#### Letzte Hilfe Kurse

#### Ausdruck gelebter Mitmenschlichkeit

Seit April 2019 sind wir Koordinatorinnen. Heike Bade (rechts) und Reinhild Wode, zertifizierte Kursleiterinnen und bieten regelmäßig kostenfreie 4-stündige Letzte Hilfe Kurse zur Information und Befähigung unserer Bürger und Bürgerinnen in der Sterbebegleitung an.



DAS LEBENSENDE und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Durch dieses Grundwissen möchten wir die Menschen ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn das brauchen wir alle am Ende des Lebens am meisten. Das Letzte Hilfe Proiekt sieht Sterben als einen natürlichen Prozess, der weder verlängert noch verkürzt werden sollte. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält, deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen. iemanden, der uns die Hand reicht. Diese Hand zu reichen, erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen.

Termine: siehe Vorschau und Homepage.

Reinhild Wode

## "Das Wasser des Lebens" Märchen von Leben und Tod

#### Erzählabend und Seminar mit Jana Raile

Die Autorin und Erzählkünstlerin Jana Raile präsentierte eine bunte Auswahl Märchen aus aller Welt. Den Rahmen bildete das Grimmsche Märchen "Das Wasser des Lebens"; darin eingebettet rankten sich heitere und besinnliche Geschichten.

Sie verzauberte ihr Publikum mit eindrucksvoller Stimme und ausdrucksstarker Gestik. Sie führte in bekannte und unbekannte Welten erzählte vom Ringen mit dem Leben und dem Verhandeln mit dem Tod und beleuchtete im anschließenden Gespräch die Bedeutung der Märchenbilder.



Jana Raile

Lebendig und einfühlsam baute Jana Raile Brücken zwischen Fantasie und Wirklichkeit und spiegelte durch die Geschichten die Weisheit der Völker: das Leben zeigt sich als ewiger Kreislauf und der Tod als Teil des Lebens. Die über Jahrhunderte gereiften Märchen sprechen die Bildsprache unserer kollektiven Seele und bringen zum Ausdruck, was uns auf dem Herzen liegt, doch oft nicht in Worte gefasst werden kann.

Im ganztägigen Seminar lernten wir die Wirkungsweisen der Märchen und ihre Einsatzmöglichkeiten in der Trauer- und Sterbebegleitung kennen.

Wir machten uns vertraut mit den Urbildern der Märchen, lernten Erzähl- und Vorlesepraktiken und erlebten praxisnah die Kraftquelle Märchen für Betroffene und Bealeitende.

Das Seminar vermittelte Handwerkszeug, gab Ideen und Inspirationen in unterschiedlichen Kontexten Märchen in der Trauer- und Sterbebegleitung einzusetzen.

Reinhild Wode

## Eine Ehrenamtliche stellt sich vor

#### "Jede Begleitung hinterlässt Spuren"

Ich heiße Annette Foydl, bin 65 Jahre alt und seit März 2017 ehrenamtliche Mitarbeiterin des ambulanten Hospizdienstes. Bereits der Qualifikationskurs, mit den vielfältigen Informationen zur Hospizarbeit, das intensive Schauen auf Sterben und Tod. die Begleitung dieser Lebensphase und die Sicht auf das eigene Leben, waren eine Bereiche-

Mein Interesse am Hospizdienst entwickelte sich während meiner beruflichen Tätigkeit als Lehrerin. Jährlich besuchte uns eine Mitarbeiterin vom Kinderhospiz in der Schule. Dieser wurde zu einem bedeutsamen Teil der Ausbildung und hat stets tiefe Spuren hinterlassen. Von Jahr zu Jahr ist mein Wunsch, nach meiner Arbeitsphase, ehrenamtlich in diesem Bereich tätig zu sein, gewachsen.

Im April 2017 war es dann soweit. Meine erste Begleitung! Aufregung! Anspannung! Was erwartet mich? Das Lächeln, mit dem ich begrüßt wurde, werde ich nicht vergessen!

Inzwischen durfte ich mehrere Personen begleiten. Während der Gespräche mit den Erkrankten und deren Angehörigen konnte ich ihre Stärke, ihren Mut, ihre Zuversicht, aber auch die Ruhe, die in ihnen liegende Schwäche und Kraft und die Bedeutung des Moments spüren.

"Leben bis zur letzten Stunde und das so gut, wie es geht!" ist eine von vielen Aussagen, die mich tief berührt und beeindruckt haben. Lachen. Lesen, Erzählen, Singen, Beten gehören ebenfalls zu den Stunden meiner Bealeitungen wie Zuhören. Stille. Trösten und Dasein!

