten und durfte erleben, mit wieviel Engagement, Emotionen und Freude wir alle dabei gewesen sind.

Was mache ich zum Ausgleich?

Alles was schön und abwechslungsreich ist. Das sind Urlaub, der Garten, Fiene unsere Westie Dame, mit einem alten Vespa Roller fahren. Musik hören, am Oldtimer schrauben und Ausfahrten machen, Oldie-Veranstaltungen besuchen, manchmal Boogie tanzen. Auch einmal nichts tun, einfach nur in gemütlicher Atmosphäre ein Gläschen Wein trinken und ein Pfeifchen rauchen und mit netten Menschen lockere Gesprächen haben.

Und ehe ich es vergesse, natürlich mache ich das alles am liebsten mit meiner Frau ...

Was ich noch zu sagen hätte:

Ich unterstütze die Arbeit des AHPD, und damit auch die des Fördervereins, sehr gerne. Mich macht diese Arbeit zufrieden.

Ein Ehrenamt mit Sinn ist für jeden machbar, wenn er es möchte. Und so lange ich es möchte, kann und darf, werde ich es tun. Vielen Dank.



Egbert Müller beim Festumzug der Cranger Kirmes

Aus dem Bücherschrank

Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster

Fred Wiener, der nach der Scheidung als alleinerziehender Vater immer mehr vereinsamt und auch häufig zum Gespött der Kollegen wird, entschließt sich, seinem Leben mehr Sinn zu verleihen. Nach einer Fernsehdokumentation über die Hospizarbeit weiß er, dass er sich zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter ausbilden lassen möchte. Karla wird seine erste Begleitung.

Doch die Frau ist spröde, stark und eigensinnig und nichts funktioniert so, wie Fred sich das vorgestellt hat. Als er versucht, Karla mit ihrer Vergangenheit zu versöhnen, scheitert er kläglich. Er muss lernen, dass nicht er und sein Projekt im Vordergrund stehen, sondern die Bedürfnisse und Stimmungen seiner Begleitung.

Der pubertierende Sohn Phil, der zunächst wenig von dem Ehrenamt seines Vaters hält, wird im Verlauf der Geschichte zu einer Schlüsselfigur. Nach Schulschluss darf er Konzertfotos archivieren. Und auf überraschende Weise schafft er es, eine echte Beziehung zu der sonst so verschlossenen Klara aufzubauen.

Hausmeister Klaffki trifft in einer kritischen Situation die richtige Entscheidung und verhilft Fred zu einer zweiten Chance.

Mit diesem Roman gelingt es der Autorin, ein schwieriges Thema – die Begleitung einer unheilbar Kranken – in allen Höhen und Tiefen kenntnisreich, humorvoll und mit überraschenden Wendungen spannend bis zum Ende zu erzählen.

Als ausgebildete Sterbebegleiterin, die seit mehreren Jahren selber ehrenamtlich tätig ist, verschafft sie dem Leser Insiderwissen der besonderen Art. So lässt sie immer wieder subtile Einblicke in die Gefühlswelt von Begleitern sowie der Erkrankten zu. Auch die Entwicklungen, die während der Arbeit in der regelmäßig stattfindenden Supervisionsgruppe angestoßen werden, sind gleichermaßen authentisch wie unterhaltsam.

Kurzum ein Buch, das den bereits erfahrenen ehrenamtlichen Begleitern ebenso wie den möglichen „Neueinsteigern“ interessante Einblicke rund um die möglichen „Fallstricke“ und emotionalen Herausforderungen in der Begleitung Sterbender auf anregende und humorvolle Weise vermitteln kann.

Heike Wellmann,
Ehrenamtliche Mitarbeiterin



ISBN 978 - 3 - 462 - 04870 - 4



Der Trauer Zeit und Raum geben

Vor einem guten Jahr haben wir durch die finanzielle Unterstützung des Fördervereins Lukas Hospiz die Möglichkeit erhalten, die Unterstützungsangebote für trauernde Menschen auszuweiten. Grund sind die immer häufiger kommenden Anfragen zur Begleitung in der Trauer.

