

Aus Sicht einer Ehrenamtlichen Meine Erfahrungen mit dem Tod

Warum habe ich mich für dieses Ehrenamt entschieden? Der Tod begleitet mich von Kindheit an. Als ich 12 Jahre alt war, starb mein Bruder kurz nach der Hausgeburt. Er wurde auf dem Wohnzimmerstuhl aufgebahrt. Ich wuchs auf einem Bauernhof auf und erfuhr eine streng religiöse Erziehung seitens Kirche und Schule. Meine Großmutter gab mir ständig zu verstehen, dass ich für ihr Seelenheil nach ihrem Tod beten sollte. Mir wurde schon früh klar, dass sie Angst vor dem Tod hatte, und diese übertrug sich auch auf mein Verhalten zum Tod. Ich sprach täglich ein Gebet für einen guten Tod. Die religiöse Erziehung verwies immer auf einen strafenden Gott.



Während meines Studiums in Paderborn konnte ich mein Gottesbild korrigieren. Ich traf Menschen, mit denen ich religiöse Fragen offen besprechen konnte und las Bücher moderner Theologen. Mir gelang es mit der Zeit, ein positives Gottesbild aufzubauen. Das Thema Tod ließ mich

weiterhin nicht los. Mehrere Angehörige starben dicht hintereinander. Es stellte sich ein Gefühl von Ohnmacht und Angst gegenüber dem Tod ein. In der Literatur von Kübler-Ross fand ich Trost. Nach dem Berufsleben als Grundschullehrerin machte ich die Ausbildung zur Sterbebegleiterin. Vor fünf Jahren begann ich mit den ersten Begleitungen – vorwiegend in Altenheimen und mit Menschen, die an Demenz erkrankt waren. Mit der Erfahrung und dem Wissen von heute hätte ich meine Angehörigen besser verstanden und anders helfen können.

Meine ersten Begleitungen verliefen gefühlsmäßig noch nicht so rund wie ich es zur Zeit erlebe. Die Heimbewohner betreute ich in der Regel 8 bis 12 Tage, je nachdem auch täglich 1 bis 2 Stunden. Mein bester Zuhörer nach einem Besuch ist mein Mann. Bei ihm kann ich alles abladen. Anschließend entspanne ich mich gern bei der Gartenarbeit.

Mit einigen Angehörigen hatte ich regen Austausch und mit anderen kaum. Bemerkenswert

war, dass manche Patienten einfach nicht sterben können, weil die Angehörigen sehr klammern und festhalten. Sie können den Anblick des Sterbenden nicht ertragen und machen sich Vorwürfe, dass sie der Nahrungseinstellung zugestimmt haben. Viele haben sich nie mit dem Tod auseinandergesetzt und wissen nicht, dass dies wichtig für den Sterbeprozess ist. Die Angehörigen zeigen sich mir gegenüber sehr dankbar, sie fühlen sich entlastet und können ihre Ängste aussprechen und Fragen stellen.

Anblick und Atemgeräusche des Sterbenden sind nicht immer gut zu ertragen. Bei einer meiner ersten Begleitungen war ich sehr verunsichert und fühlte mich hilflos. In der Superversion sprach ich dieses Thema an und bekam als Antwort: „Man muss ‚Aushalten können‘ lernen. Das gelingt mir inzwischen. Manchmal haben Sterbende intensiven Gesprächsbedarf und manchmal genügt es ihnen zu wissen, dass jemand einfach nur da ist. Für mich heißt das, dass ich meine Antennen ausfahren muss, um so zu reagieren, dass es dem Sterbenden gut tut; denn seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Die Koordinatorinnen Frau Bade und Frau Wode bringen mich in der Regel mit Sterbenden zusammen, die zu mir ‚passen‘. Viele Sterbende wünschen sich Gebete und Lieder, von denen ich Dank meiner religiösen Erziehung reichlich kenne. Auch wenn Sterbende ihr Bewusstsein verloren hatten, sang und betete ich. Manchmal reagierten sie darauf mit ihrer Mimik oder einem Händedruck. Ein Sterbenskranker, der große Schmerzen hatte, sagte zu mir: „Ich glaube, mein Leiden ist die Strafe Gottes.“ Wir sprachen darüber, und am Ende war er erleichtert.

