

Hospiz-Forum

Ambulanter Hospizdienst Caritas-Zentrum Traunstein

Ausgabe 29 – Oktober 2021



Liebe Leserinnen
und Leser!

Der im Artikel rechts beschriebene In-seltag der Hospizbegleiter/-innen befasste sich mit den Themen Achtsamkeit und Resilienz.

Eine sehr wertvolle Achtsamkeitsübung für den gelebten Alltag ist dabei die Dankbarkeit, welche ich Ihnen ans Herz legen möchte.

Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung, welche (wie jede andere Haltung auch) der wiederholten Einübung bedarf:

Es lohnt sich, neben allem, was im Leben misslingt, stressig und nervig ist (sozusagen das „Soll“ im Leben) auch immer wieder darauf zu achten, was gelingt, entspannend und erfreulich ist (das „Haben“ im Leben).

Aus eigener Erfahrung möchte ich feststellen, dass dieser Blick auf das „Haben“ anstrengend ist. Gerade dann, wenn es im Leben nicht gut läuft. Ich bin immer vorsichtig, jemandem die Dankbarkeit zu raten, wenn er sich in einer schwierigen Lebenssituation befindet. Diese Empfehlung wird sehr leicht als Zynismus empfunden. Der Aufruf zur Dankbarkeit wirkt am besten, wenn er an einen selbst ergeht.

Dankbarkeit ist eine Grundhaltung, die uns in schweren Zeiten trägt, wenn sie vorher eingeübt wurde.

Es grüßt Sie herzlich,

Michael Maurer
Fachdienstleiter
GSA und Ambulanter Hospizdienst



Resilienz im Ehrenamt – „Inseltag“ für die Hospizbegleiter/-innen

So lange Zeit konnte nichts stattfinden, keine Begegnungen, keine Fortbildungen, kein Miteinander im persönlichen Gegenüber. Umso erfreulicher war es, dass der „Inseltag“, den wir in diesem Jahr tatsächlich auf der Fraueninsel durchgeführt haben, in Präsenz und sehr lockerer Atmosphäre stattfinden konnte. Und das Wetter hat auch mitgespielt – ein wunderbar sonniger Tag, der jedem das Gefühl einer kleinen Auszeit aus dem Alltag vermittelte. Auch das Thema „Achtsamkeit fördert die Resilienz in herausfordernden Situationen“ passte genau zur Stimmung. Rosa Wladar, Supervisorin, Dipl.-Sozialpädagogin, die wir aus den unterschiedlichsten Bezügen in unserem Dienst kannten, hat uns auf gewohnt lockere Weise diese Themen näher gebracht: Wie der Mensch Krisen übersteht, hängt vor allem von seiner Resilienzkompetenz, seiner psychischen Widerstandskraft ab, der Fähigkeit, durch schwierige Lebenssituationen nicht gebrochen

zu werden, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Achtsamkeit als bewusstes Wahrnehmen vertieft den Kontakt zu uns selber, ermöglicht das Erleben von Selbstwirksamkeit im Umgang mit uns. Achtsamkeit unterstützt uns beim Erkennen der eigenen gewohnten Muster und bietet uns die Möglichkeit, Neues mutig auszuprobieren und sich so weiter zu entwickeln. Wir lernen neue Gewohnheiten und das erfordert Geduld. Richten wir die Aufmerksamkeit nicht auf Dinge, die nicht klappen, sondern fokussieren wir den Blick auf jeden Erfolg. Ein rundum gelungener Tag, der uns hoffentlich im Alltag und bei unseren Begleitungen stärkt!

Gleichzeitig durften wir in diesem Jahr wieder etliche Hospizbegleiter/-innen für ihre **10jährige aktive Mitarbeit** in unserem Dienst ehren, was uns immer ganz besonders freut: zwischen den Einsatzleitungen Lisa



Weßels (links) und Christel Kaa konnten anwesend sein: Elisabeth Frisch, Rosa Mayer, Eberhard Spörlein, Brigitte Stief und Evi Reiter. Wir bedanken uns von Herzen für dieses so langjährige Engagement!