Während meiner derzeitigen Begleitung erlebe ich dies in besonderer Weise. Nicht die Erkrankung steht im Mittelpunkt der Besuche, sondern der Austausch über gemeinsame Interessen, z.B. das Wandern, auch in höhere Regionen. Fotos, Videos, Reiseberichte liegen schon bereit. Aus

Redaktion

Lavout. Druckvorberei-

den Erzählungen entwickeln sich häufig nachdenkliche Gespräche über Vergangenheit und die "letzte Reise".



Jede Begleitung, ob über Tage oder Monate, hat in mir ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit ausgelöst. Sie haben Spuren in mir hinterlassen. Es sind Erinnerungen an ein inniges Lächeln, an Hände, die ich halten durfte, an intensive Gespräche, an wiederkehrende Worte und Sätze. Umarmungen. Genauso gehören auch Abschiednehmen und Trauer sowie Fragen, die ich nicht beantworten kann, dazu.

Die Begleitungen haben mir auch gezeigt, wie wichtig es ist, jeden schönen Moment zu genießen: die Stunden mit meiner Familie, mit meinen drei Enkelkindern, meine erlebnisreichen Wanderungen und Reisen, wunderbare Musik, Literatur und Kunst. Dies und vieles mehr, geben mir viele dieser "Genussmomente"!

Annette Fovdl

#### **Impressum**

Herausgeber

Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e. V. Der Vorstand Reumontstr. 32 33102 Paderborn

Spendenkonto IBAN DE77 4726 0121 8731 4001 00 BIC: DGPBDE3MXXX VerbundVolksbank OWL eG

#### Kontakt Koordinatorinnen

Heike Bade und Reinhild Wode Telefon: (0 52 51) 29 19 09

Bürozeiten Mo., Di., Do. 10 - 12 Uhr

Email: buero@hospizdienstpaderborn.de

#### Internet

www.hospizdienst-paderborn.de www.facebook.com/ AmbulanterHospizdienst St.Johannisstift de



Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e. V

Ausgabe 2020

## Initiativen und Funkenflüge

#### Veranstaltung zum 20-jährigen Jubiläum

Mit einem festlichen Akt wurde die Gründung des Vereins vor 20 Jahren begangen.

Die stellvertretende Vorstandsvorsitzende Anette Mertens verfolgte im Interview mit Vorstandsmitglied Karin Düsterhaus den Weg, den der Ambulante Hospizdienst in der Zeit zurückgelegt hat. Jörg Teuteberg (1940-2016), 1999 Geschäftsführer des St. Johannisstifts, initiierte die Vereinsgründung "Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e.V.".

Prof. Dr. Andreas Lübbe griff den Faden auf. Der Tod sei bereits durch die zahlreichen Krimis und Morde im Fernsehen allgegenwärtig. Aber: "Das reale Leiden der Menschen vor dem Tod. den Sterbeprozess, gilt es zu enttabuisieren." Der Palliativmediziner wirbt für ein einfühlsames und gleichzeitig praktisches Handeln. So lobte er "Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung": ein vierstündiger Letzte Hilfe Kurs für Bürgerinnen und Bürger, den die Koordinatorinnen Heike Bade und Reinhild Wode seit April 2019 regelmäßig anbie-



Anne Kraßort, Wolfgang Weigel, Anette Mertens, Karin Düsterhaus, Wolfgang Specht, Prof. Dr. Andreas Lübbe, Ludwig Koch

Wolfgang Weigel und Ludwig Koch wertschätzten als Gesandte von Kreis und Stadt die humanistisch motivierte Sterbebegleitung durch Ehrenamtliche. Der Vorsitzende des "Ambulanten Hospizdienstes St. Johannisstift", Wolfgang Specht, rief die zwei großen Ziele bei der damaligen Vereinsgründung ins Bewusstsein. Zum einen den Betreuungsbedarf der Sterbenden zu decken, das sehe er durch das hohe Engagement der Bevölkerung auf einem guten Weg. Bei der End-Tabuisierung des Themas "Tod" bestehe hingegen noch Handlungsbedarf.

