

Wegbegleiter

20 Jahre Förderverein Hospiz Jena e.V.
10 Jahre Hospizgruppe Apolda



Liebe Mitglieder und Freunde des Fördervereins Hospiz Jena e.V., Sehr geehrte Damen und Herren,



es ist eine der schwersten Aufgaben im Leben, Abschied zu nehmen. Seit die meisten Menschen im Krankenhaus oder Pflegeheim sterben und nicht mehr im Kreise der Familie, wird der Tod oft aus unserem Alltag ausgeblendet. Unsere Gesellschaft tut sich sehr schwer mit menschlichen Grenzsituationen wie Sterben, Tod und Trauer.

In Anbetracht einer älter werdenden Gesellschaft wird zukünftig auch die Frage des humanen Sterbens noch mehr an Bedeutung gewinnen. Hier setzt die Hospizarbeit an, die meistens im Stillen stattfindet. Umso wichtiger ist es, diese Arbeit, die für einen einfühlsamen und würdevollen Umgang mit dem Menschen im Übergang zum Tod steht, stärker in das Bewusstsein unserer Gesellschaft zu rufen. Die Hospizarbeit holt Sterbensranke in die Mitte der Lebenden. Denn Sterbende, deren Lebensweg zu Ende geht, brauchen neben der medizinischen Versorgung vor allem menschliche Zuwendung.

Das ehrenamtliche Engagement ist das Herz der Hospizbewegung und wird dies auch in Zukunft bleiben. Die Arbeit im Förderverein Hospiz Jena verdient größte Hochachtung. Anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Jenaer Hospizvereins möchte ich den Mitgliedern und Mitarbeitern meinen tief empfundenen Dank für die geleistete Arbeit aussprechen. Ich wünsche Ihnen Kraft und Mut für ihre schwierige und wichtige Arbeit.

Dr. Albrecht Schröter

Dr. Albrecht Schröter
Oberbürgermeister der Stadt Jena

Liebe Leserinnen und Leser,

das 20-jährige Bestehen des Jenaer Hospizvereins fällt in eine Zeit, in der die öffentliche Diskussion um „Hilfe beim Sterben“, um „Hilfe zum Sterben“ breit geführt wird. In allen Medien werden kontroverse Standpunkte ausgetauscht, wobei eine wohlthuende Ernsthaftigkeit die Debatte bestimmt. In dieser Debatte ist natürlich auch das Selbstverständnis einer Einrichtung wie die unseres ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes gefragt.

„Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben,“ so hat die Gründerin der modernen Hospizbewegung Cicely Saunders diese Aufgabe formuliert.

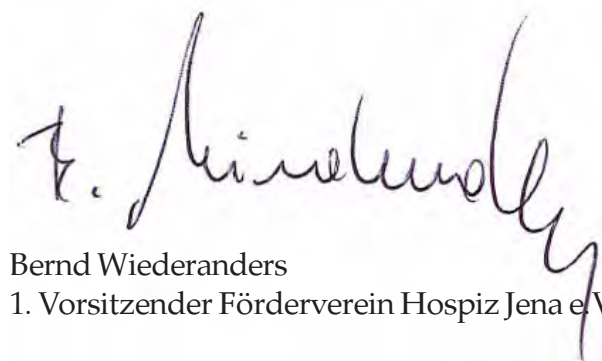
Auch alle ehren- und hauptamtlichen Mitglieder unseres Fördervereins Hospiz Jena fühlen sich seit 20 Jahren diesem Anliegen verpflichtet. Die Aufgabe stellt uns – als Individuen und Gesellschaft – immer wieder vor neue Herausforderungen, nicht nur aufgrund der demografischen Entwicklung. Wie wollen wir unser Lebensende gestalten, wie können wir darüber eine „gute“ – also individuell angemessene Entscheidung treffen? Das Grundgesetz unseres Landes definiert die Würde eines Menschen als ein sehr hohes Gut, das niemand verletzen darf. Aber was bedeutet das im Einzelfall? Verletzen wir nicht vielleicht die Würde eines Menschen, wenn wir uns in seine Entscheidungen einmischen – natürlich immer unter der Voraussetzung, dass die Entscheidungsfähigkeit gegeben ist? Solche Fragen rund um das Lebensende, um Trauer und um den Umgang damit werden uns – die betroffenen Einzelnen und ihre Familien, den Verein und die Gesellschaft insgesamt – weiterhin beschäftigen, denn die Antworten müssen immer wieder neu gefunden und überprüft werden.

Wie vielfältig und umfangreich die Aufgaben unseres Fördervereins im 20. Jahr seines Bestehens sind, das können Sie in diesem Jubiläumsheft oder unter www.hospiz-jena.de nachlesen. Und die Aufgaben werden sich in Kürze erweitern: Wir freuen uns sehr darüber, dass mithilfe der neu gegründeten Hospiz- und Palliativstiftung Jena bald auch das dringend benötigte stationäre Hospiz in unserer Stadt entsteht. Damit werden unsere bisher ausschließlich ambulanten Tätigkeiten um ein wichtiges Feld ergänzt – in Kooperation mit der Palliativstation des Universitätsklinikums und ihrem Förderverein. Vielen Menschen wird dieser Ort ein würdevolles Sterben ermöglichen und zugleich Angehörigen und Freunden die Begleitung erleichtern.

Für die bereits viele Jahre währende breite Unterstützung auf unterschiedlichen Ebenen und die konstruktive Zusammenarbeit mit allen Sponsoren und Kooperationspartnern, auf die wir auch in Zukunft bauen wollen, möchten wir uns sehr herzlich bedanken. Für persönliche Gespräche stehen wir gern zur Verfügung!

Für die bereits viele Jahre währende breite Unterstützung auf unterschiedlichen Ebenen und die konstruktive Zusammenarbeit mit allen Sponsoren und Kooperationspartnern, auf die wir auch in Zukunft bauen wollen, möchten wir uns sehr herzlich bedanken.

Für persönliche Gespräche stehen wir gern zur Verfügung!



Bernd Wiederanders

1. Vorsitzender Förderverein Hospiz Jena e.V.



Hospizarbeit in Jena - ein Rückblick mit Ausblick

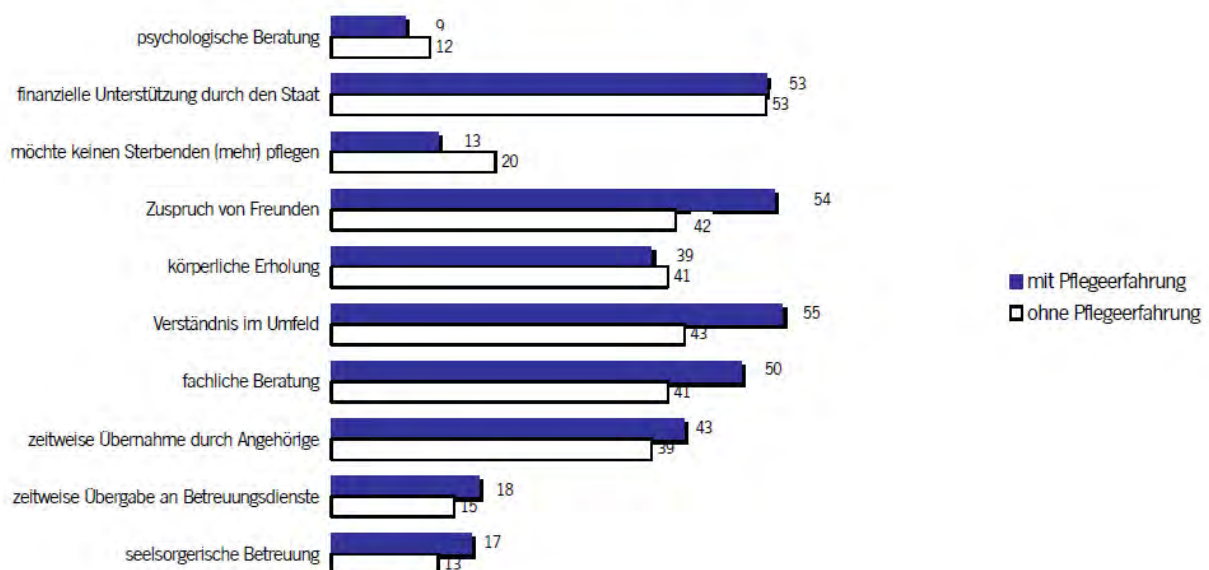
Dr. med. Birgitt van Oorschot

In den Zeiten des Umbruchs nach der Wende wurde im Herbst 1995 der Förderverein Hospiz Jena als gemeinnütziger Verein gegründet. Sterbende und die ihnen Nahestehenden zu unterstützen, Trauernde zu begleiten – und vor allem mehr Menschen zu ermöglichen, ihrem Wunsch entsprechend im häuslichen Bereich die letzte Lebenszeit verbringen – das waren und sind die Ziele des Vereins. In der Präambel der Vereinssatzung heißt es:

„Tod und Sterben werden in unserer Gesellschaft weitgehend aus dem Bewusstsein verdrängt. Die Hospizbewegung greift dieses Tabu auf und stellt sich der Aufgabe, Menschen ohne Ansehen ihrer Person, ihrer religiösen oder weltanschaulichen Einstellung und ihrer Krankheit, am Ende ihres Lebens zu unterstützen und zu betreuen, damit sie in dieser letzten Zeit ihres Lebens so bewusst und geborgen wie möglich in der von ihnen gewünschten Umgebung leben können.“

Zur Umsetzung dieser Ziele fanden sich 17 Personen zusammen: Ärzte, Seelsorger, Pflegende und interessierte Bürgerinnen und Bürger. Heute hat der Verein 131 Mitglieder – eine beachtliche Entwicklung! Der Aufbau eines ambulanten, ehrenamtlich tätigen Hospizdienstes in Jena wurde vom Förderverein des Universitätsklinikums, der Landesärztekammer, der Stadt, der Technikerkrankenkasse und vielen Einzelspendern, ehrenamtlichen Mitarbeitern und Dozen-

Gewünschte Unterstützung für die Pflege eines Sterbenden (in Prozent der Befragten, Mehrfachnennungen)



apropro! Analyse Prognose Projektmanagement
STERBEN IN THÜRINGEN (644 Interviews)

Abb. 1

ten unterstützt. Dank des Engagements des Gründungsvorsitzenden Professor Dr. Dietfried Jorke wurden nicht nur tragfähige Strukturen implementiert, sondern auch Fördermittel für das derzeitige Zuhause in der Drackendorfer Straße bei der Deutschen Krebshilfe und dem Land Thüringen erworben.

Nach Abschluss des ersten Befähigungskurses 1997 startete der Hospizdienst mit 15 Ehrenamtlichen. Mittlerweile sind mehr als 100 qualifizierte ehrenamtliche Hospizhelfer im häuslichen Bereich, in der Klinik und in Pflegeheimen in der Sterbe- und Trauerbegleitung in Jena und Apolda im Einsatz. Die Koordinationsarbeit wurde zunächst über die Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung finanziert. Seit einer Gesetzesänderung wird sie anteilig über die Krankenkassen refinanziert, mittlerweile beschäftigt der Verein vier Koordinatorinnen in Voll- und Teilzeit. Die Implementierung und die Weiterentwicklung der ehrenamtlichen Sterbebegleitung wurde von Anfang an wissenschaftlich begleitet und reflektiert. In den Jahren 2000 und 2001 wurde mit Unterstützung des Thüringer Ministeriums für Soziales, Familie und Gesundheit die sozialwissenschaftliche Repräsentativbefragung „Sterben in Thüringen“ durchgeführt. Die mitmenschliche Begleitung bzw. die Pflege eines Sterbenden reduziert Berührungängste und fördert die Bereitschaft, sich erneut solidarisch in diesem Bereich zu engagieren. Befragte mit Erfahrungen im Umgang mit Sterbenden äußern konkrete Wünsche für weitere Sterbebegleitungen: Zuspruch, Verständnis, fachliche Beratung, zeitweise Entlastung und seelsorgerische Unterstützung (vgl. dazu Abb 1).

Dr. med. Birgitt van Oorschot, Leitung Interdisziplinäres Zentrum Palliativmedizin der Universitätsklinik Würzburg, Vorstandsmitglied Hospizverein Jena 1995 – 2005, Trägerin der Thüringer Rose und des Bundesverdienstkreuzes für den Aufbau der Hospizarbeit und der Palliativmedizin in Thüringen

Diese Ergebnisse motivierten die Arbeit und auch die Einstellung einer Palliative Care Schwester. 2001 bis 2003 realisierte die Deutsche Gesellschaft für Hospiz- und Palliativforschung e. V. gemeinsam mit dem Förderverein Hospiz Jena das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Modellvorhaben „Patienten als Partner – Tumorpatienten und ihr Mitwirken bei medizinischen Entscheidungen.“ Die damals projektfinanzierte Anlaufstelle Patientenverfügung wurde in das bis heute bewährte Beratungskonzept überführt.

Der Verein ist auch öffentlich aktiv, in Schulungen, Vorträgen und als Kooperationspartner bei Forschungsprojekten. Sterben als Teil des Lebens verstehen – dieser Gedanke sollte schon Kindern und Jugendlichen nahe gebracht werden. Der erste Schritt war ein Malwettbewerb 2001 mit Prämierung beim ersten Sommerfest in den neuen Räumen der Drackendorfer Straße – weitergeführt in dem kontinuierlichen Angebot „Hospiz macht Schule“.

In den letzten Jahren hat sich viel getan. Mit der „Charta zur Betreuung Schwerstkranker und Sterbender“ ist die Hospizbewegung gemeinsam mit der Palliativmedizin zu einer beachteten und wirksamen gesellschaftlichen Kraft geworden. Der Gesetzentwurf zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland bestätigt dies.

In der Vereinspräambel wird aktive Sterbehilfe abgelehnt, weil Sterben als Teil des Lebensprozesses verstanden wird. Die Weiterentwicklungen in der Medizin können zwar die Situation der Sterbenden verbessern – aber sie erleichtern keineswegs die Entscheidungsfindung, im Gegenteil. Umso wichtiger ist die ehrliche, mitmenschliche Solidarität in der Extremsituation eines Lebensendes und dann auch danach – das galt bei der Vereinsgründung ebenso wie heute.



Stationen auf unserem Weg

Bereits zu DDR-Zeiten setzen sich Anhänger der Hospizbewegung gegen politische Widerstände für eine Verbesserung der Situation für Schwerstkranke und Sterbende ein. Den Kern dieser Gruppe bilden Prof. Dietfried Jorke (Universitätsklinikum Jena/UKJ), Dr. Eberhard Schack (ev. Pfarrer), Annerose Schierenbeck (Pflegedienstleitung UKJ) und Maria Dorfner (XXX). Ihnen ist maßgeblich zu verdanken, dass der Verein nach 1989 so schnell die Arbeit aufnehmen konnte.

1995

Im November erfolgt der Eintrag ins Vereinsregister. Ein Kontaktbüro für ambulante Hausbetreuung wird eröffnet und die Ausbildung ehrenamtlicher Begleiterinnen und Begleiter beginnt.

1996

Der erste Hausbetreuungsdienst nimmt die Arbeit auf.

1998

Umzug in die Drackendorfer Straße 12a, das Kommunikationszentrum des Vereins. Trauerbegleitungen werden erstmals angeboten und die Supervision für die Arbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter etabliert.

1999

Gründung der „Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern“

2000

Im November zählt der Verein bereits 78 Mitglieder. Während des Jahres wurden 30 Sterbebegleitungen und 9 Trauerbegleitungen abgeschlossen.

2000 – 2001

Mit Unterstützung der Deutschen Krebshilfe werden die Räume neu gestaltet.

2001

Die „Deutsche Gesellschaft für Hospiz- und Palliativforschung e.V.“ unterstützt die Etablierung der ambulanten und stationären Palliativmedizin in Jena. Ein wissenschaftlich begleitetes Modellvorhaben des BMG ermöglicht die fachliche Beratung durch ein Palliativteam.

2002

Die Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung finanziert die Stelle einer Koordinatorin.

2004 – 2005

Die Vereinsarbeit wird auf das Stadtgebiet von Apolda ausgeweitet.

2005

Die Beratung zur Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht wird aufgenommen. 25 Ehrenamtliche werden für die Begleitung Demenzkranker in der letzten Lebensphase vorbereitet und ausgebildet.

2007

Ein wichtiger Verhandlungserfolg: Die gesetzlichen Krankenkassen refinanzieren einen Teil der ambulanten Hospiz- und Palliativberatungskosten.

2010

Erstmals wird der Weiterbildungskurs „Trauerbegleitung“ durch den Verein angeboten.

2012

Dank zahlreicher Spenden aus Jenaer Betrieben und Einrichtungen wird ab November ein Fiat Panda als Dienstfahrzeug eingesetzt.

2013

Die Kindertrauergruppe wird eingerichtet.

2014

Durch eine Initiative der beiden Fördervereine Palliativmedizin sowie Hospiz e.V. wird am 6. Dezember die Hospiz- und Palliativstiftung Jena gegründet. Wichtigstes Ziel der Stiftungsgründung ist die Errichtung und Betreibung eines stationären Hospizes für Jena und Umgebung.

2015

Der Verein hat jetzt 131 Mitglieder. Vier hauptamtliche Koordinatorinnen betreuen mit 100 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern pro Jahr mehr als 200 Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen.