Einmal durfte ich bei einer 99-jährigen Heimbewohnerin den Eintritt des Todes erleben. Für mich war dieser Augenblick ein heiliger Akt, und ich war weder verängstigt noch beunruhigt. Die plötzlich eingetretene Stille und der friedlich gelöste Gesichtsausdruck ließen die Zeit kurz still stehen. Bei der Arbeit mit den Sterbenden setze ich mich mit verschiedenen Menschen und Lebensgeschichten auseinander. Am Ende einer Begleitung stelle ich mir die Frage: Was lief in dieser Begleitung gut, was nicht? Jeder stirbt seinen eigenen Tod. Das wird mir bei jeder Begleitung neu bewusst. Wir können die Qualität des Sterbens verbessern, wenn wir so viel wie möglich über die Wünsche und Werte unseres Nächsten wissen. Die Gespräche in der letzten Lebensphase sind sehr intensiv und aufrichtig. Sie bereichern mein Leben. Mein Blick auf das Sterben hat sich gewandelt und meinem Leben mehr Tiefe gegeben. Dafür bin ich sehr dankbar.

● Christa Meyer

Zwei Buchtipps

99 Fragen an den Tod Leitfaden für ein gutes Lebensende



Prof. Dr. Claudia Bausewein, Rainer Simader. Verlag Droemer, 2020, Preis: 20,00 €

Die Palliativmedizinerin Prof. Dr. Claudia Bausewein und der Hospiz-Experte Rainer Simader haben alle wesentlichen Fragen zusammengetragen, die von Sterbenden und Angehörigen gestellt werden.

Die Autoren geben Informationen, um die Angst vor dem Sterben zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Gelungen ist die klare, thematische Gliederung der Fragen. So findet der Leser Antworten auf Fragen, die speziell Sterbende, Angehörige und die Sterbebegleitung betreffen.

Die Sprache ist sachlich, empathisch und leicht verständlich. Das Buch dient bei konkreten Fragen als Nachschlagewerk und bietet gute Handlungsorientierung.

Es kann im Hospizbüro ausgeliehen werden.

● Helga Pundt

Die Träume der Sterbenden



Dr. med. Christopher Kerr
Herausgeber: Integral, 2020
Preis: 22,00 €

Dr. Kerr, ein amerikanischer Arzt, hat in einer 10jährigen Studie mit über 1.400 Patienten die Sterbett-Träume analysiert.

In dem Buch kommen die Betroffenen selbst zu Wort. Diese Träume klären häufig Probleme, die die Menschen in ihrem Leben hatten. Es ist ein sehr tröstliches Buch, welches auch Angehörigen helfen kann, mit dem Tod klar zu kommen. Auch die Sterbenden wissen das Leben noch zu schätzen, nicht um ihrer selbst willen, aber für andere.

● Claudia Mügge

Ein sommerliches Grillfest

Eine gelungene Alternative

Die Schnapsschüsse spiegeln gut die nette Atmosphäre bei unserem Grillfest im August wieder. Etwas Neues für uns alle, das nach einer Wiederholung ruft. Coronabedingt fiel im Januar unser traditionelle kulinarische Abend für unsere Ehrenamtlichen aus, so dass wir in die Planung für ein Sommerfest, gingen. Das Wetter meinte es gut mit uns, warme, angenehme Temperaturen machten auf der Terrasse vor dem Erlebnisbereich des Dietrich-Bonhoeffer-Hauses den Abend rund. Unter den gut 30 TeilnehmerInnen war von Anfang an lebhafter Austausch zu erleben. Die Auswahl gut gekühlter Getränke förderte die heitere Stimmung und die Freude über das Wiedersehen nach langer Zeit.

● Reinhild Wode



Impressum

Herausgeber
Ambulanter Hospizdienst
St. Johannisstift e. V.
Der Vorstand
Reumontstr. 32
33102 Paderborn
Spendenkonto
IBAN DE77 4726 0121 8731 4001 00
BIC: DGPBDE33XXX
VerbundVolksbank OWL eG

Redaktion
Reinhild Wode
Layout und Druckvorbereitung
Ulrich Wode

Kontakt

Koordinatorinnen:
Heike Bade und
Reinhild Wode

Telefon:
(0 52 51) 29 19 09

Bürozeiten
Mo., Di., Do. 10 - 12 Uhr

Email: buero@
hospizdienst-paderborn.de

Internet
www.hospizdienst-paderborn.de
www.facebook.com/
AmbulanterHospizdienst
StJohannisstift.de

Der WegBegleiter

Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e. V.