Festrednerin Anne Kraßort. stellvertretende Leiterin der In Via Akademie. rückte noch einen wichtigen Faktor ins rechte Licht: den Humor. Er erfordere ein genaues Einfühlen in sein Gegenüber. Humor schaffe Distanz, Ablenkung und Entspannung zugleich; sei Schutzfunktion einerseits und stärke anderseits zwischenmenschliche Beziehungen über das gemeinsame La-Kraßort zitierte chen. Kant. der "Hoffnung. Schlaf und Humor" als die drei Dinge nannte, "um die Mühseligkeit des Lebens zu tragen". Dabei rief sie "Karikaturen zu Sterben. Tod und Trauer"

ins Gedächtnis, die mehr als ein Schmunzeln hervorriefen: "Da ist Danuta, die preiswerte Trösterin aus Polen", die im Krankenhaus professionell die fehlende Zeit oder Empathie der Angehörigen ausbügelt. Oder der Sensenmann, den eine Bäuerin freudig begrüßt: "Sie hat mir der Himmel ge-

Den musikalischen Rahmen steckte das Trio "Babylonia unplugged - Music from my soul" einfühl-

Ann-Britta Dohle Madrid (Text und Foto)

### Die Chronik im Gespräch

#### Anette Mertens und Karin Düsterhaus im unterhaltsamen Dialog



#### • Vor 20 Jahren ist der Ambulante Hospizdienst gegründet worden. Von wo ist ein "Funke geflogen"?

Der "Funke flog" 1998 in Bethel durch einen Vortrag von Monika Müller, damalige Leitung der Ansprechstelle in NRW zur Palliativversorgung und Hospizarbeit.

Herr Teuteberg, der damalige Geschäftsführer des St. Johannisstift, stellte sofort danach seine Idee vor, die Arbeit des St. Johannisstifts ebenfalls durch ehrenamtliche Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden zu ergänzen.

In der Krankenhausseelsorgerin Elisabeth Arning fand er sofort eine begeisterte Mitstreiterin.

Adelheid Rieffel, Mitgründerin und Leitung des stationären Hospiz Bielefeld-Bethel hielt einen Vortrag zur Idee der Vereinsgründung.

Mit Beate Knies vom Fachseminar für Altenpflege wurde der "Funke" konkret.

#### Von der Idee bis zur Gründung waren aber sicher noch Zwischenschritte nötig.

Im November 1998 fand eine Informationsveranstaltung für die Öffentlichkeit mit dem Titel "St. Johannisstift: Sterbe-Begleiter gesucht" statt. Über 200 Zuhörer hörten Frau Prof. Dr. Stephanie Krenn zu. Darunter gleich Interessenten für einen Qualifizierungskurs, der bereits im Frühjahr 1999 startete

Die Satzung wurde unter Mitwirkung engagierter Kursteilnehmer und Mitarbeiter des St. Johannisstift erarbeitet.

Die Gründung des Vereins war im August 1999. Den Vorstand bildeten Elisabeth Arning, Heidi Pensky, Norbert Ryska, Jutta Vormberg und Clemens Johannigmann . Norbert Ryska, damals Geschäftsführer des Heinz-Nixdorf-Museumsforums, übernahm das Amt des Vorsitzenden von 1999 bis 2002, für die nächsten 16 Jahre folgte ihm Dr. med. Axel Stein. Aktuell ist Wolfgang Specht (leitender Oberstaatsanwalt a.D.) Vorsitzender des Vereins.

Im November 1999 konnte mit 15 ehrenamtlichen, qualifizierten Mitarbeiterinnen mit den ersten Begleitungen Schwerkranker begonnen werden

Als Begleiter der ersten Stunde können wir heute Christa Bräutigam und Gisela Freitag begrüßen.

 Nun hatten wir also den Verein, ein Büro und 15 ausgebildete ehrenamtliche Helfer/innen. Für die Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen bedurfte es aber noch der Koordination.

Zunächst wurden diese Aufgaben ehrenamtlich von Beate Knies übernommen.

Im November 2000 wurde Angelika Jäger als hauptamtliche Koordinatorin eingestellt und Ende 2002 von Christiane Kohlenberg-Hadaschik abgelöst

2008 Hannelore Erkan kam als weitere hauptamtliche Mitarbeiterin dazu.

Die Aufgaben der Koordinatorinnen erfüllen heute Heike Bade und Reinhild Wode.

## • Wie entwickelte sich der Verein weiter und: Wie werden die Aktivitäten finanziert?

Heute hat der Verein insgesamt 147 Mitglieder, davon 53 Begleitende, die in bisher 14 Q-Kursen auf ihre Tätigkeit vorbereitet wurden.

Die Finanzierung erfolgte zu Beginn vorwiegend aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen. Seit 2002 werden die Personal- und teilweise die Sachkosten aus einem gemeinsamen Topf der Krankenkasse für die Förderung Ambulanter Hospizdienste finanziert.