Kulturelle Veranstaltungen

2010

Bilder-Ausstellung der Malerin Annette Andiel aus Weimar

2011 – 2013

Adventsbasare zugunsten der Hospizarbeit in Apolda und Jena

2012

Bilder-Ausstellung der Jenaer Psychologin und Künstlerin Dr. Svetlana Phillip

Benefiz-Kunstauktion zugunsten des Hospizvereins, Gaststätte „Zur Noll“ in Jena

2013

„Farbklang fürs Leben“: Eine Kunsta(u)ktion zugunsten der Hospizarbeit, in Kooperation mit der Musik- und Kunstschule Jena

2014

Ausstellung von Kinderbildern aus der Kita „Schwabenhaus“ des „Querwege“- Vereins Jena.



Wer wir sind und was wir tun

Der Förderverein Hospiz Jena e.V. stellt sich vor

Kerstin Nobis, Kerstin Löschner, Kathrin Weiland, Sandra Kürschner

Unser gemeinnütziger Verein ist dem Anliegen verpflichtet, dass Menschen in vertrauter Umgebung mit ihren Angehörigen bis zuletzt leben und in Würde sterben können. Die Unterstützung umfasst die psychosoziale Begleitung Sterbender, die palliativpflegerische Beratung sowie kostenlose Beratung zu Vorsorgeverfügungen und in Krisensituationen. Durch das Engagement von ca. 130 ehrenamtlichen und vier hauptamtlichen Mitarbeiterinnen erfahren jährlich mehr als 200 schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige in den letzten Lebenstagen und -wochen Unterstützung und Beistand. Unsere Arbeit ist nicht an Konfessionen gebunden. Alle Angebote des Fördervereins Hospiz Jena e.V. sind für Betroffene kostenfrei.

Jährlich findet ein Kurs für neue Ehrenamtliche statt, um sie auf die Begleitung Sterbender vorzubereiten. Mit monatlichen Hospiztreffen und Supervisionen sichern wir die Qualität unserer Arbeit. Als Kraftquellen für unsere Arbeit und als Dankeschön bieten wir unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern freie Vortragsveranstaltungen, Filmvorführungen, Feste oder Ausflüge an, wie etwa das alljährliche Sommerfest in Apolda mit verschiedenen kulturellen Beiträgen oder 2014 den Ausflug nach Kassel in das Museum für Sepulkralkultur.

Auch trauernde Menschen finden Hilfe beim Hospizverein: Zur Zeit bieten wir acht verschiedene Trauergruppen an für unterschiedliche Zielgruppen von Kindern bis zu verwaisten Eltern. Auch Trauereinzelnbegleitungen sind möglich.

Zudem beraten wir kostenlos zu den Themen Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen und bieten auch entsprechende Formulare an.

In enger Zusammenarbeit mit dem Palliativzentrum des Uniklinikums Jena sind wir Teil des multidisziplinären Teams und helfen in der häuslichen Umgebung oder in Pflegeeinrichtungen nach der Entlassung der Patienten. Für Hinterbliebene gestalten wir gemeinsam mit dem Team der Palliativstation Gedenkstunden.

„Wir sind nicht die Lehrenden und die andern die Lernenden.
Wir sind nicht die Lebenden und die andern die Sterbenden.
Wir sind nicht die Tröstenden und die andern die Trauernden.
Partnerschaftliche Begleitung bedeutet das solidarische Wissen, dass ich in dieselbe Situation geraten kann, in der sich der andere befindet, und meine scheinbare Überlegenheit sehr zerbrechlich ist.“

(aus den Schulungsunterlagen des Vereins)



Zu unseren Aufgaben gehört darüber hinaus Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit: Schulklassen besuchen uns im Rahmen des Ethik- und Religionsunterrichts, Studierende der Fachhochschulen und Universitäten werden hier betreut. Zudem bemühen sich Vorstand und Mitglieder des Vereins um eine Verknüpfung der Hospizarbeit mit Kunst und Musik. Vorträge über die Bildersprache von Marc Chagall, zu Werken Ferdinand Hodlers oder die Wirkung von Kunsttherapie gehören ebenso dazu wie gemeinsame Veranstaltungen mit dem Volkschor Lobeda oder der Kunst- und Musikschule in Jena.

Und: Wir freuen uns über jede und jeden, der unsere Arbeit unterstützt!

Hilfe ermöglichen

Die Ausbildung von Ehrenamtlichen für die Hospizarbeit

Kerstin Löschner

Um schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen unterstützen zu können, werden die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter in einem sechsmonatigen Kurs vorbereitet. Bewährt hat sich dafür die Ausbildung nach dem so genannten „Celler Modell“. Es besteht aus einem Grund- und einem Aufbaukurs, das Lernen erfolgt in der Gruppe und durch die Gruppe.

Im Grundkurs können die Teilnehmer sich zunächst klar darüber werden, ob sie diese Arbeit überhaupt leisten können. Dazu dienen auch persönliche Gespräche mit der Kursleitung.

Inhalte des Kurses sind zum Beispiel:

- Schulung der Wahrnehmung und der Kommunikation
- Unterscheiden lernen zwischen Helfen und Begleiten
- das Reflektieren der eigenen Helferrolle
- Zuhören lernen
- Sensibilisierung für Biographien und Wertvorstellungen
- Akzeptieren ambivalenter Gefühle
- Erkennen, dass Sterbende eine eigene Symbol- und Körpersprache haben
- Auseinandersetzung mit der Begleitung, auch mit Ohnmachtserfahrung in der Sterbebegleitung
- Gefühle und Handlungsmöglichkeiten, die zum Bleiben in der Begleitung befähigen, kennen lernen



- Loslassen können
- Verstehen von Trauerprozessen und Reflektion eigener Erfahrungen
- Vergegenwärtigung von Bildern aus der Tradition zur Frage der Hoffnung über den Tod hinaus
- Abschiedsrituale. Was brauche ich, um Abschied nehmen zu können?

Die Arbeit mit den kranken Menschen und ihren Angehörigen wird immer durch die Koordinatorin begleitet und reflektiert, die Teilnahme an Supervisionen ist verpflichtend.

Ein Kurs fürs Leben

Erfahrungen in der Ausbildung zur Sterbebegleitung

Karolina Uhlemann

Die Wege, die uns alle zu diesem Kurs in die Räume des Hospizvereins geführt haben, waren wohl so unterschiedlich, wie wir selbst es sind. Uns alle vereinte der Wunsch, der Gesellschaft etwas zu zurückzugeben – und uns selbst mit Trauer und Tod zu konfrontieren; Themen, die im Alltag oft gemieden werden. Wir waren gespannt, was uns erwarten würde. Keiner von uns hat wohl geahnt, wie eng wir am Ende durch die Erfahrungen im Kurs verbunden sein- und wie sehr sich unser individueller Horizont erweitern würde. Wir alle sind dadurch auf vielen Ebenen gewachsen.

Zum einen wurden wir mit ganz praktischem Rüstzeug ausgestattet: Wissen und Fertigkeiten zu Themen wie Pflege, Bestattungswesen, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und vieles mehr wurden auf lebendige Art und Weise von Experten vermittelt. Auch Orte wie die Palliativstation des Uniklinikums oder das Hospiz in Bad Berka sind uns nicht mehr unbekannt. Zum anderen haben zahlreiche Denkanstöße, Erfahrungsberichte und vor allem Selbst-erfahrungsübungen uns dazu gebracht, uns in die Situation der betroffenen Menschen intensiv einzufühlen. Eine wichtige Voraussetzung, um sensibel auf die Situationen reagieren zu können, wie sie uns erwarten sollten.

Genauso wichtig war aber das genaue Kennenlernen der eigenen Kräfte und Grenzen und des ganz persönlichen Umgangs mit Trauer, Verlust und Abschied. Durch all diese sehr unterschiedlichen, oft überraschenden und tiefgehenden Erfahrungen entstand eine große Vertrautheit und Offenheit untereinander und zu unseren Kursleiterinnen. Gerade deren Arbeit war bewundernswert. Sie schufen das Gerüst, leisteten Hilfestellung, ließen uns an Ihren Erfahrungen teilhaben und hatten immer ein offenes Ohr für unsere ganz persönlichen Belange. Mittlerweile haben einige von uns die ersten Lang- oder Kurzzeitbegleitungen Schwerstkranker übernommen. Wir treffen uns regelmäßig bei den Supervisionen, die uns bei der Nachbereitung und Verarbeitung unserer ehrenamtlichen Tätigkeit helfen. Der intensive Kontakt zu den Koordinatorinnen während einer Begleitung kommt dazu und ist unabdingbar für beide Seiten.