Ausgabe 2022

Große Trauer um Dr. Axel Stein

Unser Ehrenvorsitzender verstarb

Mit großer Trauer haben wir von unserem langjährigen Vorsitzenden Dr. med. Axel Stein Abschied genommen. Er ist am 30. Oktober im Alter von 80 Jahren verstorben. Wir schauen zurück auf viele Jahre unermüdlichen Einsatzes für die Weiterentwicklung des Ambulanten Hospizdienstes St. Johannisstift e.V.



Dr. Stein erfuhr über eine Patientin, die ehrenamtliche Sterbebegleiterin im Verein war, von der interessanten und wichtigen Arbeit. Mit Eintritt in seinen Ruhestand im Jahr 2002 wurde er direkt zum Vorstandsvorsitzenden gewählt. Und Dr. Stein blieb über 16 Jahre lang und brachte einen bemerkenswerten Ausbau des gemeinnützigen Vereins sowie eine breite Vernetzung auf den Weg. Mit seinem freundlichen, offenen und menschlich zugeneigtem Wesen hat er die Vereinsarbeit bis 2018 maßgeblich geprägt. Besonders am Herzen lag ihm die Öffentlichkeitsarbeit und, damit verbunden, gute Vorschläge für insge-

samt 10 Benefizkonzerte, die in seine Vorstandszeit fielen. Sein Augenmerk lag dabei auf hochkarätiger Musik klassischer KünstlerInnen, wie die Paderborner Pianistin Jutta Rieping. „Wir wollen mithilfe der Musik ein Stück weit den Tabuthemen Krankheit, Sterben, Tod und Trauer entgegenwirken“, warb er so für die gemeinnützige Einrichtung.

Im Jahr 2013 ist unser Hospizdienst im Rahmen „Der stillen Helden des Alltags“ gewürdigt worden. Dr. Stein hat die Auszeichnung für das ehrenamtliche Engagement mit Stolz im Kreishaus von Landrat Müller entgegengenommen.

Aus gesundheitlichen Gründen trat er den Vorsitz 2018 an Wolfgang Specht ab. In einer feierlichen Abschiedsveranstaltung wurde ihm der Ehrenvorsitz angetragen.

In Erinnerung der mittlerweile 22 jährige Vereinsgeschichte des Ambulanten Hospizdienstes bleibt das außerordentliche Engagement Axel Steins. Die in den Anfängen zwingende Geldfrage hat er mit Hilfe seines großen Freundeskreises durch das Beschaffen von Spendengeldern gelöst. Natürlich gab es in der langen Amtszeit auch mal zwischenmenschliche Konflikte, die Dr. Stein mit seiner Begabung, Menschen immer zu wertschätzen, entschärfte.

Er forcierte in großem Maße die enge Zusammenarbeit zwischen der medizinischen Palliativversorgung und der Hospizbewegung. Als sich vor 14 Jahren die ambulante medizinische Versorgung sterbenskranker Menschen im Kreis Paderborn und Höxter noch im Aufbau befand, hat Dr. Stein dem Paderborner Palliativnetz e.V. Unterstützung und Hilfe angeboten.

Wir sind Herrn Dr. Stein zutiefst dankbar für seine Ideen, für viele mutige Entscheidungen und die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Haupt- und ehrenamtlichen Mitgliedern. Die gute Arbeit für den Verein werden wir in seinem Sinne weiterführen.