„Vergelt´s Gott und auf Wiedersehen!“ – Kordinatorin Sandra Zenz verabschiedet sich aus dem AHD

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn Menschen älter werden, brauchen sie adäquate Strukturen der Gesundheitsversorgung, angepasst an ihre speziellen Bedürfnisse. Ein Baustein dieser Versorgung ist die mobile geriatrische Rehabilitation, bei der die multiprofessionellen Teams zu den Senioren nach Hause kommen. Jeder Patient erhält einen individuellen Therapieplan für Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie und Ernährungsberatung im heimischen Umfeld. Außerdem werden die Patienten medizinisch, pflegerisch und psychologisch beraten. Ab November 2021 wird es eine solche mobile geriatrische Rehabilitation auch erstmals im Landkreis Traunstein geben und ich habe die wunderbare Gelegenheit für mich ergriffen, dieses Team von Stunde eins an als Sozialarbeiterin zu begleiten und mit aufzubauen.



Leider bedeutet das im Umkehrschluss, dass meine Zeit als Koordinatorin im Ambulanten Hospizdienst zum Herbst dieses Jahres endet. Ich möchte daher Vergelt´s Gott sagen für die vielen wertvollen Menschen, die mir in der Arbeit hier begegnet sind und ebenso für ihre Geschichten und Lebenserfahrungen, an denen ich teilhaben und wachsen durfte. Ich wünsche Ihnen Gottes Segen, stets Mut im Herzen und, wo immer es geht, ein Lächeln auf den Lippen!

Und ich wäre nicht ich, würde ich zum Abschied nicht noch ein kleines Gedicht für Sie alle dalassen. Ich habe in den vergangenen zwei Jahren vielen Hospizbegleiter/-innen zuhören dürfen, wenn sie von ihrer wertvollen Arbeit berichtet haben. Das Gehörte habe ich in die nachfolgenden Verse übertragen in der Hoffnung, dass viele der Mitarbeiter sich tröstlich darin wiederfinden und Außenstehende ein Gefühl dafür gewinnen können, wie viele Facetten die Begleitung sterbender Menschen hat. Ich grüße Sie alle ganz herzlich!

Ihre Sandra Zenz

Dank eines Hospizbegleiters

© Sandra Zenz

Du schimpfst, drohst mit der Hand und schreist:

„Hau ab aus meinem Haus!“

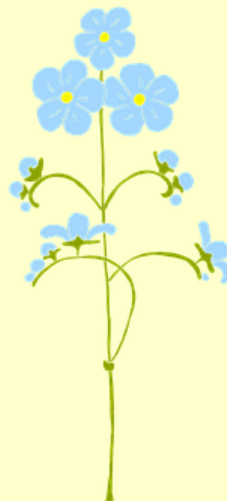
Du nennst mich böse, gemein und dreist,
wirfst wutentbrannt mich raus.

Du strahlst, drückst achtsam meine Hand,
streichst zärtlich mein Gesicht.
Zwischen uns knüpft sich ein Band
aus hellem, warmem Licht.

Du schweigst, Dein Blick ist leer und fern,
Du nimmst mich gar nicht wahr.
Hast Du meine Besuche gern?
Es ist nicht wirklich klar.

Du weinst, verzweifelst, ringst mit Dir,
mein Herz spürt Deine Klagen.
Du fragst „Was will nur Gott von mir?“
Ich kann es Dir nicht sagen.

Du lutscht an einem Eiskonfekt,
mir rutscht heraus ein Lachen.
Eine Freude, die Dir schmeckt,
die mag ich Dir gern machen.



Dein Gesicht wird mir vertraut,
es ist nun blass und dünn.
Das Leben, das Dir anvertraut,
wo geht es jetzt wohl hin?

Dann stirbst Du und gehst mir voran,
wohin Dein Weg Dich führt,
wo ich Dich nicht begleiten kann,
was mich tief berührt.

Du hast Dein Leben mir gezeigt,
und auch des Todes Schranken.
Ich bleib Dir herzlich zugeneigt,
hab sehr dafür zu danken.

Ich kam vorbei, um da zu sein,
zum Beten, Lesen, Singen.
Du ließest mich zu Dir herein,
das bringt mein Herz zum Klingen.

Ich gab Dir gerne mein Geleit,
will freundlich Dich nun segnen.
Vielleicht werd´ auf der andren Seit
ich Dir nochmal begegnen.

Aktuelle Termine

die Teilnahme ist aktuell unter Einhaltung der 3-G-Regel und vorheriger Anmeldung möglich.

Aufbauseminar

Etwa alle drei Jahre findet das Seminar für angehende ehrenamtliche Hospizbegleiter/-innen statt. Das nächste startet ab Herbst 2022.

Voraussetzung ist dafür der Grundkurs. Daran kann letztmöglich ab März 2022 in Traunstein teilgenommen werden, siehe unten.