Ich bin sehr froh, dass mein Weg mich in die Räume des Hospizvereins geführt hat und möchte die ehrenamtliche Arbeit und den Kontakt zu Menschen, die fern von kommerziellen Interessen ihre Zeit und Energie schenken, nicht mehr missen.



„Hospiz macht Schule“ - Wie geht das?

Kerstin Löschner

Der Förderverein Hospiz Jena e.V. blickt seit 2002 auf eine gute Zusammenarbeit mit Ethik-, Religions- und Sozialkundepädagogen aus den Schulen in Jena und Umgebung zurück. Wir bieten Gestaltung von Unterrichtsstunden an, z. B. über:

- Konfrontation mit Krankheit und Leid
- Umgang mit Abschied, Sterben, Tod und Trauer
- Geschichte und Anliegen der Hospizbewegung
- Aktive Sterbehilfe – Pro und Kontra

Wir laden die Schulklassen in unser Begegnungszentrum ein oder gestalten den Unterricht in den Schulen durch die Koordinatorin und eine Ehrenamtliche. So können die Fragen der Schüler praxisnah beantwortet werden. Wie die Schüler den Unterricht aufgenommen haben, erfuhren wir aus ihren Beurteilungen. Hier eine Auswahl:

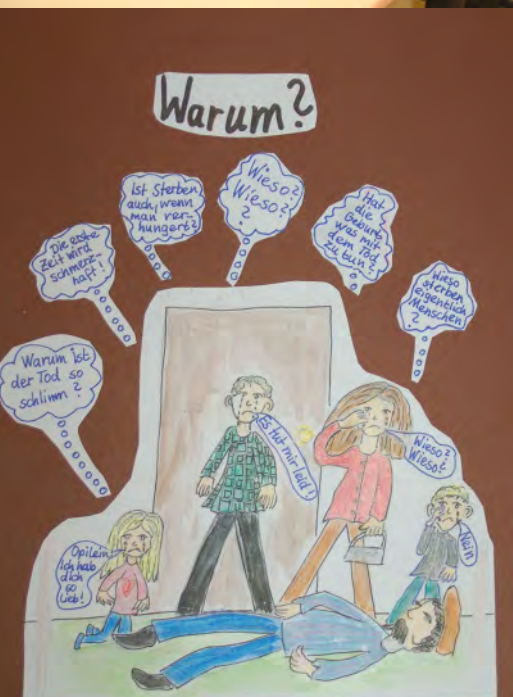
„Dieser Vortrag regt stark zum Nachdenken und Überlegen an.“

„Es war interessant zu sehen, wie der Alltag von sterbenden Menschen ist. Ich bin froh, mitgemacht zu haben und dass mein Wissen jetzt darüber mehr ist.“

„Es war ein guter Einblick, was Hospiz macht. Ich fand es gut, dass man von eigenen Erfahrungen gesprochen hat. Es war auch gut, dass man so informativ die Fragen beantwortet hat.“

„Ein sehr interessanter Tag! Es hat Spaß gemacht, etwas darüber außerhalb des Unterrichts zu erfahren.“

„Respekt vor solchen Leuten, die das auf sich nehmen. Mir persönlich gibt es ein sicheres Gefühl, wenn ich weiß, dass jemand da ist, wenn man einen braucht.“





Wenn Tod und Trauer unmittelbar zum Thema werden (z.B. durch den Tod eines Schülers oder einer Schülerin), bieten wir an, den Abschied in der Schule mit zu gestalten und zu unterstützen. In Gesprächen mit Lehrern, Eltern und Schülern erkunden wir Wege, um der Trauer Raum zu geben, zum Beispiel durch kreatives Arbeiten. So haben wir zum Beispiel in einer Klasse eine Geschichte vorgelesen und den Inhalt miteinander besprochen. Die Kinder haben dann Bilder gemalt und diese, wenn sie wollten, der Klasse vorgestellt.

In anderen Begleitungen wurden Abschiedsfeiern und Erinnerungsrunden gestaltet, der gemeinsame Besuch einer Trauerfeier vorbereitet und Abschiedsrituale entwickelt. Dabei werden die Ideen der Schüler umgesetzt, so weit das möglich ist.

Eine Mutter sagte dazu: „Ich bin richtig froh, dass in der Schule so gut mit dem Abschied umgegangen wurde. Wichtig war, dass über die Trauer um den Mitschüler gesprochen werden durfte. Die Reaktionen waren dann doch nicht so heftig, wie ich befürchtet hatte.“

Lebenserfahrung und soziale Kompetenz

Die Ausbildung zur Trauerbegleitung

Kerstin Nobis

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Hospizdienstes engagieren sich seit Jahren in der Begleitung trauernder Menschen in den verschiedenen Trauergruppen sowie Trauereinzelnbegleitungen. Der Wunsch nach einer speziellen Ausbildung als Grundlage für die schwere emotionale Arbeit wurde immer größer. Seit 2010 bieten wir dabei den Interessierten eine entsprechende Qualifikation an.



Vom Einsturz der Welt zurück in den Alltag Christine A. erzählt

Es ist nun über zwei Jahre her, dass ich mich der persönlichen Betreuung beim Förderverein Hospiz Jena e.V. anvertraut habe. Vier Monate zuvor war mein Mann an einer aggressiven Form von Magenkrebs verstorben. Wir waren 46 Jahre miteinander verheiratet. Für mich brach eine Welt zusammen. Völlig erschöpft und verzweifelt wusste ich nicht, wie das Leben weitergehen sollte, denn ich war auf einmal ganz allein. Wir hatten immer zusammen gehalten, in manch schwerer Situation, doch jetzt hatte ich keine Familie mehr und auch sonst niemanden, der mir half. Ich erledigte das Nötigste nur sehr mühsam und schlief oft sogar im Sitzen ein.

Auf ärztlichen Rat hin nahm ich schließlich Verbindung mit dem Hospizdienst auf. Nach einem sehr freundlichen Telefonat bekam ich wenig später einen Termin von einer Hospiz-Mitarbeiterin, die meine Begleitung übernahm. Schon die Begrüßung verlief herzlich und liebevoll, voller Verständnis für all meine Probleme. Von dieser Welle menschlicher Wärme war ich vollkommen überwältigt. Sie schien genau zu wissen, was in mir vorging. Da war kein Platz für Fremdheit. Ich konnte zunächst gar nichts sagen, und als mir die Tränen kamen, hat sie mich getröstet und gesagt, ich sollte nicht dagegen ankämpfen. Es war, als wäre ich daheim angekommen, wo jemand schon lange auf mich wartet. Nebenbei gab es Tee und Gebäck und eine Kerze brannte auf dem Tisch. Langsam entspannte ich mich. Ich war anfangs sehr unsicher und hatte meine Zweifel, wie alles verlaufen würde. Da war Angst vor neuer Enttäuschung, wie ich sie bei anderen Menschen oft erlebt habe. Aber meine Ängste waren unnötig, und dafür bin ich unendlich dankbar.

Ich konnte es kaum erwarten, bis ich nach einer Woche wieder hingehen durfte. Wenn ich zwischendurch einen Rat brauche, konnte ich sie anrufen. Sie stärkte mir in vieler Hinsicht mein Selbstvertrauen, das schon oft genug im Keller war. Der Schwerpunkt in den Gesprächen war und ist die Aufarbeitung meines großen Verlustes. Mein Lebensmittelpunkt war für fast 50 Jahre mein Mann. Wenn dieser Pfeiler – für mich der Fels in der Lebensbrandung – plötzlich wegbricht, kann man sich zwar irgendwie über Wasser halten, aber der Anker fehlt. Das Gefühl der Hilflosigkeit macht immer wieder Angst. Eins steht für mich fest: Ich bin in diesem Hospiz in sehr guten Händen.