Seine berührenden Abschlussworte bei der Verabschiedung lassen umgekehrt den unendlichen Gewinn erahnen und bleiben uns besonders im Gedächtnis: „Ich habe hier so viel Freude und Menschlichkeit kennen gelernt, und ich habe jeden Tag gelernt, gelernt.“

● Reinhild Wode, Foto: Ann-Britta Dohle Madrid

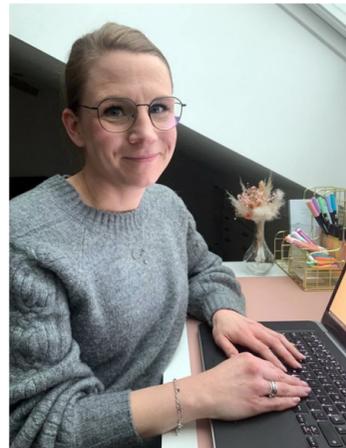
In den letzten Stunden des Lebens sind sie da

Palliativ Care-Fachkräfte stärken das Palliativnetz Paderborn-Höxter

Im Hochstift Paderborn hat sich das Paderborner Palliativnetz e.V. seit seiner Gründung 2007 etabliert und ist immer häufiger Anlaufpunkt für Menschen, die eine lebensbegrenzende Diagnose erhalten haben. Wir arbeiten zusammen mit Palliative Care Netz im Kreis Höxter und Sr. Neria Palliativnetz Delbrücker Land.

Über den Hausarzt wird der Patient in das Palliativnetz eingeschrieben. Vorwiegend handelt es sich um Krebs-Patienten aber auch um Menschen mit anderen Erkrankungen, die zum Tode führen.

Die Koordinatorinnen des Palliativnetzes kümmern sich professionell um alle Belange. Zum vielköpfigen Team gehört Katrin Diedrich aus Paderborn. Als weitergebildete Palliativ Care-Fachkraft ist die 38-Jährige seit 2010 im Netzwerk beschäftigt. Wie ihre Kolleginnen, besucht sie Patienten und deren Angehörige zuhause, um sich einen ersten Eindruck von der Situation zu verschaffen. Dabei geht es zunächst darum, Symptome wie Schmerzen, Luftnot, innerliche Unruhe, Angst und die allgemeine körperliche Situation einzuschätzen und die Patienten und Angehörigen gleichermaßen zu beraten.



„Meiner Arbeit gewinne ich trotz mancher traurigen Momente auch viel Positives ab“, sagt Katrin Diedrich. „Ich erfahre viel Dankbarkeit, wenn ich Menschen in ihrer häuslichen Umgebung unterstütze.“ Aufgrund der Coronabedingten

Einschränkungen ist dies in der aktuell herrschenden Pandemie besonders wichtig. Wir kümmern uns um Körper, Geist und Seele.“

Sie stehen in engem Kontakt zu den Hausärzten der Region. „Diese kennen ihre Patientinnen und Patienten am besten und der fachliche Austausch ist die Basis dafür, dass wir die immer individuelle

Vorbereitung auf das Versterben auf den Weg bringen können und unnötige Krankenhausaufenthalte vermeiden.“

Die Koordinatorin bleibt im regelmäßigen Kontakt zu den Patienten und den Angehörigen. Ergänzt wird die Unterstützung durch diverse Kooperationspartner wie Pflegedienste, Ambulante Hospizdienste wie auch der ambulante Hospizdienst St. Johannisstift e.V..

Frau Katrin Diedrich wirbt gerne für ihren Beruf: „Das Sterben gehört zum Leben dazu und unser Ziel ist es die Patienten und Angehörige auf dem letzten Lebensweg durch unsere Beratung zu unterstützen. In den Kreisen Paderborn und Höxter werden zur Zeit im Quartal 380 Patienten eingeschrieben – Tendenz steigend.