#### Wie viele Menschen werden pro Jahr bereut?

Pro Jahr leisten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen 50 – 60 Sterbebegleitungen und 5-10 Trauerbegleitungen. Bei Einsätzen auf der Palliativstation in Bad Lippspringe sind gesondert dafür ausgebildete Ehrenamtliche tätig. Dazu beraten die Koordinatorinnen zusätzlich jährlich ca. 20 Betroffene und ihre Familien zu palliativen Versorgungsmöglichkeiten.

• Aber die Arbeit besteht ja nicht nur in Begleitungen, es gibt noch vielfältige weitere Aktivitäten. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit werden öffentliche Lesungen zum Thema organisiert, in den letzten Jahren fanden regelmäßig Benefizkonzerte statt.

Außerdem berichten die Koordinatorinnen in weiterführenden Schulen und in Alten-und Krankenpflegeschulen über die Hospizarbeit.

Der Verein unterhält eine gute Zusammenarbeit mit anderen Hospiz- und Palliativdiensten und arbeitet kooperativ mit dem Pflegenetzwerk des St. Johannisstift Paderborn zusammen.

## • Der Verein macht den Ehrenamtlichen über das Jahr verschiedene Angebote.

Obligatorisch sind die regelmäßige Supervision und Praxisbegleittreffen. Vorträge und Möglichkeit zur Weiterbildung werden vom Verein angeboten und finanziert.

Jedes Jahr startet traditionell mit einem "Kulinarischen Abend" für alle Ehrenamtlichen. Im Juli wurde ein Seminar-Wochenende zum Thema Spiritualität angeboten und im November findet ein Tagesseminar zum Thema "Märchen in der Sterbe- und Trauerbegleitung statt.

# • Die neueste Initiative ist erst wenige Monate alt. Unsere Koordinatorinnen sind zertifizierte Kursleitungen für "Letzte Hilfe Kurse".

In diesem vierstündigen, kostenfreien Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger ohne Vorkenntnisse, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

## • Fast jedes Jahr werden interessierte Bürger zur ehrenamtlichen Begleitung ausgebildet.

Ja, im November startet der 15. Qualifizierungskurs für Menschen, die Sterbende begleiten möchten und dazu eine gut 80-stündige fundierte Ausbildung bekommen.

Anette Mertens und Karin Düsterhaus

### Termin-Vorschau

**6. Mai 2020** 17 – 21 Uhr **Letzte-Hilfe-Kurs** Anmeldung im Hospiz-Büro

**28.Mai 2020** 19 Uhr **Öffentliches Konzert und Lesung** mit dem Trio "Babylonia unplugged-Music from my soul", Dietrich-Bonhoeffer-Haus.

25. August 2020 17 – 21 Uhr Letzte-Hilfe-Kurs Anmeldung im Hospiz-Büro

# Ein Vorstandsmitglied im Porträt

#### Karin Düsterhaus seit Anbeginn dabei

Ich bin Karin Düsterhaus und habe im St. Johannisstift als Betriebswirtin in der Administration des Krankenhauses gearbeitet.

Bis zu meinem Ruhestand habe ich mich 14 Jahre lang als vom St. Johannisstift "berufenes" Mitglied im Vorstand des AHD engagiert.



Für mich war klar, dass ich weiter machen wollte, da mir die Mitarbeit im Team mit den anderen Vorstandmitgliedern und den Koordinatorinnen sehr viel Freude macht. Daher habe ich mich wieder zur Wahl in den Vorstand bereit erklärt – und bin nun ehrenamtlich gerne dabei.

Damit der Ruhestand nicht zu ruhig wird, helfe ich ehrenamtlich bei der Bahnhofsmission und gebe mit einer Freundin Kochkurse für "Menschen der Generation 60+". Großen Spaß macht mir auch meine Tätigkeit als "Leseomi" in einem Kindergarten.

Ich arbeite gern in unserem Garten und freue mich über Blumen und Gemüse aus dem Hochbeet, auch wenn ich letzteres manchmal mit den Raupen und Schnecken teilen muss.

Karin Düsterhaus

## Spiritualität und Seele

#### Ein Wochenende am Möhnesee

Anfang Juli sind wir, 16 Ehrenamtliche, mit großer Neugier auf



dieses spannende Thema zum Heinrich-Lübke-Haus am Möhnesee gereist.