„Ich habe die Familie insgesamt sechs Mal besucht. Allen Familienmitgliedern fiel es schwer, für längere Zeit im Krankenzimmer zu bleiben. Der Bruder schaute nur nach, ob alles in Ordnung sei. Die Ehefrau verließ das Zimmer ebenfalls immer, wenn es nichts mehr zu tun gab. Die beiden Söhne, die im Haus lebten, vermieden, ins Zimmer zu kommen. Der ältere Sohn war ziemlich unsicher, wie er mit seinem Vater umgehen sollte und hatte sich nicht getraut, Fragen zu stellen. (...) Ich habe versucht, der Familie dabei zu helfen, zur Ruhe zu kommen.“

„Erste Begegnung mit Herrn C.: Vorstellen, wozu bin ich hier? Akzeptieren Sie mich? (...) Drei Tage später: über Kindheit, Werdegang, Kinder unterhalten und als Gleichaltrige Parallelen gefunden. Zweite Woche: Gespräche nicht mehr möglich, nur noch Ja-Nein. Dritte Woche: Herr C. liegt im Bett mit geschlossenen Augen, bewegt sich ab und zu unruhig, keine verbalen Äußerungen mehr, nur Händedruck.“

Dankbarkeit und Erleichterung

Ehrenamtliche berichten

„Eine kleine Zeremonie, an der die Patientin schnell Gefallen fand, entstand durch ihre Liebe zu schönen Düften: Ich brachte jedesmal ein Kosmetiktuch mit einem Tropfen Zedernholz, Rosengeraniöl, Lavendel oder Bergamotte mit. (...) Häufig summe ich ein Lied, wenn ich mich wieder auf den Heimweg mache. Auf dem Flur fragte mich ein Pfleger: ‚Geht es Ihnen gut?‘ Ich muss lächeln, wundert ihn meine Beschwingtheit? Möglicherweise ist dieses Summen ein psychischer Ausgleich für mich. Nach zwei Stunden im guten Gespräch mit einem schwerkranken Menschen spüre ich Dankbarkeit und Erleichterung.“

„Ich war ziemlich aufgeregt, aber auch frohen Mutes und offen für den Menschen, der mich hinter dieser Tür erwarten würde. Gleich beim ersten Besuch waren außer Frau N., die wach, ganz gelb und durchgeschwitzt in ihrem Bett lag, auch ihr Sohn und ihre Schwägerin gerade da. (...) Ich war insgesamt vier Mal bei Frau N. Wir haben uns rege unterhalten (...). Die Tatsache, dass ihr Mann bereits verstorben war, schien sie vergessen zu haben. Unsere Gespräche drehten sich meistens um die Vergangenheit in Jena, in der hatte ihr Mann auch gelebt und ich hatte das Gefühl, dass es ihr Freude bereitete, von damals zu berichten.“

Die Last besser ertragen

(aus Briefen an das Hospizteam)

„Ich möchte mich heute bedanken für Ihren professionellen und herzlichen Beistand während der Krankheits- und Sterbezeit meines Mannes.“

„Allen Freunden, Bekannten, Verwandten und fleißigen Helfern: Vielen Dank für die schönen Stunden, die Erika mit Euch verbringen durfte. Und für die liebevolle Hilfe und Unterstützung!“

„Man kann das Leben nicht verlängern, nicht verbreitern – aber vertiefen!“

„Durch Ihre Hilfe haben Sie unserer Mutti/Omi/Ur-Omi geholfen, ihre Last auf dem schweren Lebensweg besser zu ertragen.“

„Du kannst nicht tiefer fallen/ als nur in Gottes Hand/die er zum Heil uns allen/barmherzig ausgespannt. Es münden alle Pfade/durch Schicksal, Schuld und Tod/doch ein in Gottes Gnade/trotz aller unsrer Not. Wir sind von Gott umgeben/auch hier in Raum und Zeit/und werden in ihm leben/ und sein in Ewigkeit.' (Arno Pötzsch) – Wir danken allen für die Anteilnahme, für jeden mitfühlenden Anruf!“

„Ich bin dankbar, dass Sie einfach so – ohne viele Worte – kamen und für meine Mutti da waren.“

„Danke für Ihre liebevolle Zuwendung, Ihren Beistand und das Begleiten in den letzten Wochen.“

„Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre schnelle und unkomplizierte Hilfe und Ihren Beistand in unserer Notlage. Wir fühlten uns überfordert. Es war einfach gut zu merken, dass wir in dieser Situation nicht alleine waren.“

Von der Idee zur Wirklichkeit - die Hospizarbeit in Apolda

Sandra Kürschner

Im Jahr 2004 wurde vermehrt aus Apolda um eine Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen gebeten. Aus diesem Grund suchten wir ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Apolda. 2005 kam ein erster Ausbildungskurs zustande. Die Ehrenamtlichen erhielten im gleichen Jahr ihr Zertifikat. Das war die Geburtsstunde der Hospizgruppe in Apolda. Bis 2015 wurden in Apolda drei Kurse zur Schulung ehrenamtlicher Mitarbeiter durchgeführt. Die derzeit 12 engagiert und ehrenamtlich Tätigen aus Apolda und Umgebung stellen gern ihre Zeit und Erfahrung zur Verfügung, wenn Schwerkranken und ihre Familie Unterstützung wünschen. Jedes Jahr werden hier ca. 30 betroffene Menschen mit viel Achtsam-



keit und Empathie begleitet, ob zu Hause, im Heim oder im Krankenhaus. Die Ehrenamtlichen treffen sich regelmäßig, um sich auszutauschen und weiterzubilden. Sie finden auf diesem Weg immer wieder Impulse und Energie für ihre Arbeit.

Im Treffpunkt Stobraer Straße 10 werden Beratungen angeboten, zusätzlich ist eine Koordinatorin einmal pro Woche im Robert-Koch-Krankenhaus persönlich erreichbar. Hinterbliebene finden Unterstützung in unserem Trauercafé und nach Bedarf auch in einer Trauereinzelnbegleitung.

Ein Trauercafé – was ist das?

Ein Ort der Begegnung mit Menschen, die in Trauer und verzweifelt über den Verlust eines nahen Menschen sind.

Was will das Trauercafé?

Ermutigt durch gute Erfahrungen in anderen Städten laden Ehrenamtliche des Hospizvereins in Jena und seit Beginn des Jahres 2015 auch in Apolda trauernde Menschen einmal im Monat zu Begegnung und Austausch ein. Kommen und wieder gehen, erzählen oder schweigen, hören und Anteil nehmen, weinen und sich wieder freuen – all das ist hier möglich. Und mancher Teilnehmende konnte schon die wohltuende Erfahrung machen, dass (mit)geteilte Last leichter zu tragen ist. Nicht jeden Tag, aber wenigstens ab und zu. Eine Besucherin sagte: „Die Trauer wird bleiben in meinem Leben, aber vielleicht fühlt sie sich anders an mit der Zeit.“

Geteilte Last wird leichtere Last

Monika Weiß

Während unserer 43 gemeinsamen Jahre waren mein Mann und ich nie länger getrennt. Nach seinem Tod stand ich allein da: geschockt, wie versteinert, ratlos, voll Schmerz und Trauer und sogar etwas wütend. Wie sollte es weitergehen?

Der Hinweis auf einer Trauerkarte führte zum Hospizverein: Ich habe mir zunächst Rat zur Bewältigung der Behördengänge geholt. Später suchte ich das Trauercafé auf und wurde von Cordula Schlink und Anna Pfeifer empfangen. Bei einer Tasse Kaffee verstanden sie es, den Knoten in meiner Brust zu lösen und meine Ängste, Befürchtungen und Schuldgefühle sprudelten nur so heraus. Sie gaben mir auch den Rat, mir Hilfe bei einem Trauertherapeuten zu holen. Die Adresse lieferten sie gleich mit. Das alles hat geholfen.

Im Trauercafé gibt es mittlerweile eine offene Gruppe, unsere Gesprächsthemen sind sehr vielschichtig und interessant. Auch zu praktischen Alltagsfragen werden gemeinsam Lösungen gesucht. Das Trauercafé – ein Ort für Trauer? Nein! Eine Hilfe aus dem Dunkel wieder ans Licht!



Du bist nicht allein

Die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“

*„...und für einen Augenblick hörte die Welt auf, sich zu drehen.
Als sie sich weiterdrehte, war nichts mehr wie vorher.“*

Der Tod eines lieben Menschen, vielleicht auch der Eltern, der Großeltern oder sogar des Partners, ist immer schwer zu ertragen, aber der Tod des eigenen Kindes ist nicht auszuhalten. Diesen Schmerz, den man so noch nie erlebt hat, kann man nicht in Worte fassen. Man hat das Gefühl, nichts geht mehr, die Zeit bleibt stehen. Nichts nimmt die Last, die so schwer auf dem Herzen liegt. Unsere Kinder, der Mittelpunkt unseres Lebens – es gibt ihn nicht mehr.

Der Trauerweg nach dem Verlust eines Kindes ist ein besonderer. Hier steht deshalb den Betroffenen unsere Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ zur Seite. Seit 1999 treffen sich hier Mütter und Väter. Unsere Kinder sind durch Krankheit, Unfall oder Suizid nicht mehr bei uns. Wir geben uns gegenseitig Mut, Kraft und Zuversicht für die Bewältigung des Lebens und tauschen uns aus über verschiedene Formen der Trauer, mit denen wir Eltern und manchmal auch Großeltern leben, wobei wir alle voneinander lernen können.

Der Gedankenaustausch in der Gruppe tut uns gut, wir helfen uns gegenseitig, manches besser zu ertragen und die Seele etwas zu befreien. Dieser Austausch darüber, wie jeder auf seine Weise damit umgeht, wie seine Gefühlslage aussieht, ist verbunden mit der gemeinsamen Suche danach, was wohltuend und hilfreich sein kann. Somit kommen die Freude am Leben und der Optimismus leichter zurück.

