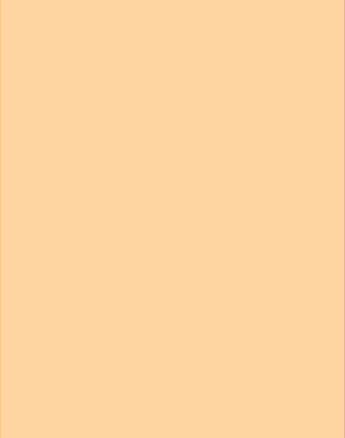


JAHRESHEFT 2014



HOSPIZKREIS
IM LANDKREIS
MIESBACH E.V.



Wenn Sie:

- mit einer lebensverkürzenden Diagnose konfrontiert sind
- sich hospizliche Begleitung wünschen
- ein Angehöriger bzw. eine Angehörige, Freund oder Freundin lebensbedrohlich erkrankt ist
- sehr persönliche Vorstellungen darüber haben, wie Sie ihre letzte Lebenszeit gestalten wollen
- unsicher sind, ob Sie die Versorgung eines schwerkranken Angehörigen tragen können
- nicht wissen, wie Sie entscheiden sollen, wenn der Arzt lebensverlängernde Therapien vorschlägt
- einen Ihnen nahestehenden Menschen verloren haben und Unterstützung in ihrer Trauer wünschen

WIR BIETEN IHNEN FOLGENDE DIENSTE AN:

- Hospizliche Begleitung
- Begleitung trauernder Menschen
- Palliativberatung
- Vermittlung von Fachdiensten
- Beratung zur Patientenverfügung

WER KANN SICH AN UNS WENDEN?

Von schwerer Krankheit betroffene Menschen, Angehörige, trauernde Menschen und Fachstellen. Wir beraten auch Pflegeeinrichtungen und Pflegedienste im Umgang mit ethischen Fragen.

WIE KÖNNEN SIE UNS ERREICHEN?

Am schnellsten können wir auf ihr Anliegen reagieren, wenn Sie uns persönlich besuchen oder anrufen.

Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr

Mittwoch 15.00 bis 18.00 Uhr

Tel. 0 80 24 - 4 77 98 55

Außerhalb dieser Zeiten können sie ihr Anliegen auf einen Anrufbeantworter sprechen. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer hinterlassen, rufen wir Sie zuverlässig innerhalb von 24 Stunden zurück.

Unsere E-Mail Adresse lautet: info@hospizkreis.de

WAS KOSTET UNSER DIENST?

Unser Angebot ist für Sie kostenlos. Wir finanzieren uns durch Spenden und werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Hospizliche Begleitung wird durch erfahrene und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen geleistet.

Wir unterliegen der Schweigepflicht!

Weitere Informationen: Newsletter, Home Page, Adresse etc.: Letzte Seite

Liebe Mitglieder des Hospizkreises, liebe Freunde der Hospizbewegung,

im Hospizverlag ist ein sehr lesenswertes Buch erschienen: „Die Geschichte der Hospizbewegung in Deutschland“.

Beeindruckende Kapitel reihen sich aneinander. „Die Hospizidee“, „Motive und Beweggründe der Pioniere“, „Nationale und internationale Initiativen“, „Warum wir heute in Deutschland anders über Sterben, Tod und Trauer reden“.

Die Geschichte der Hospizbewegung in Deutschland sowie bei uns im Landkreis Miesbach ist eine Geschichte initiativer Bürgerinnen und Bürger, die für die Würde von sterbenden Menschen eintreten.

Es ist die Geschichte einer Enttabuisierung des Sterbens und des Todes - und der Auseinandersetzung mit den Traumatisierungen der deutschen Vergangenheit.

Es ist die Geschichte einer neuen und selbstverständlichen Solidarität mit Menschen am Lebensende.

Es ist auch eine Geschichte des Versuchs, das Sterben aus den Institutionen heraus in die Mitte der Familien und einer humanen Gesellschaft einzubetten.

Es ist die Geschichte einer sozialen Bewegung. Und in den letzten Jahren einer zunehmenden spezialisierten Professionalisierung, gepaart und eng verzahnt mit der Kultur der Hospizbewegung.

In den Artikeln unseres neuen Jahreshefts finden Sie in und zwischen den Zeilen so manchen Hinweis, wie wir im Landkreis Miesbach Hospizkultur leben und welche Angebote wir unter dem Überbegriff „Palliative Care“ für Sie bereithalten. Lesen Sie mit Neugierde - und nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie unsere Begleitung in Anspruch nehmen wollen. Oder - wenn Sie unsere Ziele durch Ihren persönlichen Einsatz unterstützen wollen.

Ich grüße Sie in Verbundenheit

Peter Posner





Wenn Sie mich gefragt hätten, ...

... damals, vor einem Jahr während des Bewerbungsgesprächs: „Frau Lützner, sind Sie bereit, mit uns aus unseren Hospizgruppen einen Dienst aufzubauen, der den künftigen Aufgaben als Kooperationspartner und Impulsgeber für hospizlich-palliative Versorgung im Landkreis gewachsen ist?“ also – wenn Sie mich das gefragt hätten – dann wär’s mir schwummrig geworden. Quereinsteigerin mit vager Vorstellung von vorhandenen Strukturen, nur eine Vision, aber keine Kenntnis von dem, was werden soll, Umstrukturierung, kein Wort was Begeisterungstürme auslöst – so oder so ähnlich hätte ich gedacht. Vermutlich hätte ich gekniffen und mir vertrauter Terrain gesucht. Zum Glück haben Sie nicht gefragt. „Frau wächst mit ihren Aufgaben“ sagte meine Großmutter oft, wenn der Mut auszugehen drohte. Ich bin ihr dankbar – nicht nur für diesen Satz.

Jetzt, nach fast einem Jahr, kann ich sehen, wohin die Entwicklung gehen muss, um schwerkranken Menschen und ihren Angehörigen die Unterstützung zu geben, die in der jeweiligen Situation gebraucht wird. Ich hatte zu lernen: Vom Gesetzgeber vorgegeben sind Hospizdienste Teil der sogenannten allgemeinen ambulanten palliativ-hospizlichen Versorgung. Dazu gehören Hausärzte und Pflegedienste. Man könnte sagen Hausarzt, Pflegedienst und Hospizdienst bilden das Sorgedreieck für Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Ich hatte zu lernen, dass meine Aufgabe darin besteht, in der Familie, die uns gerufen hat, wahrzunehmen, was der sterbende Mensch oder seine Angehörigen brauchen. Das ist manchmal Begleitung durch eine Hospizbegleiterin, manchmal Aufklärung bei der Frage: „Was können

wir unserem Angehörigen noch Gutes tun?“, oft Ermutigung, wenn Familien, die ihre Angehörigen zu Hause im Sterben begleiten, sich mit der Frage martern: „Machen wir alles richtig? Wenn schwerstkranken Menschen andere Dienste und Unterstützungen benötigen, um bis zum Tod in Würde zu leben, ist es meine Aufgabe, entsprechende Dienste einzubinden. Was ist die Essenz, also die Kernsubstanz, die dafür notwendig ist? Als Profi sagt man: Ein Netzwerk. Die Substanz eines Netzwerkes sind aber Beziehungen. Was ich unter Beziehungen verstehe? Aus meiner therapeutischen Arbeit weiß ich: Beziehungen sind hochsensible Räume zwischen Menschen. Es gibt klar definierte Beziehungen Mutter-Kind, Kollege-Kollege, Chef-Angestellter usw. Oder die Beziehung zum Steuerberater. Ich komme jedes Jahr, die gegenseitigen Erwartungen und