Vielfach sind es Trauernde, die verunsichert sind, weil sie ihr Leben als verrückt erleben. Nichts ist nach dem Tod eines nahestehenden Angehörigen mehr so, wie es vorher war. Vertraute Strategien zur Bewältigung von schwierigen Situationen im Leben greifen unter Umständen nicht mehr, eine große Einsamkeit macht sich breit und Zukunftsängste rücken in den Vordergrund. Zum Teil gibt es im eigenen Umfeld der Trauernden keine vertrauten Menschen, mit denen sie reden können oder aber sie selber möchten ihre Angehörigen nicht mit ihrer Trauer belasten. Auch der eigene Wunsch, dass es doch endlich mal besser werden muss, setzt die Menschen manchmal unter Druck. Gerade berufstätige Trauernde möchten und müssen zügig wieder leistungsfähig in ihrem Beruf werden.

Der lange Trauerweg ist durchaus vergleichbar mit einem finsternen Tal, das durchschritten werden will. Es ist ein mühevoller Weg mit Höhen und Tiefen, mit großen und kleinen Hindernissen die im Weg liegen, mit Stolpersteinen, Sackgassen, Irrwegen, aber durchaus auch mit kleinen positiven Überraschungen, die entdeckt werden wollen.

Die Ungewissheit, dass niemand sagen kann, wann dieses Tal durchschritten ist, was auf diesem langen Weg alles passieren kann, wie das Hindurchgehen einen selbst verändert und, wann endlich Licht im Dunkel wahrnehmbar ist, verunsichert viele Trauernde. Hilfreich kann es in dieser Situation sein, mit anderen ins Gespräch zu kommen und erzählen zu dürfen, ohne Angst zu haben, nicht als normal zu gelten.

Etliche Trauernde haben inzwischen das Angebot von Einzelgesprächen angenommen, und so finden sowohl einmalige Gespräche als auch Begleitungen über mehrere Wochen im AHPD statt.

Manchen Trauernden tut es gut, sich mit anderen Menschen in ähnlicher Situation auszutauschen und zu hören und zu erleben, nicht allein mit all den Gefühlen und Gedanken zu sein. Die Idee, eine Trauergruppe mit acht Treffen unter fachlicher Leitung anzubieten, ist inzwischen umgesetzt worden.



Allerheiligen-Trauercafé in der Christuskirche

Seit dem 10. Oktober trifft sich in immer gleicher Zusammensetzung eine Gruppe von Trauernden, die sowohl über Gewesenes, als auch über die gegenwärtige Situation und die Ängste und Befürchtungen, die in der Zukunft liegen, zu sprechen.

Darüber hinaus hat nach dem gelungenen Auftakt in 2016, auch in diesem Jahr wieder ein Allerheiligen-Trauercafé in der Christuskirche an der Wiescherstraße stattgefunden. Die liebevoll eingedeckten Tische waren schnell besetzt, und zeitweise bildeten sich vor dem Stand der Waffelbäckerinnen lange Schlangen. In einer entspannten und lockeren Atmosphäre gab es bei Kaffee und Waffeln Zeit für Gespräche und den Austausch miteinander.

Dem Trauercafé vorangestellt war diesmal eine ökumenische Gedenk-Andacht in der Kapelle des Friedhofs an der Wiescherstraße. Der seit vielen Jahren stattfindende Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen der Palliativstation und des AHPDs im Herbst eines Jahres und das katholische Gedenken an Allerheiligen wurden so zu einer gemeinsamen Andacht zusammengeführt.

Die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmer, die längst nicht alle einen Sitzplatz in der Kapelle fanden, haben alle Beteiligten bestärkt, diese Andacht nicht zu einem einmaligen Ereignis werden zu lassen.

Ein Dank gilt insbesondere den vielen Ehrenamtlichen, die bei der Umsetzung der Idee geholfen haben und zum Gelingen des Nachmittags in großem Maße beigetragen haben.