Nach einer kurzen Begrüßung durch die beiden Referentinnen Elisabeth Lübbers (Kursleiterin für MBSR-Achtsamkeitstraining) und Cordula Picht (Ausbildungsleiterin für Gemeindereferenten im Erzbistum Paderborn), sind wir ins Thema eingestiegen. Wir merkten schnell, wie schwierig es ist, die Begriffe Spiritualität und Seele mit Worten zu beschreiben. Da uns Wikipedia auch nicht wirklich weiterhelfen konnte, haben wir uns in großer Runde über unsere individuellen Vorstellungen miteinander ausgetauscht. Besonders nachdem jeder von uns für sich eine der ausgelegten Postkarten mit unterschiedlichen Motiven ausgesucht hatte, wurde die Komplexität des Themas deutlich. Das ergab ein buntes Bild - von einem Sonnenaufgang am Meer über Wegweiser bis hin zum indianischen Totempfahl.

In dem parkähnlichen Garten erlebten wir die Natur für eine halbe Stunde in Achtsamkeit und Stille im Hier und Jetzt durch"absichtsloses Umherwandern". Nicht einfach, aber eine sehr schöne meditative Erfahrung!

Der laue Sommerabend klang entspannt mit guten Gesprächen bei einem Spaziergang zur Möhnesee-Sperrmauer aus.

Am frühen nächsten Morgen trafen wir uns zur gemeinsamen Meditation. Gestärkt von dem reichhaltigen Frühstück haben wir dann das Thema Spiritualität und Seele nach den gestrigen Erfahrungen vertieft. Im Wechselspiel der Referentinnen haben wir die unterschiedlichen Facetten des Themas diskutiert und kreativ gestaltet: Jeder Mensch auf dieser Welt hat seine eigene Vorstellung und Ausdrucksform von Spiritualität, die ihn in seinem Leben begleitet.

Den Abschluss bildete ein Brief an uns selbst, worin wir unsere persönlichen Eindrücke festgehalten haben.

Sehr bereichernd war der offene Austausch während des gesamten Seminars zu diesem doch sehr persönlichen Thema. Auch das Ambiente

des idyllisch gelegenen Heinrich-Lübke-Hauses trug zum Gelingen bei.

Unser Dank gilt den Referentinnen Elisabeth Lübbers und Cordula Picht für die professionelle Begleitung sowie unseren Koordinatorinnen Heike Bade und Reinhild Wode für die perfekte Organisation!

Die Erfahrungen werden bei unserer Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase sehr wertvoll sein.

P.S. Wir warten schon gespannt auf die Post an uns selbst...

Maria Mertensmeier, Karin Wulf

## Ein aktueller Buchtipp

Lübbe, Andreas S. "Fortschrittsfalle Medizin"

2019, 376 Seiten, 19.99 EUR,

"Aufklären, beraten und helfen", dies ist das Anliegen von Andreas S. Lübbe, Palliativmediziner, mit seinem neuen Buch "Fortschrittsfalle Medizin".

Vor über 30 Jahren hat er den Arztberuf ergriffen, um Patienten mit einer vernünftigen und menschenwürdigen Medizin zu behandeln unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Biografie. Doch aufgrund von Fehlentwicklungen im Gesundheitssystem, wie zum Beispiel Überdiagnostik und Profitorientierung medizinischer und sozialer Einrichtungen, führt der medizinische Fortschritt nicht unbedingt zu einer verbesserten Versorgung und Lebensqualität der Patienten. Die Prävention wird vernachlässigt. Der Maßstab, was "normal" und was "krank" ist, hat sich verschoben.

Acht Fortschrittsfallen führt der Autor an. Mit Hinweisen auf Forschungsberichte, Beiträge aus Fachzeitschriften und Fallbeispielen aus der Praxis unterlegt der Autor seine Ansichten.

Andreas S. Lübbe schließt sein Buch mit vielen Forderungen ab, die nicht nur den medizinischen Bereich betreffen. So schlägt er im Sinne der Gesundheitsvorsorge zum Beispiel auch allgemein gesellschaftliche Regelungen vor.

Meiner Meinung nach ist es ein Buch für alle, die die Gesundheitspolitik aktiv gestalten und für gesundheitspolitisch interessierte Bürger. Das Buch bietet viel Diskussionsstoff hinsichtlich der Fragen: Welche Interessen haben einen Einfluss darauf, wie der Patient medizinisch behandelt wird? Was wollen wir als Gesellschaft hinsichtlich der Gesundheitsfürsorge des Einzelnen?

Helga Pundt