Rollen sind klar, auch der gegenseitige Gewinn. Ich vertraue ihm, dass er sorgsam mit dem Anvertrauten umgeht. Komplexer und störanfälliger sind Beziehungen, wenn intensive Gefühle im Spiel (also: im Beziehungsraum) sind. Das ist schön bei Gefühlen, die wir Menschen gerne erleben: Wir fühlen uns beschwingt, erfreut, gestärkt, unterstützt, manchmal gehalten. Wenn ungeliebte Gefühle: Ärger, Wut, Neid, Eifersucht sich in Beziehungsräume schleichen, vergiften sie die Atmosphäre im Beziehungsraum. Wir leiden dann, je wichtiger der jeweils Andere in unserem Leben ist um so mehr. Wir müssen investieren: Mut, dem ungeliebten Gefühl auf die Spur zu kommen. Denn es ist wichtig, es zeigt uns: So nicht! Wir wollen etwas Anderes! Wir brauchen Mut, uns mit diesem Gefühl dem Anderen zu zeigen. Wenn das gelingt und der Beziehungsraum wieder „klar“





Über die Bedeutung vertrauensvoller Beziehungen in der Begleitung schwerstkranker Menschen

ist, wächst die Beziehung, wachsen die Menschen, die sie gestalten.

Und was hat das jetzt alles mit Hospizarbeit zu tun? Unsere Anspruch ist, Menschen auf der letzten Strecke ihres Lebens gut – also an ihren Bedürfnissen ausgerichtet – zu begleiten. Allein geht das nicht.

Dann ist es hilfreich, wenn im Miteinander von Angehörigen und Helfern, Haupt- und ehrenamtlich Tätigen unkomplizierte Absprachen möglich und Kommunikationswege kurz sind. Wenn die Beziehungsräume mit Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung gefüllt sind.

Neulich las ich einen Unternehmensbericht, der die Kategorie „Beziehungskapital“ enthielt. So gedacht, haben Vorstand, Hospizbegleiter, Koordinatorin, Kollegen und Kolleginnen unterschiedlichster

Profession im Landkreis und aus Nachbarlandkreisen viel Beziehungskapital „erarbeitet“. Das sinnvoll miteinander zu verknüpfen damit ein Netz entsteht, das Betroffene und ihre Familien trägt, wird Aufgabe aller Beteiligten der nächsten Jahre sein.

Wenn die Anfangsfrage mir heute gestellt würde, wäre meine Antwort klar.

Veronika Lützner

Koordinatorin im Hospizkreis Miesbach

Die Sozialwissenschaftlerinnen Ursula Thoms und Franziska Kopitzsch haben im Rahmen einer SAPV-Begleitstudie an der Universität Augsburg zahlreiche Patienten und deren Angehörige am Lebensende zu ihren Betreuungssituationen zu Hause befragt und dabei festgestellt, dass die wichtigsten Merkmale einer guten Versorgung und Begleitung die Aspekte „Zeit haben“, „Kommunikation auf Augenhöhe“ sowie eine ganzheitliche, den individuellen Wünschen und Vorstellungen der Sterbenden und ihrer Angehörigen entsprechende Betreuung darstellen.

Die beiden Soziologinnen haben unter anderem Herrn E. interviewt. Er berichtete von einer jahrelangen Begleitung seiner krebskranken Frau durch eine stationäre wie ambulante Versorgungslandschaft, die schwerstkranken Menschen ohne Berücksichtigung individueller Lebensumstände und Bedürfnisse in bestimmte Versorgungssysteme einordnen und behandeln. Häufig wechselnde Ärzte mit ganz unterschiedlichen Vorstellungen über Therapien, Doppeltherapien, Therapieabbrüchen sowie das Gefühl beim Patienten, nicht ernst genommen zu werden, verursachten bei Herrn E. und seiner sterbenden Frau ein Gefühl der

Hilflosigkeit und Ohnmacht. Um seinen Unmut zu unterstreichen und den Erfahrungen mit seiner todkranken Frau Ausdruck zu verleihen, erzählte Herr E. den Forscherinnen folgenden Witz:

Ein Motorradfahrer begab sich auf Tour. Weil seine Lederjacke nur Knöpfe hatte und der Wind kalt in die Jacke wehte, zog der Fahrer die Jacke kurzerhand verkehrt herum an, mit der Knöpfung auf dem Rücken. Während seiner Fahrt stürzte der Motorradfahrer und lag bewusstlos auf der Straße. Die kurz darauf Eintreffenden Sanitäter sahen den Verunglückten vor sich liegen und der eine sagte zum anderen: Sein Kopf ist verdreht. Wir müssen den Kopf umdrehen.

Was Herr E. mit diesem Witz zum Ausdruck bringen wollte, war die Tatsache, dass auch schwerstkranken Menschen in einem medizinischen System nach vorherrschenden Standards behandelt werden, Standards, die keinerlei Abweichungen vorsehen und auch nicht die individuellen lebensweltlichen Bezüge in den Blick nehmen. Auch bisherige Erfahrungen oder Patientenwissen werden nicht berücksichtigt. Qua Definition ist immer noch der Arzt derjenige, der einen Expertenstatus aufweist, Patienten und





Angehörigen wird dieses Expertenwissen nicht zugestanden, obwohl durch das Internet die Möglichkeiten an Wissenszuwachs immer mehr an Bedeutung gewinnen. Patienten und Angehörigen bleiben häufig nur diese eine Möglichkeit, sich aktiv mit der Krankheit auseinander zu setzen und nichts unversucht zu lassen. Sie wollen sich als mündige Partner verstanden wissen, die mit ihrem eigenen Wissen um ihre Erkrankung auch Experten in eigener Sache darstellen. Gerade in diesem Zusammenhang kommen den Merkmalen „Zeit haben“ und „Kommunikation auf Augenhöhe“ eine besondere Bedeutung zu; sie setzen nämlich eine – im Gegensatz des im Gesundheitswesen vorherrschenden distanzierten Patienten-Arzt-Verhältnisses – eine vertrauensvolle Beziehung voraus.