Karola Rehrmann
Koordinatorin

WA5 FÜH13N UN6 ERL3B2N M6N5CHEN, DI4 A8 81NER D2MEN4 ERKR3NK7 S1ND, 9N JE7EM 7AG?

Es irritiert Sie sicherlich erstmal, den Text zu lesen. Bei genauerem Hinschauen können Sie ihn aber verstehen. Haben Sie auch eine Antwort auf die Frage, was Menschen fühlen und erleben wenn sie an einer Demenz erkrankt sind? Können Sie nachempfinden wie es diesen Menschen geht?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie haben auf einer gelungenen Party zu tief ins Glas geschaut. Irgendwie dreht sich alles um Sie herum, wieso sieht die Welt plötzlich so anders aus? Die Worte wollen nicht recht von Ihrer Zunge gehen, Ihre Hände und Beine tun nicht das, was das Gehirn ihnen befiehlt, der Griff zum Glas wird plötzlich zur unlösbaren Aufgabe. Irgendwie fühlen Sie sich anders und irgendwie nicht gut!

Eine Demenz verändert das Verhalten des Betroffenen, für Angehörige sind die Reaktionen meist schwer nachzuvollziehen. Damit der versorgenden Familie, aber auch Freunden und Interessierten das Nachempfinden leichter gemacht wird, wurde der Demenz-Parcours Hands-on Dementia© (Monika Wilhelmi 2016) entwickelt.

www.hands-on-dementia.info



Eine der Aufgaben: Essen mit Gabel und Messer

Was ist Hands-on Dementia©?

13 Alltagssituationen durchleben

Das Wichtigste zuerst: dieser Demenz-Parcours ist weder für Menschen mit Demenz geeignet, noch wurde er entwickelt um eine Diagnose zu stellen. Er ist ein interaktiver Weg, um Demenz zu begreifen.

Anhand von 13 Alltagssituationen führt er Teilnehmer durch einen ganz gewöhnlichen Tag. Vom morgendlichen Anziehen bis zum abendlichen Zubettgehen können sie erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Jede dieser Alltagssituationen beginnt mit der Geschichte von Erna Müller. Schon das einfache Zuknöpfen einer Kittelschürze bringt plötzlich jeden an seine Grenzen. Ebenso klingt es simpel, einen Stern zu malen, während man einen Kinderreim zu Ende bringen soll. SIMPEL geht anders, zudem die Hände in einer Kiste stecken und man sie nur durch einen Spiegel koordinieren kann.

Enttäuschung kommt auf, irgendwie gesellt sich die Scham dazu, das Einfachste nicht hinzukriegen. Aber das Gehirn bekommt es nicht hin, die Kommandos an die Hände richtig weiter zu geben. Erfahrungen, die an den einzelnen Übungsstationen gesammelt werden, lösen Gefühle aus, die das Verständnis und die Empathie für Menschen mit Demenz erhöhen und helfen, den Betroffenen im Alltag verständnisvoller zu begegnen. Durch den direkten gemeinsamen Austausch und die wissenswerten Informationen durch erfahrene Ansprechpersonen wird die Sensibilität weiter erhöht.

Im Rahmen unseres seit 2010 bestehenden Schwerpunktes, der Begleitung von Men-

schen mit Demenz in der letzten Lebenszeit, möchten wir Angehörige schon im Verlauf der Erkrankung die Möglichkeit geben, sich mit ihren Gedanken, Erfahrungen und Gefühlen an uns zu wenden. Wir möchten eine noch immer bestehende Lücke der häuslichen Unterstützung in der letzten Lebensphase schließen.

Für 2018 planen wir ein Schulungs- und Gruppenangebot für Angehörige. Ziel ist es, mehr Sicherheit zu geben und ein anderes Verständnis zu vermitteln.