<https://palliativnetz-paderborn.de/>

● Heiko Appelbaum/Longinus Lomp

11 neue Ehrenamtliche

16. Qualifizierungskurs konnte in Präsenz durchgeführt werden

Trotz der weiterhin schwierigen Lage durch die Corona-Pandemie haben wir uns im September entschieden, wieder einen Befähigungskurs möglichst in Präsenz anzubieten. Er ist mittlerweile der 16. Kurs in der 22jährigen Vereinsgeschichte. Nach der Ankündigung war die Resonanz für eine Teilnahme richtig gut. Der unverbindliche Basiskurs mit fünf unterschiedlichen Unterrichtsinhalten half Klarheit zu schaffen, ob sich dieses Ehrenamt tatsächlich für die Interessierten eignet. Uns blieben 11 engagierte Menschen, darunter 3 Männer, die diese intensive Zeit der Auseinandersetzung mit den Themen „Tod, Sterben und Trauer“ mit uns und den externen DozentenInnen erlebten. Besonders wertvoll empfanden unsere TeilnehmerInnen die Kursabende über verbale, nonverbale und paraverbale Kommunikation. Dazu die vielen Informationen über die hospizlichen und palliativen Versorgungsstrukturen in Paderborn, den biologischen Sterbeprozess, den Umgang mit Essen und Trinken sowie den typischen Symptomen am Lebensende. Wieder mussten leider die wichtigen Praxiseinblicke ins stationäre Hospiz, in die Palliativstation, in das Krematorium und in die Bestattungskultur ausfallen. Dafür widmeten sich die interessierten TeilnehmerInnen der Literatur zum Thema. Die Abschlussfeier mit Überreichen der Zertifikate planen wir diesmal zusammen mit dem Grillfest im Mai oder Juni. Eine gute Möglichkeit für die „Neuen“ langjährige Ehrenamtliche kennenzulernen.

●Reinhild Wode

Wo unsere Spendenhäuschen gern gesehen sind

Vier Betriebe unterstützen uns seit Jahren

Wir freuen uns seit vielen Jahren über die Bereitschaft von insbesondere vier Paderborner Betrieben, unsere Spendenhäuschen nebst Flyern für die Kunden gut sichtbar zu platzieren. Dadurch kommt pro Jahr eine beachtliche Summe für unseren Verein zusammen. Dafür möchten wir an dieser Stelle ein großes Dankeschön sagen.



Die **Heide-Apotheke** besteht seit über 30 Jahren in der Stadtheide und unterstützt seit Jahren die Arbeit des Ambulanten Hospizdienst mit einer Spende. Beate Thebille und ihr Team beraten ihre Kunden rund um die Gesundheit vor Ort, per App oder telefonisch, ebenso steht der kostenlose Botendienstservice zur Verfügung. www.heide-apotheke-paderborn.de



Die **Gärtnerei Rodenbröker** produziert seit 1946 Gemüse und Blumen. Der Familienbetrieb ist seit über 60 Jahren auf dem Wochenmarkt vertreten. Die Nähe zum Friedhof führte zu dem weiteren Betriebszweig „Pflege und Bepflanzung der Grabstätten“ und Trauerfloristik. Die selbst produzierten Blumen und Gemüsearten können im Ladengeschäft erworben werden. www.gaertnerei-rodenbroeker.de



Naturkost Lindenhof ist seit 1987 der freundliche Bio-Markt in Bad Lippspringe. Anne Beck-Kößmeier und ihr Team stehen für Qualität und gesunde Ernährung und beraten ihre Kunden über das große, möglichst regionale Sortiment. Seit Monaten näht eine Kundin farbenfrohe Stofftaschen und unterstützt mit dem Verkaufswert von fünf € unseren Verein. www.naturkost-lindenhof.de



Die **Fleischerei Markus Timmer** ist ein handwerklich strukturiertes Unternehmen mit feinsten Fleischqualität seit 1970. Als Meisterbetrieb ist es ihnen wichtig, den Nachwuchs zu fördern und FachverkäuferInnen auszubilden. In Mantinghausen, Boke, Paderborn, Scharmede und Lippstadt bieten sie ihre Produkte mit kompetenter Beratung an. homepage.fleischerei-timmer.de

● Reinhild Wode

Aus Sicht einer Ehrenamtlichen

Zeit, Zuwendung, Zuhören

Mein Name ist Marita Half. Ich bin 72 Jahre alt, verheiratet und war vor meinem Ruhestand als Unternehmensberaterin im Außendienst tätig. Ich habe daher viele Menschen kennen gelernt. Ehrenamtlich waren mein Mann und ich bis zur Pandemie bei der Bahnmission Paderborn tätig. Seit 2015 arbeite ich aktiv in der Flüchtlingshilfe meines Heimatortes. Dazu betreue ich seit Jahren wöchentlich einen älteren Herrn.

Meine Eltern und Schwiegermutter konnte ich im Sterben begleiten. Als meine Mutter ins Pflegeheim kam, habe ich miterlebt, dass viele Menschen allein gestorben sind, was mich sehr berührt hat. Niemand sollte allein sterben.