Unsere Kinder haben uns so viel Liebe hinterlassen, dass es sinnvoll ist, weiterzuleben. Trotzdem werden die atemlosen Momente des tiefen Schmerzes, die Lücke in unseren Herzen bleiben, sie begleiten nun unser Leben und wir müssen lernen, mit diesem Schicksal umzugehen – ein Leben lang.

Gemeinsam Wege gehen - der Trauerkreis

Trauernde Menschen wissen manchmal nicht, wie sie ihre Trauer im privaten und im öffentlichen Raum angemessen leben können. Fehlende Vorbilder und kaum noch vorhandene Rituale und Bräuche machen es sowohl den Trauernden, als auch ihren Angehörigen, Freunden oder Nachbarn schwer, mit ihrer Trauer umzugehen. Häufig fühlen sich Trauernde allein, unverstanden und isoliert.

In dieser Situation kann ein Austausch mit anderen Betroffenen sehr unterstützend sein, so auch bei der Suche nach Antworten auf viele Fragen, die mit dem Verlust einer intensiven menschlichen Verbindung einhergehen. Ein solcher Austausch kann im Rahmen eines Trauercafés, aber auch in einem Trauerkreis stattfinden – einem spezifischen Gruppenangebot für bis zu 10 Personen. Der Trauerkreis bietet Möglichkeiten zum Austausch, für Gespräche und Reflexionen über das Thema Trauer und die Suche nach einem guten Umgang damit. Die Treffen finden in den dunklen Herbst- und Wintermonaten von Oktober bis März statt. Sie sind gestaltet als ein Weg durch die Trauer in der Hoffnung, mit dem wiederkehrenden Licht des Frühjahres neue Wege und eigene, vielleicht noch verborgene Stärken zu entdecken.



Achtsam und respektvoll

Die Trauergruppe für junge Erwachsene

Michael Wutzler, Sandra Kürschner, Kathrin Weiland

In Kooperation mit dem Studentenwerk Thüringen haben wir als Verantwortliche des Fördervereins Hospiz ein spezielles Angebot für junge trauernde Erwachsene entwickelt.

Im Abstand von drei bis vier Wochen laden wir sie seit 2012 dazu ein, über ihre Erinnerungen und Gefühle zu sprechen, über positive und negative Ereignisse, Chancen und Umbrüche, den Umgang mit Feier- und Jahrestagen oder persönliche Rituale. All diese Gesprächsthemen verknüpfen wir mit kreativen Methoden: Kleine Gedichte entstehen, es wird gemalt oder getöpft. Oft entstehen dabei beeindruckende Werke, in denen die ganz individuelle Verbundenheit zum verstorbenen Menschen sichtbar wird. Nicht immer ist diese Verbindung positiv besetzt oder versöhnlich; manchmal spiegeln sich darin auch Enttäuschung, Wut oder Leid. In der Trauergruppe für junge Erwachsene ist viel gegenseitiges Mitgefühl, Verständnis und Gemeinsinn wahrnehmbar – und dies macht das Arbeiten in der Gruppe trotz schwerer Themen sehr angenehm. In diese Arbeit fließen unsere professionellen Ausbildungen mit ganzheitlichen, humanistischen, systemischen und gestalttherapeutischen Ansätzen ein.

Ganz wichtig ist allen Verantwortlichen, dass alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen in respektvoller und achtsamer Weise Teilhabe an der Gruppe haben können. Am Ende dieser Treffen hat fast jede(r) einen kleinen persönlichen Schatz mitgenommen.



„In die Pfütze der Traurigkeit springen - und wieder heraus“

Die Kindertrauergruppe

Katrin Stockel

Seit 2012 hat der Förderverein Hospiz Jena e. V. auch für Kinder von 6 bis 13 Jahren ein besonders Angebot, denn Kinder trauern anders als Erwachsene: Ihre Gefühle wechseln schnell und heftig. Kinder „springen in die Pfütze der Traurigkeit und hüpfen sogleich wieder hinaus“, so wird es von Fachleuten beschrieben.

Deshalb begleiten eigens dafür qualifizierte Ehrenamtliche unter Anleitung der Koordinatorin Kerstin Löschner die Kinder bei ihrer Bewältigung der Trauer. Der Austausch ist in einer solchen Situation besonders wichtig für Kinder, nur so können sie den Tod begreifen. Die Kinder können über ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen sprechen und sie in einem geschützten Rahmen ausleben, um den Verlust zu verarbeiten und sich dem Leben wieder zuzuwenden. Die Begleiterinnen und Begleiter unterstützen sie dabei in Form von Ritualen, kreativen Angeboten, Spiel und Bewegung. Auf diese Weise lernen sie den Umgang mit Trauer-, Schuld- und Angstgefühlen. Ein wichtiges Ritual ist zum Beispiel das Anzünden von Kerzen bei Geburts- oder Todestagen von Verstorbenen. So bekommen die Kinder Gelegenheit, ihrer Angehörigen zu gedenken.

Der „Redestein“ ist ein weiteres Ritual: Der Stein wird in der Runde herumgereicht und derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf erzählen, wie es ihm gerade geht, was ihn beschäftigt oder was er Schönes erlebt hat.

Jedes Treffen hat auch einen thematischen Schwerpunkt, zum Beispiel „Meine persönliche Lebenssituation“, „Gefühle, die ich mir in der Trauer gestatte oder nicht gestatte“ oder „Wo sind die Verstorbenen jetzt und was kommt nach dem Tod?“.

Daneben gibt es Gelegenheiten zum gemeinsamen Gespräch, zum Beispiel über die Bedeutung vom Zusammenhalt in der Familie – ganz besonders dann, wenn Mutter oder Vater gestorben sind.



Das Hospizteam im Uniklinikum Jena

Dr. Elke Gaser und PD Dr. Ulrich Wedding für das Team der Palliativstation

Wie passt das zusammen – hochtechnisierte, hochspezialisierte Medizin, Aus- und Weiterbildung von Studenten und jungen Ärzten und immer stärker werdende wirtschaftliche Zwänge in der Medizin auf der einen Seite. Und auf der anderen Seite Zeit, Ruhe, Geborgenheit in der letzten Phase des Lebens finden und geben?

Den Mitarbeitern des Palliativzentrums und den Patienten, die sie auf der Palliativstation, im Palliativteam oder konsiliarisch auf anderen Stationen betreuen, sind die Mitarbeiter und Ehrenamtlichen des Fördervereins Hospiz Jena e.V. eine unverzichtbare Stütze bei der schweren Begleitung von Patienten und deren Angehörigen. Sehr oft äußern Patienten und deren Angehörige große Dankbarkeit über die Betreuung, die ehrenamtliche Mitarbeiter des Hospizvereins leisten. Auch die Mitarbeiter der Palliativstation und des Palliativteams sind dankbar, dass die Betreuung der Patienten und ihrer Angehörigen gemeinsam mit den Ehrenamtlichen des Fördervereins Hospiz Jena e.V. erfolgen kann.

In unseren wöchentlichen Teambesprechungen sind die Koordinatorinnen des Hospizvereins nicht nur Gast. Gemeinsam überlegen wir, wie die Betreuung von Patienten und Angehörigen zu organisieren und zu verbessern ist, damit z.B. eine dringend gewünschte Entlassung aus der Palliativstation nach Hause auch in schwierigen Situationen gelingen kann. Hand in Hand sind wir zum Wohle der Patienten und ihrer Angehörigen in der schweren Phase des Lebens, des Sterbens und der Trauer tätig. Auch die vierteljährlich organisierte Gedenkfeier, in der wir uns an die Verstorbenen gemeinsam mit Angehörigen erinnern, findet gemeinsam statt.

Unsere gemeinsamen Pläne für die Zukunft: Die im Dezember 2014 gegründete Hospiz- und Palliativ-Stiftung Jena setzt sich die Einrichtung eines stationären Hospizes in Jena ein, um Patienten mit nicht heilbaren Erkrankungen am Ende ihres Lebens noch besser versorgen und betreuen zu können.



Hospiz-Café auf der Palliativstation

In der Küche der Palliativstation gibt es ein emsiges Hin und Her: dem Backofen wird eingeheizt, Mehl, Eier und Butter werden in die Rührschüssel gegeben und zu einem Teig gerührt, dieser wird ausgerollt oder kommt in die Kuchenform und dann „ab in die Röhre“. Der Tisch im Wohnzimmer wird gedeckt, Geschirrkloppern und Möbelrücken ist zu hören. Was ist da los?