Der geschilderte Witz von Herrn E. sollte aber nicht nur auf die stationäre Versorgungssituation seiner schwerstkranken Frau hinweisen; er nahm damit auch Bezug auf die ambulante Betreuung, die man ihm und seiner Frau nahegelegt hatte. Herr E. schilderte in diesem Zusammenhang, dass gerade die Tatsache, dass seine Frau stirbt,

für ihn in der Betreuung nicht im Vordergrund stehen sollte. Es ging ihm nicht um eine ambulante Sterbebegleitung, sondern um eine Lebensbegleitung für ihn und seiner Frau. Auch bei dieser Betreuung im häuslichen Umfeld (der sog. Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung, kurz SAPV) erfuhr er, dass man vor allem seinem Bedürfnis nach „Gehör“ nicht gerecht wurde. Vielmehr wurde er „in die Schublade Angehöriger eines Sterbenden gesteckt“ und ihm das Gefühl gegeben, in die Position des unmündigen, nicht-ernstzunehmenden Objekts der Versorgung gedrängt worden zu sein.

Im Zuge zunehmender Spezialisierung, Medikalisierung und damit einhergehender Ökonomisierung des Gesundheitswesens sollen schwerst- und sterbende Patienten durch eine allgemeine- oder spezialisierte ambulante Palliativversorgung (AAPV/SAPV) zuhause betreut werden, was zunächst begrüßenswert ist. Es besteht allerdings die Gefahr, so die beiden Sozialwissenschaftlerinnen, dass die Standardisierung der ambulanten Sterbebegleitung- und -betreuung und die den Kliniken eigenen

Verfahrensweisen in ihrer Logik „nach Hause transportiert“ werden und Patienten und Angehörige in einem Gefühl der Ohnmacht und Wertlosigkeit zurück gelassen werden. Entgegen der formulierten Absichten der Versorgungsanbieter häuslicher Palliativbetreuung werden standardisierte Normen in das häusliche Umfeld ausgedehnt, um eine qualifizierte Betreuung und Versorgung von sterbenden Patienten und Angehörigen zu gewährleisten. Schon einige Autoren und Forscher (vgl. Glaser/Strauss; Sudnow und Knoblauch) haben in ihren Studien daraufhin gewiesen, dass den Sterbenden, einmal als Sterbende typisiert, auf signifikant andere Art und Weise begegnet wird. Dies beinhaltet auch die Verhaltensweisen der ambulanten Palliativteams, welche erst dann für den schwerstkranken Menschen und seine Angehörige in Erscheinung treten, wenn diese als Sterbende in der Behandlung klassifiziert wurden. Obwohl gerade sie der echten menschlichen Zuwendung und vor allem aufrichtigen Beziehung bedürfen.

Um den Menschen ein selbstbestimmtes Leben in ihrem letzten Lebensabschnitt zu ermöglichen,

ist es daher eine wichtige Aufgabe, an solchen vertrauensvollen Beziehungen zu arbeiten und Sterbenden und ihren Angehörigen in einer Art und Weise zu begegnen, wie es als notwendig für ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben erachtet wird. Dies kann dann gelingen, wenn Betreuungen nicht durch zeitliche Limits und Standards eingeschränkt und Patienten und Angehörige in ihren Prioritäten und Wünschen ernst genommen werden. Das zu gewährleisten, stellt eine der Herausforderungen von Hospizbegleitern dar. Denn gemäß der beiden Forscherinnen wird es tatsächlich die Frage nach ehrlicher, menschlicher Zuwendung und Beziehung sein, mit der jeder weitere Beitrag zu einem würdigen und selbstbestimmten Sterben steht und fällt, denn die Begleitung und Betreuung von Sterbenden sei „nur dann wohltuend [...], wenn sie im Rahmen einer ehrlichen, menschlichen Zuwendung und Liebe, als Gestaltung der Solidarität zwischen den hilfsbedürftigen Menschen und seinen Helfern, angeboten werde.“ (Paul Sporcken, 1982)

U. Thoms, F. Kopitzsch, V. Lützner





Beziehungsknigge

HABEN SIE LUST AUF EIN GEDANKENEXPERIMENT?

Stellen sie sich vor, eine Beziehung zwischen zwei Menschen ist ein lebendiges Wesen.

Wie geht es diesem Wesen, wenn man sagt:

„Du machst immer den Boden dreckig mit deinen Gartenschuhen ...!“ oder

„Du hast schon wieder das Auto nicht abgeschlossen! oder

„Nie gehen wir aus!“

Wie geht es diesem Beziehungs-Wesen dann?

Und was würde passieren, wenn Sie sagen würden?

„Ich habe gesehen, dass Du die Schuhe nicht ausgezogen hast. Das ärgert mich.

Ich habe gerade geputzt. Ich bitte dich, die Schuhe an der Tür auszuziehen.“ oder

„Das Auto war nicht abgeschlossen. Ich Sorge mich, dass es gestohlen werden könnte!“ oder

Wir waren lange nicht mehr im Kino. Ich wünsche mir dringend einen gemeinsamen Abend mit dir und Pizza und Kino!

Es gibt eine Beziehungsregel, die empfindliches Beziehungsporzellan schont: die **VW-REGEL**.

Die wunderbare Verwandlung eines **V**orwurfs in einen **W**unsch. Probieren Sie's aus!

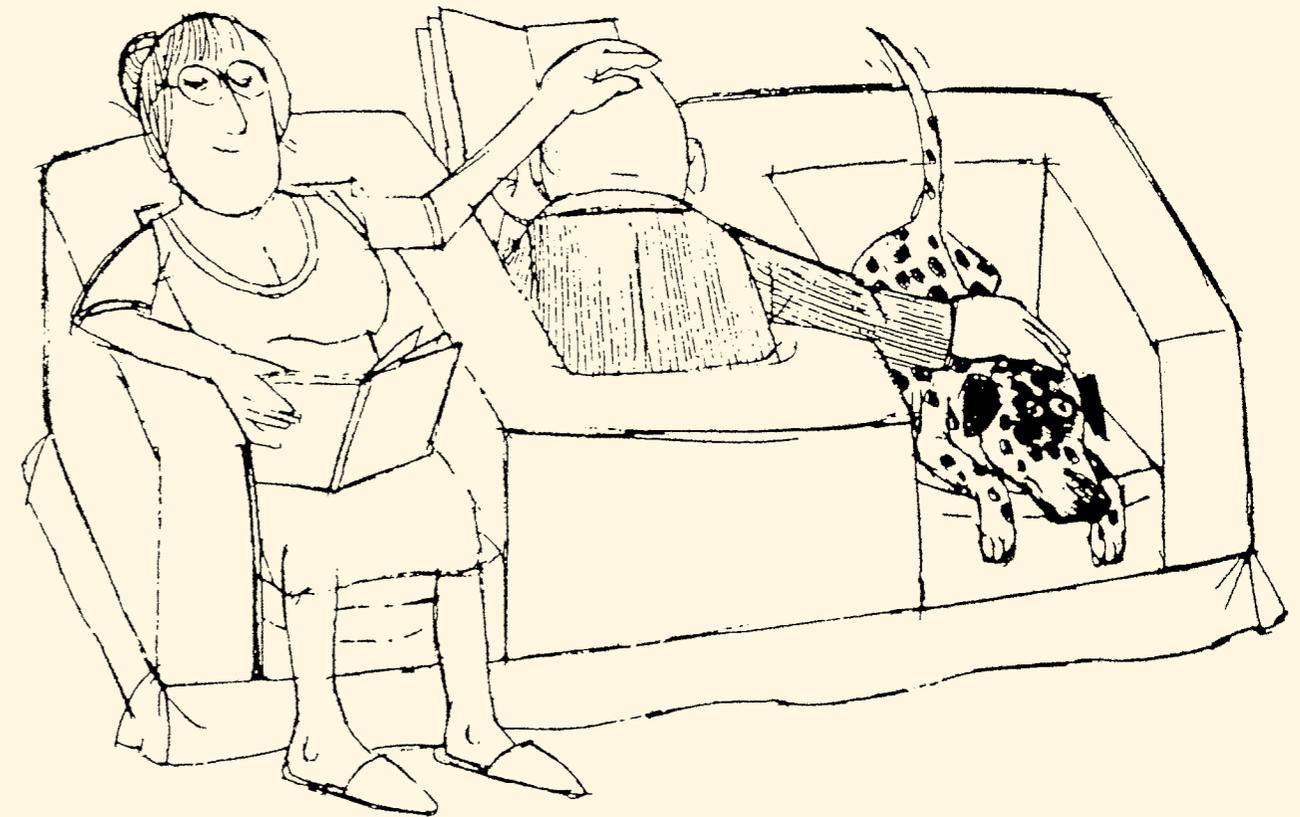
Und wenn sie beim Lesen das Gefühl hatten:

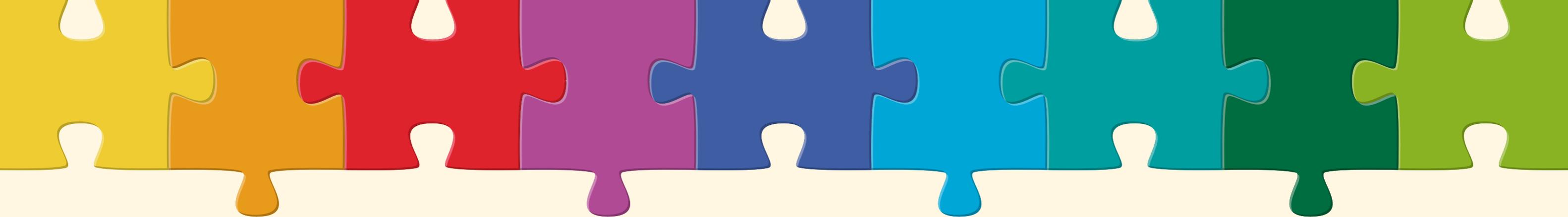
Wenn ich nicht lauthals schimpfe und alles 5mal sage, dann ist es Zeit sich mit großer Fürsorglichkeit um das empfindsame Beziehungswesen zu kümmern.

Veronika Lützner



Be-zie-hung



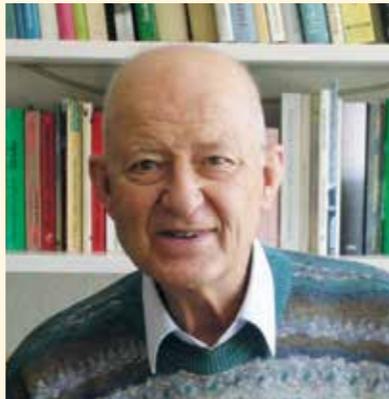


Wir geben unserem Hospizkreis ein Gesicht



*Wie Teile eines
Puzzles:*

- greifen wir ineinander
- verleihen Halt
- geben wir ein Gesamtbild





Eheringe und Tod – die Gewissensfrage

**DIE GEWISSENSFRAGE:
DER LANGJÄHRIGE PARTNER STIRBT.
SOLL MAN DEN EHERING ABNEHMEN ODER
WEITER TRAGEN?**

„Vor wenigen Wochen ist meine Frau verstorben, mit der ich 41 Jahre verheiratet war. Mir stellt sich die Frage, ob ich meinen Ehering weiter trage, obwohl dies doch ein äußeres Zeichen einer Ehe ist, die für mich nicht mehr besteht. Oder wann der richtige Zeitpunkt wäre, ihn abzulegen, auch im Hinblick auf die Wirkung bei den Verwandten und Bekannten?“ Hartmut L., Köln

Beim Lesen Ihrer Frage stutzte ich. Streng und nüchtern betrachtet haben Sie durchaus recht mit Ihrer Einschätzung, dass die Ehe nun, nach dem Tod Ihrer Frau, nicht mehr besteht. Dennoch über-

rascht diese Aussage, auch weil Untersuchungen zufolge viele Verwitwete eher dazu neigen, den verstorbenen Partner als noch bei ihnen weilend zu empfinden: vom vermeintlichen Sehen auf der Straße über das Gefühl, er oder sie sei in bestimmten Situationen anwesend, bis hin zu Berührungserlebnissen an der Grenze zum Paranormalen. Dazu passt auch, dass viele Menschen nach dem Tod des Ehepartners den Ehering eher anbehalten als ablegen wollen, manche den Ring des Partners zum eigenen stecken oder aus den beiden Ringen einen neuen fertigen lassen und diesen dann tragen.

Ich muss gestehen, gerade diese Idee gefällt mir, weil sie eines sehr schön ausdrückt: Mit dem Tod eines Partners endet die Ehe tatsächlich, damit wandelt sich auch die Bedeutung der

Ringe vom Zeichen der Bindung zum Zeichen der Verbundenheit und der Erinnerung. Die beiden Ringe zu einem zusammenschmelzen zu lassen kann das versinnbildlichen: dass der oder die Überlebende mit dem oder der Toten zwar verbunden bleibt, aber eben nicht an eine Toten gebunden.

Nun ist, was mit gefällt, kein Maßstab für Ihr Leben, aber mit Hilfe der Erkenntnis des Wandels von der Bindung zur Verbundenheit lässt sich auch Ihre Frage beantworten: Da mit dem Tod eines Ehepartners die Ehe endet und damit das Gebundensein, ist der richtige Zeitpunkt, den Ring abzulegen, dann, wenn Sie es tun wollen, wenn Sie kein Bedürfnis mehr verspüren, ihn weiter zu tragen. Sei es, weil Sie die Verbundenheit auch ohne Ring ausreichend verspüren, sei es,

weil Sie den Schwerpunkt Ihres Lebens in die Zukunft legen wollen. In diesem Zusammenhang würde ich jede Vorgabe von außen ablehnen. Es ist Ihr Leben.

Dr. Dr. Erlinger

Aus dem Süddeutsche Zeitung Magazin, Heft 28/2013





Gedanken zum Gegensatz

VON FREUD UND LEID

Seid ihr fröhlich,
so spähet tief in eurem Herzen
und ihr werdet entdecken,
dass nur, was euch Leiden schuf,
euch auch Freuden bringt.
Seid ihr betrübt,
so spähet wiederum in eurem Herzen,
und ihr werdet finden,
dass ihr in Wahrheit weinet
um gewesen Wonne.
Etliche von euch sagen:
„Freude ist größer denn Kummer“,
und andere sagen:
„Nein, Kummer ist größer als Freude.“
Doch ich sage euch: beide sind unzertrennlich.
Sie kommen gemeinsam;
Und sitzt nur die eine oder der andere
bei euch zu Tische,
so bedenket, dass der eine oder die andere
auf eurem Lager schlummert.
Wahrlich, wie die beiden Schalen einer Waage
Hanget ihr zwischen Leid und Freud’.