Für „ein Leben bis zuletzt – trotz Demenz“ ist es im Sinne der Betroffenen wichtig, dass ihre Angehörigen sich auf die letzte gemeinsame Zeit vorbereiten und engagierte Menschen zur Unterstützung an ihrer Seite sind. Mit einfachen Worten gesagt, ihren Angehörigen die Scheu nehmen, sich schon frühzeitig an den Hospizdienst zu wenden.

Dieser Herausforderung haben wir uns gestellt. Ein großer Teil unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter sind speziell in der Demenzbegleitung am Lebensende qualifiziert und werden selbst professionell begleitet. Auf der Grundlage des Schulungskonzeptes Hands-on Dementia© wird es auch für sie ein zusätzliches Schulungsangebot geben.

Wenn Sie Fragen zum Demenz-Parcours und unseren Angeboten im Rahmen des Demenz-Schwerpunktes haben, wenden Sie sich gerne an mich.

Annegret Müller
Kordinatorin

Aus Großmutter's Hausapotheke

Kamille - nicht nur gut für den Magen



In den nächsten Ausgaben des Infobriefes möchte ich Ihnen mehr über die Einsatzmöglichkeiten von Kräutern und ätherischen Ölen in der Verbindung mit Auflagen, Wickeln, Ölläppchen und Einreibungen berichten. Sie sind nicht nur im Selbstversuch anzuwenden, sondern können wertvolle Begleiter sein. Grundsätzlich gilt aber, dass sie keine medizinische Therapie ersetzen. Um Kontraindikationen und Wechselwirkungen auszuschließen, sollte vor der Anwendung Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden. Das Ziel ist immer Beschwerden zu lindern und ein Wohlbefinden zu fördern.

Heute möchte ich Ihnen die Kamille gepaart mit einem Bauchwickel vorstellen. Die echte Kamille ist eine Heilpflanze und gehört zu den Korbblütlern. Sie wächst wild an Feldrändern, ist im Garten oder Acker als Unkraut zu finden. Vielleicht kennen Sie die Kamille und ihre Wirkung auf den Magen und Bauch schon von einer Rollkur oder von der Verwendung bei Magen-Darm-Infekten. Aber auch bei Schlafstörungen, Unruhe und kalten Füßen hat sie ihre Wirkung. Leidet jemand unter Magenschmerzen und Bauchweh, kann die Kamille in Form eines Bauchwickels Linderung bringen. Er hilft ebenso gegen Blähungen, Verstopfungen oder Koliken.

Materialien

1 Windel oder entsprechend großes Baumwolltuch, 1 Küchentuch als Auswringtuch, 1 Frotteetuch, 1 Molton oder Wollaußentuch, 1-2 Wärmeflaschen

Vorbereitungen

Molton/Außentuch ins Bett legen, 1-2 Wärmeflaschen vorbereiten, Patienten zur Toilette schicken, Zimmer durchlüften, Fernseher, Radio, Telefon ausschalten.

Übergießen Sie 1-2 Eßl. Kamillentee oder 6 Eßl. Kamillenblüten mit $\frac{1}{2}$ l kochendem Wasser, 5-10 Min. ziehen lassen und abseihen. Windel in der erforderlichen Breite zusammenlegen, in den heißen Aufguss tauchen und durchziehen lassen. Mit Hilfe des Küchentuches gut auswringen. Je trockener, desto verträglicher auf der Haut. Windel vorsichtig an mehreren Stellen des Bauches antupfen und so heiß wie möglich auf den Bauch legen. Darüber das Frotteetuch legen. Zum Schluss mit dem Molton/Außentuch gut Anwickeln, rechts und links je eine Wärmeflasche halten den Wickel länger warm.

Nach 20-30 Minuten den feuchten Wickel abnehmen mit dem Frotteetuch nachtrocknen und wieder in das Außentuch einwickeln, Wärmeflaschen anlegen. Die Nachruhe sollte 30 Minuten betragen.

Nicht anwenden bei Durchfall, Fieber oder einer Blinddarmentzündung.

Erfahrungen in der Pflege: Kamille wirkt entspannend, beruhigend, schmerzlindernd und krampflösend.