Infos erfolgen auch gerne telefonisch: 0861-98877-920

Hospiz-Grundkurs

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer befassen und verschiedene Aspekte der Begleitung Sterbender kennenlernen möchten.

Termine: 8x montags, 14.3. – 16.5.22 jeweils 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort: Pfarrheim Hl. Kreuz, Schlosstr, Traunstein,

Kursgebühr: 70 € (105 € für Paare)

Anmeldung: KBW, Tel. 0861/69495

Offenes Trauercafé

Das monatliche Trauercafé kann wieder stattfinden,

donnerstags um 15:30 Uhr

Termine: 18.11.21, 16.12.21; 20.01.22, 17.02.22

Ort: Pfarrheim Hl. Kreuz, Traunstein

Anmeldung ist erforderlich unter

Telefon: 0861/98877-920

Der Ambulante Hospizdienst im Caritas-Zentrum Traunstein freut sich über Ihre Spende!

Kennwort

„Hospizdienst Traunstein“ an Caritas München-Freising e. V.

IBAN:

DE62 7002 0500 8850 0007 14

Bank für Sozialwirtschaft München

Sie erhalten automatisch eine Spendenbescheinigung, wenn Sie auf der Überweisung Ihre Adresse angeben.

Impressum:

Herausgeber: Ambulanter Hospizdienst Caritas-Zentrum Traunstein / Herzog-Wilhelm-Str. 20 / 83278 Traunstein / Tel. 0861 98877-920;

E-Mail: ambulanter-hospizdienst-ts@caritasmuenchen.de

Homepage: www.caritas-traunstein.de

Redaktion / Layout: Sandra Zenz

V.i.S.d.P.: Franz Burghartswieser (Geschäftsführer).

Für die Inhalte der verlinkten Seiten übernimmt das Caritaszentrum keine Haftung.

„Meine Zeit mit den Patienten hilft auch den Angehörigen.“

Sigrun Lechner im Interview mit dem AOK Gesundheitsmagazin

SIGRUN LECHNER (66), HOSPIZBEGLEITUNG, WAGING

Die Aufgabe, die Sigrun Lechner sich ausgesucht hat, ist sicherlich eine der schwierigsten ehrenamtlichen überhaupt: Sie begleitet schwer kranke Menschen in den letzten Wochen und Monaten ihres Lebens. Sitzt an ihrem Bett, hört zu, liest vor, tröstet – und lacht auch mit ihnen. „Ich gebe nichts vor, sondern reagiere auf die Bedürfnisse des Kranken“, sagt die 66-Jährige. „Oft bin ich auch einfach nur da und tue gar nichts.“ Für die Angehörigen, denen sie dadurch Zeit für sich schenkt, ist aber auch das eine große Entlastung.

Zu dem ambulanten Hospizdienst, für den Sigrun Lechner nun seit bald zehn Jahren regelmäßig ehrenamtlich im Einsatz ist, kam sie nach dem Tod ihrer eigenen Mutter. „Ich war damals vier Monate lang Tag und Nacht bei ihr“, erzählt Sigrun Lechner. „Es war eine schwere, aber gute Zeit für uns beide. Danach wusste ich: Ich kann das.“ Die ehemalige Ernährungsberaterin erhielt zunächst eine halbjährige Ausbildung zur Hospizbegleiterin, in der sie auch lernte, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen – und das, was sie während ihrer Begleitung erlebt, zu verarbeiten. „Man muss versuchen, diese Dinge abends nicht mit nach Hause zu nehmen“, sagt Sigrun Lechner. In der Regel gelingt ihr das, nur in einigen Fällen ist es ihr sehr schwergefallen. „Vor ein paar Jahren habe



ich eine junge Mutter von zwei Kindern begleitet“, erinnert sie sich. „Das ist mir sehr nahegekommen, und als sie gestorben war, habe ich drei Monate pausiert.“ Danach nahm sie ihr Amt mit neuer Kraft wieder auf.

MEDIEN - ECKE



Hospizbegleiterin Anne Günter empfiehlt das Buch:

In Ruhe verrückt werden dürfen: für ein anderes Denken in der Altenpflege
von Erich Schützendorf und Helmut Wallrafen-Dreisow



Hospizbegleiterin Daniela Schmied empfiehlt den Podcast:

„The End“
Moderator und Bestatter Eric Wrede beschäftigt sich mit Gästen zu Themen um den Tod
https://www.radioeins.de/archiv/podcast/the_end.html