(Khalil Gibran)

ABHÄNGIGKEIT UND AUTONOMIE

Sind wir Menschen wirklich unabhängig, selbstbestimmt, autonom, frei? Gedankenfreiheit, Meinungsfreiheit, Religionsfreiheit, Reisefreiheit – alles wirklich?
Ich glaube nicht – also „nicht wirklich“ ...
Wir können noch akzeptieren, dass wir unsere Eltern und den Zeitpunkt unserer Zeugung eher nicht mit ausgesucht haben, auch den Zeitpunkt der Geburt haben wir höchstens teilweise mitbestimmt. Aber ehrlich: wie viel haben wir zur Auswahl unserer Volksschule beigetragen? Wie viele von uns haben je ernsthaft überlegt, die Religionszugehörigkeit zu ändern? Die Religion ablegen, aus der Kirche austreten, dies tun vielleicht noch einige, aber aktiv und nach reiflicher Überlegung Jude werden, Buddhistin, Hindu? Da werden es schon weniger.
Wie viel tun wir, weil es uns so anezogen wurde, weil es alle tun, weil das unsere Gesellschaft ist, der Zeitgeist, Mode?
Wie viel tun wir aus tiefster, eigener, selbst erarbeiteter Überzeugung?

Wir denken, wir dächten selbst, aber vielleicht vollführen wir nur eine Gegenbewegung:
Meine stockkonservative Herkunftsfamilie – also wähle ich links?

Wie unabhängig sind wir vom Bäcker, vom Schumacher, von unserer Familie, ganz zu schweigen vom Handyhersteller und vom Netzwerkbetreiber?

Ich glaube, wir überschätzen unsere allgemeine Autonomie.

Im Gegensatz dazu sind wir jedoch höchst „autonom“, was unsere Wertvorstellungen, Erfahrungen, Zukunftsideen, Ressourcen und Wünsche angeht – diese sind unser Ureigenes und nur wir selbst kennen sie ganz genau.

GESUND UND KRANK

Sobald eine Krankheit auftritt, geraten große Teile unserer Autonomie in Gefahr:

Wie abhängig ist ein kranker Mensch doch von seinem Umfeld, von pflegenden Angehörigen, von den betreuenden Ärzten und Pflegekräften, von den Krankenkassen, von den Apotheken.

Geben sich meine Ärzte wirklich Mühe?

Gibt es Alternativen?

Verliere ich die Zuwendung, wenn ich kritische Fragen stelle?

Verliere ich das Recht auf weitere Betreuung, wenn ich Behandlungen ablehne?

Als Betreuende befinden wir uns also in einem neuen Spannungsfeld:

Die bisherige Selbstbestimmtheit wird brüchig, die innersten Wertvorstellungen und Wünsche der Kranken sollten gefunden und berücksichtigt werden.

Was wünscht sich ein Mensch, dessen Lebensplan von einer schweren Krankheit zerrissen wurde?

Meistens steht an erster Stelle, nicht zermürbende, sinnlose Schmerzen erleiden zu müssen. Dann, dass auch weitere körperlichen Leiden hintan gehalten werden können, dass man nicht an Übelkeit oder Atemnot leiden muss oder völlig abhängig werden wird – kein „Pflegefall“ wird.

Gewaltige seelische Probleme kommen dazu, denn so viele Verluste sind zu „verschmerzen“: der Kranke verliert seinen Beruf, seine soziale Stellung, viele der Freunde und Bekannten. Er verliert den bisherigen Lebenssinn, die körperliche





Einladung zum Neujahrsempfang 2014

Unversehrtheit, das bisherige Aussehen, die Leistungsfähigkeit, die Möglichkeit, für andere etwas tun zu können.

Was bin ich denn noch wert? Wem liegt noch an mir? Ich bin nur noch eine Last.

Wie soll man da nicht verzweifeln?

Woher soll die Kraft kommen, weiterzumachen?

HOFFNUNG UND VERZWEIFLUNG

Hier kommt, denke ich, die Hoffnung ins Spiel.

Man kann statt Hoffnung auch Zuversicht sagen – die Zuversicht, dass noch Gutes werden kann, auch wenn man im Moment keinen Weg sieht.

Die Hoffnung wieder gesund zu werden kann ersetzt werden durch die Hoffnung, nicht alleine sein zu müssen, noch etwas Schönes zu erleben, für einen anderen etwas zu bedeuten, Sinn zu sehen.

Die Hoffnung, dass eine Familie und Freunde nicht verlassen werden, denn sie sind vielleicht das Stärkste und Wichtigste im Leben.

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht“

(Vaclav Havel)

NUR GEGENSÄTZE IM LEBEN?

„Leben kann nur entstehen und sich erhalten auf der Scheide zwischen Glut und Frieren. Drum ist es aus beiden gebildet, muss aus Feuer und Frost bestehen, aus Glück und Elend, aus Liebe und Hass, aus Schönheit und Ekel, aus Glaube und Zweifel, aus Seele und Bauch.“ („Der hohe Schein“, Ludwig Ganghofer)

Sobald wir das erkennen, sollten wir nicht versuchen, uns lächelnd mit diesen Gegensätzen abzufinden? Alles – Kummer, Verlust, Trauer, Trennung und Sorgen, all das macht erst die Kostbarkeit dessen bewusst, was das Leben uns zu geben hat.

Kümmern wir uns um Lebensfreude, bevor sie verloren geht, kümmern wir uns liebevoll und respektvoll, wo sie verloren scheint und sehen zu wie aus Leid wieder ein Stück Freude herauswachsen kann.

Dr. Ines Groh

*Palliativmedizinischer Dienst im
Krankenhaus Agatharied*

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Hospizkreises im Landkreis Miesbach e.V.,

wir dürfen Sie herzlich einladen zum Neujahrsempfang 2014 am

FREITAG, 31. JANUAR 2014, 18.30 UHR

im Caritas St. Anna Haus, Krankenhausstraße 10, 83607 Holzkirchen

- **Festvortrag**
Kultur des Lebens – Kultur des Sterbens
Wohin führt der Weg der Hospizbewegung?

Sepp Raischl

Dipl. Theol. Dipl. Soz. Päd.