Einmal im Monat sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Fördervereins Hospiz auf der Palliativstation, um Kaffee zu kochen, Kuchen zu backen und dann die Patienten und deren Angehörige einzuladen zum „HOSPIZ-CAFE“.


Ein leckerer Duft zieht über die Station. Im Wohnzimmer sind Kaffee und Kuchen liebevoll aufgetischt. Mal werden Geschichten vorgelesen, mal wird musiziert, in der Osterzeit werden Eier bemalt, im Advent gebastelt, Plätzchen gebacken, die Station geschmückt.

Patienten und Angehörige nehmen dieses Angebot gern wahr, ist es doch eine Stunde von Begegnung und „Normalität“, 'raus aus dem Krankenzimmer und dem Krankenhausalltag. Stattdessen mal ein Gespräch über Alltäglichkeiten, vielleicht über's Wetter, über Reisen oder anderes.

Wir sind sehr froh und dankbar für dieses Angebot und hoffen auf viele weitere gute Begegnungen dieser Art.

Dipl.-Psych. Christine Schleußner
und das Team der Palliativstation des Universitätsklinikums Jena





Sterbende begleiten - Erfahrungen für das eigene Leben

Ehrenamtliche berichten

Offene Ohren haben

Wie kam ich dazu? Nach einigen persönlichen Verlusten in meinem Umfeld und den damit verbundenen Erfahrungen mit der Hospizarbeit entschloss ich mich dazu, selbst in diesem Bereich ehrenamtlich tätig zu werden. So begann ich im Januar 2012 meine Ausbildung zum ehrenamtlichen Hospizbegleiter in Jena bei Kerstin Löschner und Christine Schleußner. Der Befähigung folgte dann bald der Anruf einer Koordinatorin: Ob ich einen Herrn in Jena betreuen würde. Ich sagte zu. Meine erste Betreuung – ein großes Geschenk für mich!

Vor meinem ersten Besuch machte ich mir viele Gedanken und ein bisschen Sorgen, ob ich wohl das Richtige sagen könnte und ob ich wohl alles richtig machen würde. Ich informierte mich über den Betroffenen im Internet. Schnell stellte sich aber heraus, dass dieses Wissen gar nicht so wichtig war. Beim ersten Besuch begrüßte mich mein Gegenüber im Bett sitzend. Ich erkannte schnell, dass sein gesundheitlicher Zustand sehr kritisch war. Ich erzählte erstmal von mir, meiner Familie und meiner Arbeit. Daraufhin stellte er mir seine familiäre Situation, seinen beruflichen Werdegang und seine gesundheitliche Situation vor. Ihm war sein Zustand völlig klar. Er hatte auch schon bei „Dignitas“ in der Schweiz einen Antrag auf Sterbehilfe gestellt. Er befürchtete jedoch, dass ihn sein Freund nicht mehr dorthin bringen könnte, weil sich sein Zustand in kurzer Zeit deutlich verschlechtert hatte. Ich erzählte ihm von der Krebserkrankung meines Bruders und dass die Palliativstation sehr gut helfen könne. Zwischenzeitlich bemerkte ich, wie seine Kräfte im Gespräch schwanden. Nach einer Dreiviertelstunde verabschiedete ich mich und fragte, ob ich wiederkommen sollte – was er bejahte. Von der Ehefrau erfuhr ich, dass sie im Freundes- und Bekanntenkreis Hilfe und Unterstützung bekommt. Ich bot ihr an, für Gespräche auch für sie da zu sein. Als ich das Haus verließ ging mir durch den Kopf, dass beide wohl der Meinung waren, ich würde schon längere

Zeit als ehrenamtlicher Hospizbegleiter tätig sein und entsprechende Erfahrung haben. Was ich an diesem Tag getan hatte, war aber vor allem: Zuhören. Offenbar war das für diese Arbeit das Wichtigste. Am Tag darauf bekam ich die Nachricht von seinem Tod. Es war die von ihm erhoffte Erlösung.

Wolfram Mender

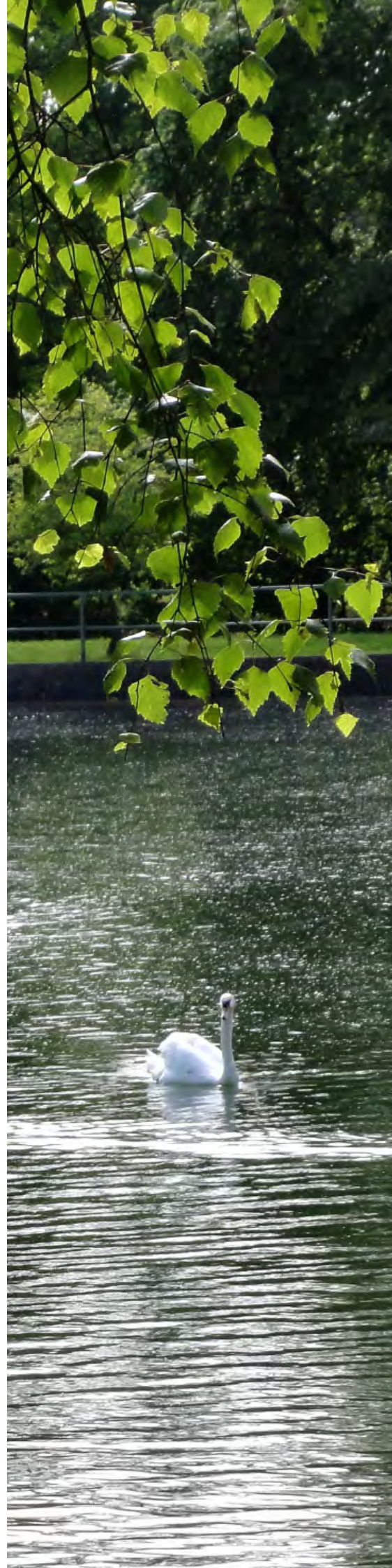
Frau B. - eine Langzeitbegleitung

Zwei Jahre lang habe ich Frau B. begleitet. Sie war schon acht Jahre zuvor an Krebs erkrankt. Das erste Gespräch war sehr vorsichtig: Sie wusste nicht so recht, was sie mir sagen sollte – und wie. Mit ihrem Mann könne sie nicht sprechen: „Am Anfang hat er so getan, als wäre das ein Schnupfen, der vorüber geht. Jetzt redet er davon, dass man schon noch ein Mittel finden wird, das hilft. Aber wie es mir tatsächlich geht, das will er nicht wissen“, erzählte Frau B. Auch mit mir tat sich Herr B. schwer, er vermied den Kontakt.

Mit Frau B. entwickelte sich über die Zeit ein offener Austausch über alles Mögliche, bis kurz vor ihrem Tod noch bei Spaziergängen. Oft ging es um ihre Angst: „Was mir Angst macht, ist nicht der Tod. Aber das Sterben. Dass man so wenig tun kann. Dass man so ausgeliefert ist.“ Vor allem nachts nahm ihr die den Schlaf, besetzte ihre Gedanken. Ihr Rezept dagegen, von ihrem Arzt unterstützt: Chemotherapie, „Kampfmittleinsatz“ gegen den Krebs, bis zum Schluss. Möglichst nicht zugeben, dass er da ist. Auch wenn sie sehr unter der Chemotherapie litt und diese immer schlechter vertrug. Sie war fest davon überzeugt, dass sie schneller sterben müsse, wenn sie die Behandlung aufgäbe – oder auch nur ihre Situation offen anspräche. Ihre Haltung wurde zu einer Herausforderung für mich als Begleiterin.

Mir persönlich ist es lieber, wenn offen über Tod und Sterben gesprochen werden kann. Ich hätte mir auch andere Auskünfte vom Arzt gewünscht oder ein anderes Verhalten von ihrer Familie. Aber ich habe viel gelernt. Darüber, dass beides nebeneinander existieren kann: Das Wissen um den eigenen Zustand und das Nicht-Wissen-Wollen. Das Sprachlose in der Familie und zugleich die Zeichen der Anteilnahme auf andere Art – durch gemeinsame Reisen oder Ausflüge. Oder: Wie schmerzhaft es ist, dass es nur das eine Leben gibt – und alles „Hätte-Wäre-Wenn-Denken“ ins Leere läuft. Und: Wie schwer es ist, durch den Dschungel aus Ratschlägen die eigene Schneise zu schlagen. Bei sich zu bleiben, den eigenen Weg zu finden und bis zuletzt zu gehen.

Hilde Weeg



Gut reden.