Annegret Müller
Kordinatorin

Termine

Dezember 2017 bis Mai 2018

Themensprechstunden

Demenz: jeden 3. Dienstag im Monat,
16.00 – 17.30 Uhr

Patientenverfügung: jeden 4. Dienstag
im Monat, 16.00 – 18.00 Uhr

Kreativgruppe

jeden 2. Montag im Monat,
15.00 – 17.00 Uhr

Karitative Hütte

11. - 13. Dezember 2017, 10.30 - 20.00 Uhr
Robert-Brauner-Platz, 44623 Herne
Die Kreativgruppe des Fördervereins bietet
ihre selbstgemachten Arbeiten auf dem
Herner Weihnachtsmarkt an.

Adventbasar Hof Große-Lahr

16. Dezember 2017, ab 17.00 Uhr
Castroper Straße 216, 44627 Herne
Die Kreativgruppe ist mit einem Stand auf
dem traditionellen Adventbasar vertreten.

100 Tage Tibet - Das Versprechen

Freitag, 15. Dezember, 18.30 - 21.00 Uhr
Kulturzentrum Herne,
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne
Vortrag mit Fotos, Filmsequenzen und
persönlichen Impressionen vom Foto-
grafen York Hovest. Benefizveranstaltung
zugunsten des Fördervereins. Kartenre-
servierungen sind bei der Geschäftsstelle
der VHS möglich.

Podiumsveranstaltung Patientenverfügung

24. Januar 2018, 17.00 - 19.00 Uhr
Gemeindezentrum St. Laurentius,
Karlstraße 7, 44649 Herne
Das Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel,
Castrop-Rauxel lädt zur Veranstaltung
„Patientenverfügung“, der Eintritt ist frei.

Gottesdienst des Trauernetzwerks Herne

18. März 2018, 15.00 Uhr
Matthäuskirche,
Bismarckstraße 98A, 44629 Herne

Wir sagen DANKE!

*Danke für ein ganz besonderes (Jubiläums-) Jahr
mit unvergesslichen Erlebnissen und Momenten.*

*Wir danken Allen, die unsere Arbeit unterstützt haben
und freuen uns auf ein Wiedersehen in 2018!*



**Karola Rehrmann, Karin Leutbecher und Annegret Müller
sind die hauptamtlichen Koordinatorinnen des Ambulanten Hospiz- und Palliativdienstes.**

Aus der Arbeit der Palliativstation entstand 1997 der Ambulante Hospiz- und Palliativdienst (AHPD). Unsere Arbeit wird von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern getragen und von drei hauptamtlichen Koordinatorinnen geleitet. Die individuell gestalteten Besuche der Ehrenamtlichen werden durch das Angebot der Beratung von Schwerkranken und Sterbenden, Angehörigen und Betreuungsteams ergänzt. Darüber hinaus bieten wir Trauerbegleitung und die Vermittlung von Informationen und Ansprechpartnern zu speziellen Fragen an. Als aktives Mitglied im Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel und Castrop-Rauxel arbeiten wir eng mit den Partnern im Gesundheits- und Sozialwesen zusammen.

Der Förderverein „Palliativstation im Evangelischen Krankenhaus Herne und Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst (AHPD) e.V.“ unterstützt seit vielen Jahren die Palliativstation im Evangelischen Krankenhaus Herne und ist Träger des Ambulanten Hospiz- und Palliativdienstes. Der Förderverein „Lukas-Hospiz Herne e.V.“ unterstützt den AHPD zusätzlich im Rahmen der Begleitung von Menschen mit Demenz am Lebensende sowie der Trauer- und Öffentlichkeitsarbeit.

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst

Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
Telefon 02323 - 988 29 0
Fax 02323 - 988 29 10
E-Mail info@ahpd-herne.de
Internet www.ahpd-herne.de
Facebook www.facebook.com/ahpd.herne

Sprechzeiten

Dienstag 16.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Spendenkonto

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

Stichwort: AHPD

Empfänger: Palliativstation im EvK
Herne und AHPD e.V.