Fachlicher Gesamtleiter des Palliative Care Teams

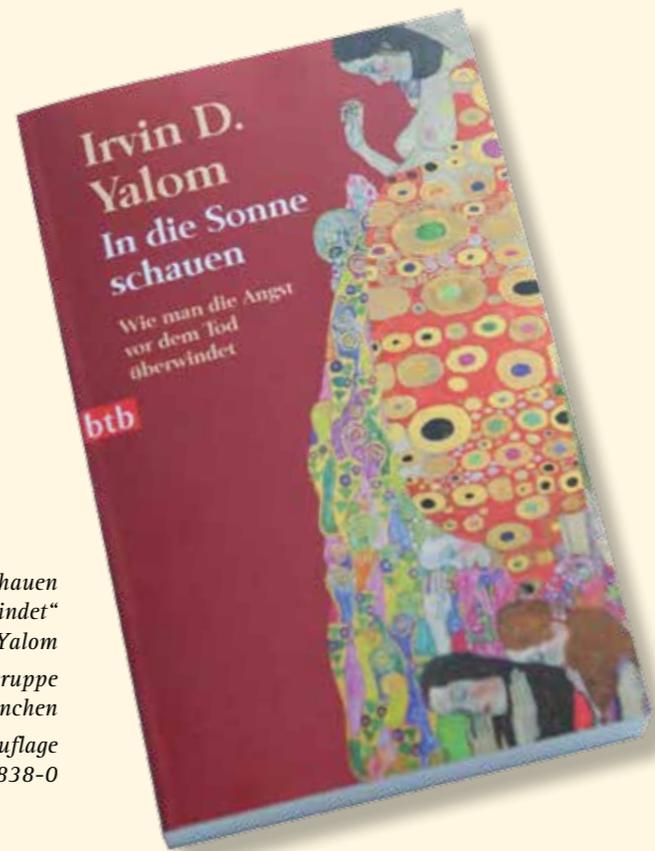
im Christophorus Hospizverein e.V. München

- **Anschließend Gespräche bei kleiner Bewirtung**

Vorstand des Hospizkreises



Buchbesprechung



„In die Sonne schauen
Wie man die Angst vor dem Tod überwindet“
von Irvin D. Yalom

btb Verlag in der Verlagsgruppe
Random House GmbH, München

5. Auflage
ISBN 978-3-442-73838-0

Irvin D. Yalom: *In die Sonne schauen* Wie man die Angst vor dem Tod überwindet

Irvin D. Yalom ist emeritierter Professor der Psychiatrie der Stanford University School of Medicine und Amerikas angesehenster und wortgewaltigster Psychotherapeut. Er ist ein begnadeter und unterhaltsamer Geschichtenerzähler und seine Bücher sind vielfach ausgezeichnet. Mit „In die Sonne schauen“ ist ihm ein wunderschönes und mutiges Werk gelungen. Er lässt uns auf einfühlsame Weise durch lebendige Fallschilderungen teilhaben an den Problemen seiner Patienten mit ihrer Sterblichkeit, aber auch seinen eigenen Gefühlen und Erfahrungen mit dem Tod. Es ist daher auch ein sehr persönliches Buch über seine eigene Auseinandersetzung mit und seiner Angst vor dem Tod.

Yalom beschreibt, wie das kostbare Geschenk unseres Selbst-Bewusstseins, die Gabe, die uns zum Menschen macht, eine Kehrseite hat. Der Preis dafür ist, daß wir uns auch unweigerlich unserer Sterblichkeit bewusst sind. Die Angst vor dem Tod ist daher allen Menschen gemein. Allerdings scheuen viele von uns die Auseinandersetzung mit dem Thema. Aber selbst wenn man sich der Konfrontation mit der eigenen Todesangst nicht

aktiv stellt, können bestimmte Ereignisse, wie z.B. ein runder Geburtstag, eine schwere Krankheit, die Trennung von einem Partner, das Ende des Berufslebens oder der Verlust eines geliebten Menschen einem die eigene Endlichkeit vor Augen führen.

Yalom vergleicht die Konfrontation mit dem Tod mit einem Blick in die Sonne: es ist schmerzhaft und man hält es nur für eine gewisse Zeit aus. Sich der eigenen Todesangst zu stellen, heißt jedoch nicht, daß das Wissen um unsere Endlichkeit unser Leben überschatten muß. Es kann im Gegenteil zu einer Art Erweckungserlebnis führen.

Dieses Buch ist nicht nur eine Lektüre für Leser mit Interesse an Psychologie, sondern ein weises Buch, ein Plädoyer für ein bewusstes Leben. In jeder Zeile macht Yalom deutlich, dass es nichts Schöneres gibt, als das Leben und das wir alles tun sollten, um dieses aktiv und bewusst zu genießen.

„Obwohl der physische Tod uns tatsächlich zerstört, kann uns die Idee des Todes retten“.

Miriam Cetinich

Mitarbeiterin Hospizkreis Miesbach





Vorausschau für das Jahr 2014

NEUJAHRSEMPFANG

Freitag, 31.01.2014 ab 18.30 Uhr

Caritas St. Anna Haus
83607 Holzkirchen
Krankenhausstraße 10

- Festvortrag
Kultur des Lebens – Kultur des Sterbens
Wohin führt der Weg der Hospizbewegung
Festredner Sepp Raischl
Fachlicher Gesamtleiter des Pall. Care Teams
Christophorus Hospizverein e.V. München
- Anschließend Gespräche bei kleiner Bewirtung

JAHRESVERSAMMLUNG 2014

Donnerstag, 20.03.2014, 19.30 Uhr

Caritas St. Anna Haus
83607 Holzkirchen
Krankenhausstraße 10

- Tagesordnung
- Informationen zur Entwicklung neuer fachlicher Schwerpunkte und überregionaler Zusammenarbeit

FORTBILDUNG

„MICH ZIEHT ES ZUR HOSPIZARBEIT“

Ausbildung zum Hospizhelfer nach den Richtlinien des Bayerischen Hospiz- und Palliativverbandes

- Ausbildung in geschlossener Gruppe im Umfang von 100 Std. plus Praktikum
- November 2013 bis Juni 2014

Der Kurs vermittelt Grundanliegen, Grundhaltung und Umsetzungsformen der Hospizbewegung, erschließt Räume zur Selbstreflexion, zur Auseinandersetzung mit eigenen Lebenserfahrungen im Zusammenhang mit Sterben, Tod und Trauer.

Falls Sie sich für die Teilnahme am nächsten Weiterbildungskurs im Herbst 2014 interessieren, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir informieren Sie gerne.

MEDITATIONSWANDERUNGEN

Wir bieten Ihnen Meditationswanderungen nach Ihren Vorstellungen und Zielen an.

REFERATE UND SCHULUNGEN

Wir bieten Ihnen verschiedene Themen für Vorträge und Fortbildungen in unseren Räumen oder bei Ihnen vor Ort an. Nehmen Sie bitte Kontakt auf, wir besprechen Ihre Erwartungen und vereinbaren mit Ihnen Veranstaltungsort und Termin.