Mehrstimmig kommentiertes Höhenprofil einer Begleitung

Bergauf

Er ist eigentlich immer hier gewesen. Er war nie weg. Der Vater ist von hier, hier geblieben ist auch der ältere Bruder. Das Bild der Landschaft im Kopf. Das ging gut, und es hätte besser werden können. Aber der Schnee auf dem Jägerberg, die Kaserne, die Mauer, der Draht, die Strahlung der Sprengköpfe, wenn die Russen sie, selten genug, einflogen. Im Isolator war's warm, da hält einer die Rübe rein, und denken tut er sich nichts. Oder aber die Hochspannungsleitungen, Richtfunkstrecken, die Röhrenbildschirme am Arbeitsplatz, Mobiltelefone – kann es das gewesen sein? Die Arbeit, die Verantwortung, die Hast – da hat sich einer die Migräne doch redlich verdient. Dann kommt der Angriff der Einkaufswagen, und du siehst was, was du nicht siehst.

Unter Deck

Den Kopf unter Deck, in der Enge des Bugs vor dem Mast, du steckst fest, einer muss da rein. Der brackige Dunst, das Glucksen und Schmatzen des vorbeiströmenden Wassers hinter dünner Haut. Einer muss da rein, es rauscht in den Ohren, es dröhnt, du steckst fest bis über die Schultern, unbeweglich, nukleargetriebene Unterseeboote stampfen in der Röhre. Du musst da rein, alle zwölf Wochen, das gibt ein Bild: Der Tumor steht. Mein Bruder ruft an. Es geht an die Talsperre.

Auf dem Rad

Was weiß ich schon. Zwei Jahre hing dein Rad am Haken, der Lack ab, die Luft raus. Was machen wir heute, fragst du. Du machst mir Spaß. Alles kann,

nichts muss, sag ich. Ich sag schon, wenn was nicht geht, sag ich.
Wetter ist Schicksal, den Rest bestimmst du.

Unter Wasser

Er hängt in den Seilen, eingeklinkt, über ihm das gekenterte Boot im grünen Gegenlicht. Keine Panik, nicht atmen. Schläft er, ist das der kalte Schweiß der Angst, ist es das tote Wasser der Talsperre, Brackwasser des Boddens, die milde Lake der Ostsee? Ich weiß nur, was ich nicht mehr will. Aber was will ich? Einer ist seit zwanzig Jahren Hausmann, kann der's mir sagen? Gehen, Laufen, Segeln, Rollen: Wie krieg ich meine Tage rum? Wie halte ich der fürsorglichen Belagerung stand, zu früh begonnen, aber wer konnte das wissen, aber wie schnell ist es zu spät? Die holen mich ab. Das ist nichts für mich. So weit bin ich noch lange nicht. Wenn die Kinder wegziehen, davor graut mir. Ein Tag die Woche reicht.
Aber wem sage ich das.

Bergab

Die Freiheit, sich rollen zu lassen in den Altweibersommer, der dieses Jahr ausfällt. Die Sonne, den Regen im Gesicht, einmal noch die halbreifen Zwetschgen, und noch ein anderes Mal vielleicht. Du bist ein Mann, der sich noch treiben lassen kann. Du schlägst die Statistik, aber deine Angst gibt es nur einmal, das gibt's doch gar nicht. Bewegtes Leben: Ich hab gut reden, ich stärk dir den Rücken, wenn du willst. Der Griff ans Handgelenk, der Blick vom Balkon, der kalte Schweiß, die Unruhe, die Langeweile, die Angst und die Liebe der andern. Die Rente hast du dir immer ganz anders vorgestellt. Das Haus? Könnt ihr behalten. Der Schwiegervater? Ist ein Kämpfer. Besser isses, wenn's langsamer schlechter wird.
Aber wem sage ich das, vor Angst, vor Liebe. Wir sehen solche Verläufe jetzt öfter.

Rudolf Gerstenberg



Selbst bestimmen bis zuletzt

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Dr. med. Maria Mühlau

In den 70er Jahren erweiterte sich die Medizin zusehends zu einer „Apparatemedizin“, und schwerkranke Menschen hatten in aussichtslosen Situationen mitunter mehr Angst davor, nicht sterben zu dürfen, als vor dem Tod selbst.

So entwickelte sich der Wunsch nach schriftlicher Selbstbestimmung zum Lebensende mit einer Patientenverfügung (eigentlich Patientenvorausverfügung). Damit wird für den Fall der eigenen Entscheidungs- und/oder Äußerungsunfähigkeit festgelegt, welche Behandlungen man im aussichtslosen Zustand noch zulässt bzw. ablehnt. Da das nur für den Fall der eigenen Äußerungsunfähigkeit gilt, sollten eine oder mehrere Personen des Vertrauens benannt werden, die diesen Willen durchsetzen. Das sind die Vollmachtnehmer oder Betreuer. Beides – die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht – sind gesetzlich geregelt: BGB § 164 ff und § 662 ff sowie § 1901 a, b, c. Die Vorsorgevollmacht umfasst nicht nur die Gesundheits- und Pflegebedürftigkeit (wozu die Patientenverfügung zu rechnen ist), sondern auch die Bereiche Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten, Behörden, Vermögenssorge und weiteres. Es geht also um Bereiche, für die ohne schriftliche Vorherbestimmung das Betreuungsgericht herangezogen werden müsste.

Eine sehr gute Unterstützung dieser Arbeit ist die Broschüre des Thüringer Justizministeriums „Wie kann ich vorsorgen?“, die dort kostenlos bestellt oder im Verein abgeholt werden kann. Außerdem wird in den Beratungen ein Vorsorgeausweis mitgegeben, den man für Notfälle mit sich führen kann.

Vielleicht sollten wir so für unser Lebensende vorsorgen, wie das andere für uns am Lebensanfang tun. Es gibt uns die Sicherheit der Selbstbestimmung bis zuletzt und entlastet unsere Angehörigen.

Was wir leisten

Wir bieten Hilfe und Unterstützung

- bei anhaltend schwerer Krankheit
- im Krisenfall (z. B. nach Mitteilung einer schlimmen Diagnose)
- bei Überlastung der Angehörigen
- beim Wunsch nach Sterbebegleitung
- bei der Bitte um Trauerbegleitung

Wie wir helfen

- palliative Pflegeberatung mit Hausbesuch im Einzugsbereich von Jena und Apolda
- Unterstützung und Befähigung von Angehörigen zur Pflege zu Hause
- Hilfe bei der Klärung von organisatorischen und Kommunikationsproblemen
- Unterstützung von Hausarzt und Notdienst bei Krisen am Kranken- und Sterbebett
- Hilfestellung bei Anträgen und Verfügungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht)
- Vernetzung aller an der Betreuung beteiligten Personen
- psychosoziale Begleitungen durch ehrenamtliche Hospizmitarbeiter: bspw. vorlesen, Gespräche führen, zuhören, „da sein“, miteinander aushalten
- Begleitung bei Spaziergängen, Hilfe bei Botengängen oder beim Einkaufen
- Unterstützung bei Behördengängen
- stundenweise Entlastung der beteiligten Angehörigen
- Sitzwachen
- Begleitung der Hinterbliebenen

Alle Angebote sind für Betroffene und Angehörige kostenfrei.

Weitere Informationen

Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen:

www.charta-zur-betreuung-sterbender.de

Deutscher Hospiz- und Palliativverband:

www.hospiz.net

Wir sind dankbar und froh über die Unterstützung

durch Spenden/Sachspenden, Mitgliedsbeiträge, ehrenamtliches Engagement und vieles mehr

- von allen privaten Förderern, Stiftern und Spendern, die hier nicht alle namentlich genannt werden können
- von privaten und öffentlichen Institutionen, Einrichtungen, Stiftungen und Unternehmen, z.B.: Deutsche Krebshilfe, Evangelische Erwachsenenbildung, Justizministerium Thüringen, Landratsamt Weimar Land, Lions Club Jena, Oberlandesgericht Thüringen, Rotary Club Jena, Sparkasse Jena-Saale-Holzland, Sparkassenstiftung Hessen-Thüringen, Stadtwerke Jena, Stadtverwaltung Jena, Universitätsklinikum Jena, Fa. ZÜBLIN, Förderverein Hospiz Jena e.V. Mitglieder und Ehrenamtliche

www.hospiz-jena.de

So erreichen Sie uns

Förderverein Hospiz
Jena e.V.
Drackendorfer Str. 12a
07747 Jena-Lobeda

Telefon: 03641-226373
Fax: 03641-226374
Bereitschaftshandy:
0160-444 68 62

kontakt@hospiz-jena.de
www.hospiz-jena.de

Spendenkonto:
Sparkasse Jena
BLZ: 830 530 30
Konto: 20 70
IBAN/BIC
DE32830530300000002070
HELADEF1JEN

Impressum

Redaktion:

Vorstand des Fördervereins Hospiz Jena e.V.
i.A. Hilde Weeg

Layout, Gestaltung:

Matthias Vöckler

Fotos: privat

aktualisierte Auflage
Juni 2015 (Erstdruck
Herbst 2010)