Als ich in der Zeitung einen Artikel über den ehrenamtlichen Hospizdienst des St. Johannisstift las, habe ich mich wieder daran erinnert und meldete mich spontan an. Ende 2016 nahm ich an den Kursen teil und erhielt dann die Qualifikation als ehrenamtliche Sterbegleiterin.

Mein erster Einsatz war Juli 2017 in einem Seniorenheim in Salzkotten. Eine ehemalige Lehrerin hatte sich aus dem Sterbezimmer im Krankenhaus selbst entlassen und war dort eingezogen. Sie hat danach noch 13 Monate gelebt. Wir mochten uns auf Anhieb, und es folgte für uns eine sehr intensive Zeit. Ich war jeden Donners-tag bei ihr und das war unser Tag. Kein anderer durfte sie an diesem Tag besuchen. Wir haben gemeinsam gebetet, was für sie sehr wichtig war. Sie war sehr kommunikativ und hat mir ihr ganzes Leben erzählt. Da sie sehr humorvoll erzählt hat, haben wir oft gelacht.

Eines Tages hat sie mich gebeten, zusätzlich zu kommen, weil der Bestatter käme, um mit ihr die Beerdigung zu besprechen. Wir haben dann ihre Urne ausgesucht und den Ablauf der Trauerfeier und Beerdigung gemeinsam besprochen. Ich empfand das als einen sehr großen Vertrauensbeweis. Einige Tage danach rief mich eine Mitarbeiterin des Heims an, dass es ihr sehr schlecht gehe. Ich bin dann zu ihr gefahren und konnte sehen, dass sie Abschied nahm. Im Wechsel mit einer Freundin von ihr bin ich dann bei ihr geblieben und habe ihre Hand gehalten und gebetet. Als ich mich zwei Tage später von ihr verabschiedete, sie hat nur noch geschlafen, machte sie plötzlich die Augen auf, streckte mir ihre Arme entgegen, nahm mich in den Arm und bedankte sich bei mir für die schöne Zeit. In der Nacht ist sie dann gestorben.

Sehr gerührt war ich, dass sie das Krankenhaus St. Johannisstift, sowie mich in Ihrer Todesanzeige



ge namentlich erwähnt hat. Sie war eine wunderbare Frau und wir hatten gemeinsam eine unvergessliche innige Zeit.

Meine zweite große Begleitung – von August 19 bis November 20 – war eine 99jährige Dame. Sie war zunächst sehr zurückhaltend und hat kaum mit mir gesprochen, auch nicht mit ihrer Tochter. Doch von Besuch zu Besuch sprach sie mehr mit mir. Dann sagte sie eines Tages „Ich habe schon auf Sie gewartet, ich muss Ihnen was erzählen.“ Sie hat mir dann viele interne Dinge aus ihrem Leben erzählt. Leider konnte ich sie während der Pandemie nicht besuchen. Kurz bevor sie verstarb, sagte sie zu mir „Sie sind mein Herz“. Das sind sehr schöne Momente. 3 Wochen vor ihrem hundertsten Geburtstag ist sie gestorben.

Seit Anfang März 2021 habe ich nun wieder eine Begleitung. Eine 83jährige sehr tapfere und kommunikative Frau, die zum zweiten Mal Krebs hat. Sie bekam jede Woche eine Chemotherapie mit allen Nebenwirkungen. Jetzt hat sie eine Pause bis Dezember 2021, danach wird untersucht, ob der Krebs gestoppt hat oder ob weitere Chemotherapien erforderlich sind.

Wir führen viele gute Gespräche, und für sie ist es schön, wenn sie über alles reden kann und wenn wir gemeinsam lachen. Sie lässt sich nicht unterkriegen und ist weiterhin sehr positiv. Jetzt müssen wir abwarten, wie es weitergeht. Wir hoffen beide, dass sie noch eine gute Zeit hat.

Ich hatte mich bis zum Tode meiner Eltern nicht mit dem Sterben beschäftigt. Doch jetzt habe ich – auch durch die Begleitungen – eine ganz andere Sichtweise darüber erhalten. Ich bin der Meinung, niemand sollte allein sterben.

● Marita Half