- Hospiz in der Schule
Projekte für Schüler und Lehrer
- Beratung zu Patientenverfügung, Vollmacht und Vorsorgevollmacht für Gesunde und schwer Erkrankte
- Nonverbale Kommunikation mit demenzkranken und sterbende Menschen
- Gedanken für die letzte Reise
Gelebte Hospizkultur
- Palliative Care zu Hause – Wie geht das?
- Rituale in der Zeit des Sterbens, Verabschiedens und in der Trauer
- Sterbenszeit ist Lebenszeit

TRAUERGRUPPEN

Gruppen für trauernde Angehörige und verwaiste Eltern

Vor dem ersten Besuch einer Trauergruppe bieten wir Ihnen ein persönliches Gespräch an. Bitte nehmen Sie mit unserer Geschäftsstelle Kontakt auf, wir suchen mit Ihnen eine für Sie geeignete Form der Begleitung.

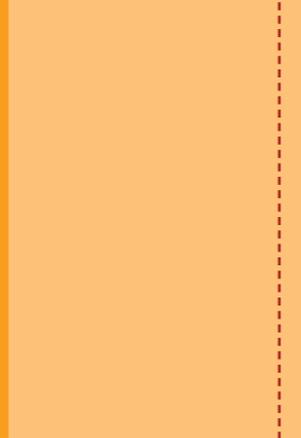
Wir veranstalten mit anderen Trägern, wie Ärztlichem Kreisverband, Kath. Bildungswerk, etc. Vorträge, deren Termine bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt waren. Wenn Sie über alle Termine und Veranstaltungen informiert werden möchten, fordern Sie bitte per E-Mail unseren Newsletter an.

Wenden Sie sich bitte mit Ihren Anliegen und Fragen an unsere Geschäftsstelle.

Tel.: 0 80 24 – 477 98 55

E-Mail: info@hospizkreis.de





Formalitäten bei einem Todesfall

ZEITNAH

- Den Arzt bald benachrichtigen, wenn der Tod in der Wohnung eingetreten ist
- Die Todesbescheinigung vom Arzt ausstellen lassen
- Wichtige Unterlagen bereitstellen (z.B. Geburtsurkunde, Sterbeurkunde des Ehepartners)
- Angehörige und Freunde benachrichtigen
- Überführung des/der Verstorbenen veranlassen (durch Bestatter)
- Die Sterbeurkunde beim Standesamt des Sterbeortes ausstellen lassen (mehrfach)
- Unfall und Lebensversicherung binnen 48 Stunden informieren (sehr wichtig)
- Erwerb eines Grabes (Gemeinde)
- Terminfestlegung bei Stadt/Gemeinde oder Kirche für die Trauerfeier
- Orgelspiel und evtl. sonstige musikalische Begleitung für die Trauerfeier bestellen
- Dekoration/Blumenschmuck für Trauerfeier in der Kirche/Kapelle bestellen
- Sarggebinde bestellen
- Bestellung von Kränzen und Handsträußen
- Adressen für Anschriften bei Trauerbriefen zusammenstellen
- Trauerbriefe und Danksagungen bestellen
- Zeitungsanzeigen (Familienanzeige, Nachruf) bestellen
- Dem Pfarrer oder einem Redner Kenntnis geben
- Evtl. Imbiss (Trauerkaffee, Trauermahl) nach Beerdigung/Trauerfeier in einem Café, Restaurant oder Gaststätte bestellen
- Trauerkleidung
- Versorgung der Haustiere, Blumen, Pflanzen

SPÄTER

- Erbschein beantragen und Testament eröffnen lassen, Notar informieren, Wohnung kündigen
- Telefon und Zeitungen abbestellen
- Bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin oder bei den Landesversicherungsanstalten den Rentenanspruch geltend machen
- Abmelden des Autos und der Kfz-Versicherung
- Kündigung von Mitgliedschaften bei Vereinen
- Abbestellen von Dienstleistungen (Zeitungen)
- Regelung Haus-/Wohnungsschlüssel
- Umbestellen der Post
- Daueraufträge bei Banken/Sparkassen ändern
- Steuerfragen klären
- Fälligkeit von Terminzahlungen
- Benachrichtigung evtl. Kreditgeber
- Benachrichtigung von Kunden
- Beamtenversorgung – Beantragung der Versorgungsbezüge bei zuständiger Dienstbehörde und Zusatzversicherung im öffentlichen Dienst
- Abmeldung bei der Krankenkasse
- Abrechnung ggf. mit berufsständischen Organisationen
- Abrechnungen mit den Lebensversicherungen bzw. Sterbekassen
- Überbrückungsgeld (dreimonatige Rentenfortzahlung) bei der Rentenversicherungsstelle beantragen
- Abmelden der Rente bei der zuständigen Rentenberechnungsstelle (in den neuen Bundesländern einheitlich beim Postrentendienst Leipzig)
- Meldung der Verstorbenenanschrift zur „Robinson-Liste“ zwecks Untersagung unaufgeforderter Werbesendungen





Information über den Wechsel der Lastschrifteneinzüge vom Einzugsermächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Sehr geehrte Mitglieder des Hospizkreises im Landkreis Miesbach e.V.,

wie Sie sicherlich den Medien entnommen haben, wird der deutsche Zahlungsverkehr auf den europäischen Standard SEPA umgestellt. Die EU-Kommission hat das Ende der jeweils nationalen Zahlungsverkehrsverfahren zum 1. Februar 2014 beschlossen.

Auch der Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V. muss den gesamten Zahlungsverkehr auf die neuen SEPA-Zahlverfahren umstellen. Für das Jahr 2014 werden wir den Mitgliedsbeitrag noch mit dem alten Einzugsermächtigungsverfahren einziehen und zwar zum 15.01.2014.

Vielen Dank dafür schon im Voraus.

Ab dem 01.02.2014 werden wir das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren beginnen und den Jahresbeitrag - ab dem Jahr 2015 - zukünftig immer zum **15.04. des Kalenderjahres** einziehen. Ihre Einzugsermächtigung werden wir als SEPA-Lastschriftmandat weiter nutzen. Dieses Lastschriftmandat wird durch Mandatsreferenz (Mitgliedsnummer) und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE90ZZZ00000605375 gekennzeichnet und künftig bei allen Lastschriften angegeben.

Ab 01.02.2014 lautet die Bankverbindung des Hospizkreises im Landkreis Miesbach e.V.:
IBAN: DE13711525700000036418
BIC: BYLADEM1MIB

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.
Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung.
Holzkirchen im Dezember 2013

Rosner Peter
1. Vorsitzender

Endres Birgit
Schatzmeisterin

Einladung zur Jahresversammlung 2014

Liebe Mitglieder des Hospizkreises im Landkreis Miesbach e.V.,

ich darf Sie herzlich einladen zur 18. Mitglieder-Hauptversammlung am

DONNERSTAG, 20. MÄRZ 2014, 19.30 UHR

im Caritas St. Anna Haus, Krankenhausstraße 10, 83607 Holzkirchen.

- Tagesordnung:
1. Bericht des 1.Vorsitzenden
 2. Bericht der 2.Vorsitzenden
 3. Bericht der Koordinatorin
 4. Berichte der Leiter der Hospizbegleiterkreise
 5. Bericht der Schatzmeisterin
 6. Bericht der Rechnungsprüfer
 7. Entlastung der Vereinsleitung
 8. Neugestaltung des Jahresbeitrags
 9. Informationen zur weiteren fachlichen Entwicklung und zur überregionalen Zusammenarbeit
 10. Verschiedenes

Peter Rosner
1.Vorsitzender

Anträge für die Mitgliederversammlung sind bis 15. Februar 2014 schriftlich an die Geschäftsstelle zu richten.



