



RUNDBRIEF



DER TÜBINGER HOSPIZDIENSTE e.V.

Frühjahr / Sommer 2016

Kurs 16 hat die Vorbereitungszeit abgeschlossen



Von links nach rechts: Kristina Krüger, Karin Adis, Ursula Breyer-Pfaff, Sabine Gross, Marlis Ohlbrock, Gabriele Koch, Wieland Gauss, Biggo Mendla, Gudrun Goll, Angela von Lorentz, Bianka Gäßler, Uwe König, Sabine Schacht, Ulli Rettenmaier und Rainer Fingerl.
Nicht auf dem Bild sind Silvia Burgholz und Christel Rosenstiel.

Ende Januar 2016 hat unser neuester Kurs die Vorbereitungszeit abgeschlossen. Diesmal mit einer Premiere: zum ersten Mal wurden zukünftige MitarbeiterInnen des Erwachsenen-Hospizdienstes und der BOJE zusammen auf ihre Arbeit vorbereitet. Somit haben wir jetzt zwölf neue Ehrenamtliche im Erwachsenen-Hospizdienst und fünf neue Ehrenamtliche bei der BOJE.

Seitdem sind die siebzehn Frauen und Männer in Privathaushalten, Krankenhäusern und Alten- und Pflegeheimen im Einsatz und eine große Bereicherung für unseren Verein.

Herzlich Willkommen!

Rückblick auf das Jahr 2015

Auf der jährlichen Mitgliederversammlung, die dieses Jahr am 28.01.2016 stattgefunden hat, berichteten Vorstand und Hospizteam aus ihren Tätigkeiten und gaben einen Überblick über das letzte Jahr. Hier werden die Berichte kurz zusammengefasst:

In der **Erwachsenenhospizarbeit** wurden 2015 insgesamt 104 Menschen in Kliniken, Alten- und Pflegeheimen und Privathaushalten begleitet.

In der **BOJE** wurden 15 Kinder und Jugendliche mit lebensverkürzenden Krankheiten von den Ehrenamtlichen begleitet. Etwa ebenso viele Kinder und Jugendliche nehmen an den regelmäßig stattfindenden Trauergruppen der BOJE teil oder sind in einer individuellen Trauerbegleitung. Für das Frühjahr 2016 ist auf Wunsch der Kinder und ihrer Familien ein Familienbrunch geplant.

Die ambulant betreute Hospizwohnung war im Jahr 2015 für insgesamt sechs Wochen belegt.

In der **Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus** bieten die Tübinger Hospizdienste in Kooperation mit der Palliativstation ein zweimal wöchentlich stattfindendes **Begegnungscafé** für die Patienten und ihre Angehörigen an, das gut angenommen wird.

Für den **Palliativgeriatrischen Beratungsdienst** der Tübinger Hospizdienste hat Tanja Frank auch 2015 in den Tübinger Pflegeheimen Fortbildungen angeboten, z.B. zu Themen wie *Unruhe am Lebensende* (mit Eva Mörike), *Unruhe bei Demenzerkrankten* (mit Herrn Junginger) oder *Trauer bei Kindern / Enkeln / Urenkeln* (mit Anja Reuß). Des Weiteren hat sie den Notfallplan bei den ambulanten Pflegediensten in Tübingen vorgestellt. Zur Unterstützung bei der Erstellung von Patientenverfügungen wurde sie mehrfach angefragt.



Für die **Trauerarbeit** lässt sich für das vergangene Jahr 2015 sagen, dass die Angebote der Tübinger Hospizdienste wie Einzelgespräche, der Trauergesprächskreis im HIRSCH mit Sigrid Goth-Zeck und Sigrun Engelmann, das Trauercafé mit dem Arbeitskreis Leben und die Trauerwanderungen verstärkt nachgefragt wurden. Insbesondere die Anzahl der Einzelgespräche hat zugenommen. Oft entwickeln sich auch aus Sterbebegleitungen nach dem Tod des Erkrankten Trauerbegleitungen für die Angehörigen.

Im Rahmen unseres **Besuchsdienstes für Menschen mit fortgeschrittener Demenzerkrankung** hat im Winter 2015 der vierte Vorbereitungskurs mit neun TeilnehmerInnen geendet. Wir bekommen regelmäßig zurückgemeldet, dass die Kurse,

die den TeilnehmerInnen schwerpunktmäßig Möglichkeiten der Kommunikation mit demenzkranken Menschen aufzeigen sollen, als sehr hilfreich erlebt werden. Unser Besuchsdienst wird unterstützt durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Im Jahr 2015 fanden zwei **Letzte-Hilfe-Kurse** der Tübinger Hospizdienste statt, einmal in Tübingen in Kooperation mit der vhs und einmal in Rottenburg, in Kooperation mit der Evangelischen und Katholischen Kirche.