Marterlsprüche aus den Bergen Bayerns und Tirols

Im Miesbacher Land gibt es eine alte Sage: In der Ära Mongelas, im Zuge der Aufklärung und Säkularisation, hat ein übereifriger Landrichter angeordnet, die „abschreckend hässlichen“ Marterl zu beseitigen. Viele Marterl wurden „von obrigkeitwegen“ zerhackt und ins Feuer geworfen. Bald erzählte man sich, dass dort, wo die Heiligenbilder vernichtet wurden, des Nachts greuliche rotleuchtende Schlangen und Würmer züngelten. Dies seien die armen Seelen, die umherkriechen, weil ihnen die Gebete fehlten, die bei den Marterln für die Erlösung aus dem Fegefeuer früher gebetet wurden.

Bevor wir uns nachts nicht mehr aus dem Haus trauen, bieten wir Ihnen lieber ein paar gute Formulierungen an!

*Wanderer, vernimm die Kunde,
dass hier ein Mensch ging zu Grunde;
danke Gott als guter Christ,
dass du's nicht selbst gewesen bist.*

Chiemgau

*Ich bin ein rechter Sündenkrüppel,
ein Tor, ein wahres Sündenaas,
das seine Sünden in sich fraß
als wie der Rost die Zwiebel.*

*Herr Jesus nimm mich, Hund, beim Ohr
und schmeiß mich Sündenlümmel,
in deinen Gnadenhimmel.*

Jachenau

*Der Weg zur Ewigkeit
ist gar nicht so sehr weit,
um neun Uhr bin ich fort,
um elf Uhr war ich dort.*

Kufstein

Wir bedanken uns an dieser Stelle besonders herzlich bei einem großzügigen Spender, dem die gute Gestaltung und Druckqualität dieses Jahreshaftes ein Anliegen ist. Danke!

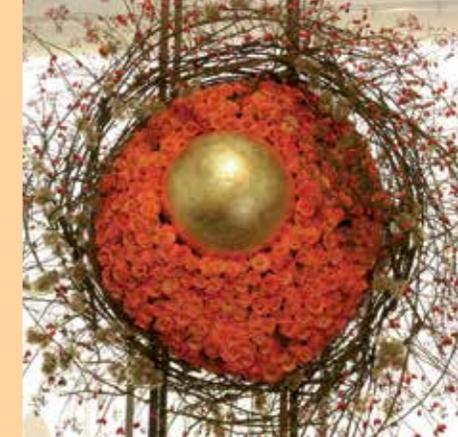
PS.: Heute kostet der Versand mehr als ein schön gedrucktes Heft!

Wir werden dauerhaft unterstützt und sind dafür sehr dankbar.

Unsere Förderer:

- Vereinsmitglieder
- Spender
- Rotary Club Schliersee
- Bay. Stiftung Hospiz
- Prof. Otto Beisheim Stiftung
- Theodor Triebenbacher Stiftung
- Sankt Anna Stiftung
- Elsa und Karl Landes-Stiftung

Danke und Bitte



Bitte unterstützen Sie die Arbeit der ehren- und hauptamtlichen Begleiter des Hospizkreises durch:

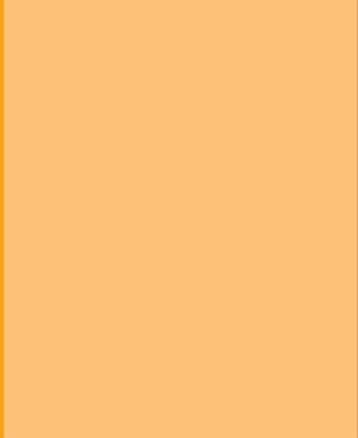
- ihre Vereinsmitgliedschaft
- eine Spende
- ihre Sympathie mit unseren Zielen
- ihren Besuch bei öffentlichen Veranstaltungen

Der Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V. ist gemeinnützig. Sowohl die Vereinsmitgliedschaft als auch Spenden können steuermindernd geltend gemacht werden.

Bankverbindung 2013:
Konto: 36 418 · BLZ 711 525 70
Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee

Bankverbindung 2014:
IBAN: DE13711525700000036418
BIC: BYLADEM1MIB
Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee





Wichtige Informationen

NEWSLETTER

Wenn Sie über einen Internetanschluss verfügen und über besondere Veranstaltungen des Hospizkreises oder aktuelle Hospiz-Palliativinformationen benachrichtigt werden möchten, dann teilen Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse mit.

Danke!

Unsere Adresse: info@hospizkreis.de

HOME PAGE

Kennen Sie schon unsere Home Page?

Unter www.hospizkreis.de finden Sie viel Lesenswertes über unseren Hospizkreis. Bitte informieren Sie sich über zeitnahe Angebote.

ADRESSÄNDERUNG

Sie ersparen uns viel Arbeit und unnötige Kosten, wenn Sie uns den Wechsel Ihres Wohnorts, Ihrer Telefonnummer oder Bankverbindung rechtzeitig anzeigen. Danke!

IN EIGENER SACHE

Im Landkreis Miesbach werben mehrere Personen mit der Bezeichnung Hospizbegleiter und bieten Leistungen gegen Entgelt an.

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass der Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V. nach einem Erstbesuch Hospizbegleiter sorgfältig auswählt, die bei der begleiteten Person und im Familiensystem den Hospizdienst anbieten.

Alle Hospizbegleiter sind umfangreich ausgebildet und müssen ihre Arbeit regelmäßig in Supervisionen reflektieren.

Und vor allem: die Begleiter des Hospizkreises bieten ihren Dienst ehrenamtlich und nicht gegen Entgelt an!

HOSPIZKREIS IM LANDKREIS MIESBACH E.V.

Krankenhausstraße 10, 83607 Holzkirchen

Telefon: 0 80 24 – 4 77 98 55

Telefax: 0 80 24 – 4 77 98 54

Internet: www.hospizkreis.de

E-Mail: info@hospizkreis.de

Bürozeiten:

Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr

Der Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört, bitte nennen Sie uns kurz ihr Anliegen. Wir nehmen so schnell als möglich mit ihnen Kontakt auf.

Bitte unterstützen Sie unseren Hospizdienst mit Ihrer Solidarität.

Sie können dies durch Ihr Interesse an unseren Angeboten, eine Vereinsmitgliedschaft (derzeit 30,- € Jahresbeitrag) oder mit Spenden/Zuwendungen tun. Danke!

Bankverbindung siehe Seite 29.

Kontakt





HOSPIZKREIS
IM LANDKREIS
MIESBACH e.V.

Lebensbegleitung für schwerkranke, sterbende,
trauernde Menschen und deren Angehörige
Krankenhausstraße 10 · 83607 Holzkirchen
Telefon 08024 - 477 98 55 · www.hospizkreis.de