Der Arbeitskreis **Öffentlichkeitsarbeit**, bestehend aus Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Vorstandsmitgliedern, trifft sich mehrmals jährlich. Im Jahr 2015 umfassten seine Aktivitäten beispielsweise die Teilnahme am Tübinger Entenrennen, mehrere Inforad-Stände in der Tübinger Innenstadt, Offener Gesprächskreis in Kooperation mit der Buchhandlung Rosa Lux und Veranstaltungen in der Begegnungsstätte HIRSCH. Auch an vielen Schulen, in Vereinen und Kirchengemeinden wurde die Arbeit der Tübinger Hospizdienste durch Haupt- und Ehrenamtliche vorgestellt.

Unser **Studientag** im November 2015 war sehr gut besucht – sowohl von MitarbeiterInnen der Tübinger Hospizdienste als auch von Externen. Auf der Homepage der Tübinger Hospizdienste gibt es Infos zum Nachlesen:

http://www.tuebinger-hospizdienste.de/index.php/nachrichten_medlung_ehd/items/bericht.html

Das Protokoll der Mitgliederversammlung kann im Büro der Tübinger Hospizdienste zu den Bürozeiten (Mo-Fr von 9:00-12:00 Uhr) eingesehen werden.

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen. Der „Letzte-Hilfe-Kurs“ der Tübinger Hospizdienste e.V.

Im Kursraum 017 im Erdgeschoss der Volkshochschule Tübingen sind 20 Personen versammelt. Sie haben sich zum „Letzte Hilfe Kurs“ der Tübinger Hospizdienste angemeldet, der in wenigen Minuten beginnen wird.

Im Ausschreibungstext der vhs heißt es:

Letzte Hilfe Kurs

Miteinander Leben –über das Sterben sprechen.

Modul 1: *Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben*

Modul 2: *Symptome lindern, Behandlungsentscheidungen treffen, für Krisensituationen vorsorgen.*

Modul 3: *Trauer.*

„Welche Erwartungen haben Sie an den Kurs?“ – Dies ist eine der ersten Fragen der Hospizmitarbeiterin Birgit Endres, die zusammen mit Eva Mörrike und Tanja Frank den Kurs leitet.

„Ich betreue meine 85jährige Mutter. Es geht ihr nicht gut, vielleicht muss sie bald sterben. Ich bin sehr unsicher und habe Angst, etwas falsch zu machen. Ich erhoffe mir durch den Kurs Hilfe in meiner Situation.“ Andere TeilnehmerInnen berichten von einem Sterbefall im Familien- oder Freundeskreis. Sie haben rückblickend Fragen zur Begleitung des Kranken, Dinge sind unklar geblieben. Es wurden Erfahrungen gemacht, die nicht zugeordnet werden können. Und immer wieder taucht die Sorge auf: habe ich alles richtig gemacht? Eine weitere Gruppe von KursteilnehmerInnen hat noch nie mit Schwerstkranken oder Sterbenden Kontakt gehabt. Sie möchten sich informieren. Was kann auf uns zukommen?

Unterschiedliche Motivationen haben die verschiedenen Personen in dem Kurs zusammengeführt. Unterschiedlich sind auch ihre beruflichen Hintergründe: Altenpflegerin, Juristin, Pfarrerin, Kirchenmusikerin, Verwaltungsangestellte, Hausfrau, Ärztin, Lehrer, Ergotherapeutin, Textildesignerin, Ingenieur, Chemikerin, Statistiker, Sozialpädagogin und Arzthelferin.

Der Kurs beginnt mit einer Meditation: eine Zeitreise durch das eigene Leben. Welche Abschiede habe ich schon erlebt? Danach tauschen sich die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen aus: was war für mich bei diesen Abschieden hilfreich, was eher erschwerend? Im Plenum geht es dann um den großen letzten Abschied: den Tod. Anhand des Modells der Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross stellen die Kursleiterinnen dar, welche psychischen Veränderungen bei sterbende Menschen beobachtet werden können: Wut, Verzweiflung, Trauer, Rückzug, Depression, Aussöhnung.

Im nächsten Kursmodul stehen die körperlichen Veränderungen von Sterbenden im Mittelpunkt. Welche Beschwerden können auftreten? Wie können Angehörige helfen? Sehr interessiert beobachten die TeilnehmerInnen, wenn ihnen gezeigt wird, welche Möglichkeiten es für die Mundpflege bei einem Schwerstkranken gibt. Lebhaft wird diskutiert, wenn es um die Frage nach dem Patientenwillen geht. Wie kann Vorsorge getroffen werden, dass der Patientenwille respektiert wird, wenn der Kranke sich nicht mehr äußern kann? Wie wird vorgegangen, wenn der Behandlungswunsch des Patienten nicht bekannt ist?

Im letzten Kursmodul geht es um Trauer: Was geschieht in der Trauer? Wie kann sich Trauer ausdrücken? Es wird schnell klar, dass es verschiedene Reaktionsmuster geben kann und jeder seine Zeit zum Trauern benötigt. Auch hier gibt es keinen Standardablauf, oder Zeitrahmen, das war für einige TeilnehmerInnen neu und gut zu hören: „Dann bin ich ja doch normal“. Die TeilnehmerInnen tauschen ihre Erfahrungen aus: was war für mich hilfreich in der Trauersituationen? Welche Reaktionen der Umgebung haben meine Trauer und Einsamkeit eher verstärkt? Gemeinsam wird erarbeitet: wie könnte ich trauernden Menschen eine Unterstützung sein?

Jedes Kursmodul wird mit einer Feedback-Runde beendet. Fasst man die Rückmeldungen aus den mittlerweile vier durchgeführten Kursen zusammen, dann tauchen folgende Aussagen immer wieder auf:

„Durch den Kurs ist mehr Sicherheit im Umgang mit Sterbesituationen entstanden.“

„Ich werde zukünftig mit mehr Gelassenheit in Begleitungssituationen innerhalb der Familie gehen.“

„Mehr Information über das Sterben bedeutet weniger Angst vor dem Sterben.“

„Mehr Information bedeutet weniger Schuldgefühle. Ich habe gesehen, dass man manche Dinge hinnehmen muss. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur das bestmögliche Vorgehen in der jeweiligen Situation.“

„Erfahrungen aus früheren Begleitungen können jetzt besser verstanden werden.“

Als Tübinger Hospizdienste haben wir nicht nur die Aufgabe, Schwerstkranke und Sterbende zu begleiten. Es ist ebenso unser Auftrag, das Thema Sterben und Tod mitten im Leben anzusprechen, Sterben als Teil des Lebens begreiflich zu machen. Die Rückmeldungen der KursteilnehmerInnen zeigen uns, dass der Letzte Hilfe Kurs eine weitere gute Möglichkeit ist, unser Anliegen zu realisieren.

Eva Mörke

Ich bin bei den Tübinger Hospizdiensten...

„...weil sie sich auch dem wichtigen und großen Thema der Begleitung von schwerkranken, hochbetagten und dementiell veränderten Menschen zuwenden und ich mich hier einbringen kann.“ (Tanja Frank)

„...weil das Ende des Lebens nicht „ausgeblendet“ werden sollte.“ (N.N.)

„... weil mich diese Aufgabe mit Sinn, einem erweiterten Bewußt-Sein und tiefer Dankbarkeit erfüllt. Oft frage ich mich, wer bei der Begleitung eigentlich der „Beschenkte“ ist.“ (Karin Rosin)

„...weil ich mich gerne gemeinsam mit Gleichgesinnten den wesentlichen Dingen des Lebens zuwende...Und daran reife.“ (Claudia Sander)

„...weil ich denke, wir kommen nicht alleine auf die Welt und sollten nicht alleine von dieser gehen, und ich will meine Fürsorge und Zeit dafür einsetzen.“ (N.N.)

„Gemeinsam ist es einfacher“

Ein Angebot für Abschied nehmende oder trauernde Kinder und Jugendliche im Landkreis Tübingen

Auch in diesem Jahr wird im Herbst eine neue Runde des BOJE-Trauer-Treffs beginnen. In zwei Gruppen (für das Alter von 6-12 und von 13-19 Jahren) können sich Abschied nehmende und trauernde Kinder und Jugendliche austauschen und Zeit miteinander verbringen.

Für die Eltern besteht ebenfalls die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

Anmeldung über BOJE Tübingen: telefonisch unter 07071 / 964 449 oder per Mail: info@boje-tuebingen.de.

Informationen über das geplante stationäre Hospiz für den Landkreis Tübingen finden Sie im Internet auf der Seite www.einhospizfürtübingen.de



Impressum

Herausgeber: Tübinger Hospizdienste e.V.
Redaktion: U. Renner, K. Sahlmüller

Tübinger Hospizdienste e.V.

Begleitung Schwerkranker, Sterbender
und ihrer Angehörigen

Beim Herbstenhof 15
72076 Tübingen

Telefon: 07071 / 76 09 49

Fax: 07071 / 96 44 78

info@tuebinger-hospizdienste.de

www.tuebinger-hospizdienste.de

Bankverbindung:

Kreissparkasse Tübingen

Bankleitzahl 641 500 20

Konto-Nr.: 1738584

WWW.
CHARTA-FUER-
STERBENDE.DE

Wir
unterstützen
die **Charta**

Wir danken für die vielen kleinen und größeren Spenden, mit denen Sie uns die Fortsetzung und den Ausbau unserer Arbeit ermöglichen.