



AUTONOMIE

In unserer Gesellschaft,

... in unserem Leben spielt Autonomie eine große und zentrale Rolle. Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Willensfreiheit sind sehr wichtig. Im Leben sowie auch im Sterben.

Schon die Eltern legen in der Kindererziehung großen Wert darauf – und auch die Kinder streben danach. Von den ersten Schritten, zum alleine essen bis hin zum ersten selbstverdientem Geld. Und doch sind die Kinder auch auf unsere Fürsorge und Begleitung angewiesen.

Ähnlich ergeht es uns im Erwachsenenleben, wenn wir krank und schwach sind, wenn wir schwerkrank und sterbend sind. Für viele ist es schwer, hilflos und schwach zu sein und Hilfe annehmen zu müssen.

Für die schwerkranken und sterbenden Menschen, die wir begleiten heißt das auch immer wieder, das Leben nicht mehr zu verlängern wenn es ihnen nicht mehr lebenswert erscheint. Keine Therapien, keine Chemo, keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr. So lautet dann oft die

Entscheidung. Dazu gibt es, Gott sei Dank, mittlerweile die Patientenverfügung mit der ich vorsorgen kann, auch wenn ich meinen Willen nicht mehr verständlich äußern kann. Das ist gut und wichtig und richtig.

Genauso richtig ist es auch, Verfügungen für das Lebensende gut überlegt festzulegen, sich Gedanken zu machen und sich Zeit dafür zu lassen. Denn mit dem »Willen« ist das so eine Sache.

Wie wir über bestimmte Situationen in gesunden Tagen denken, verändert sich oft in der Krankheit. Es lohnt sich auch darüber nachzudenken. Dazu ein Beispiel aus der praktischen Hospizarbeit:

Ein 48-jähriger Architekt kommt zu einem Termin um sich bezüglich Vorsorge zu informieren. Er möchte eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht erstellen. Er hat vor sechs Monaten die Diagnose ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) erfahren, eine schwerste neurologische Erkrankung, die meist innerhalb weniger Jahre zum

Tode führt. Der Mann spricht sehr frei und offen über seine Erkrankung, ist sich der Schwere bewusst, aber noch geht es ihm »ganz gut«, er kann noch seiner selbstständigen Tätigkeit nachgehen, was ihm unendlich wichtig ist. »Wenn ich nicht mehr arbeiten kann, will ich nicht mehr leben«, sagt er mir bei diesem ersten Gespräch.

Ich bleibe mit dem Patienten in Verbindung, wir sehen uns in größeren Zeitabständen und nach 1 1/2 Jahren kommt der Zeitpunkt an dem er seiner beruflichen Tätigkeit nicht mehr ausüben kann. Er ist sehr traurig darüber und doch macht er Pläne, wie er jetzt sein Leben umgestalten möchte. Sich mehr mit seinen Freunden treffen, Kontakte zur Familie intensivieren, lesen usw.

Autonomie – selbstständig leben und sich versorgen ist weiterhin ein wichtiges Anliegen. Mit kleineren Hilfsmitteln kann er noch selbständig in einer Wohnung leben.

Bei einem Hausbesuch sagte er zu mir: »Aber eins ist sicher: wenn ich pflege-



Inhalt:

MEMORY BOOK	Seite 2
AROMAPFLEGE IN DER HOSPIZARBEIT UND FÜR UNS SELBST	Seite 3
BIS ZUM LETZTEN AUGENBLICK	Seite 4
KÖCHIN GESUCHT	Seite 4
DEM STERN FOLGEN	Seite 5

Impressum:

Herausgeber: Hospiz-Gruppe »Albatros« Augsburg e.V., Völkstraße 24, 86150 Augsburg, Telefon 0821/38544, Telefax 0821/158878, verantwortlich i. S. d. P.: Renate Flach, Doris Schneller

bedürftig werde und nicht mehr selbst für mich sorgen kann, dann möchte ich nicht mehr leben!«

Doch auch diese Situation tritt ein: 3 ½ Jahre nach unserem Kennenlernen ist das Leben zuhause nicht mehr möglich. Der Mann lebt allein und trotz vieler Hilfen von außen und trotz vieler Freunde, die regelmäßig unterstützen, fällt der Entschluss ins Pflegeheim zu gehen. Selbständiges Leben ist nicht mehr möglich, Hilfe

in der Versorgung und Pflege unabdingbar! Sehr schwer ist ihm dieser Entschluss gefallen!

Als ich ihn im Pflegeheim besuchte haben wir lange und intensiv über sein jetziges Leben gesprochen. »Schwer ist vieles«, sagte er, aber doch »es gibt immer noch so schöne Momente in meinem Leben.«

Diese Erfahrung mag zum Nachdenken anregen. Nichts beschönigen möchte ich damit, auch nichts verein-

fachen, aber aufmerksam machen wie facettenreich das Leben ist und dass es manchmal unerwartete Wendungen gibt.

Es grüßt Sie herzlich

Renate Flach

Renate Flach
1. Vorsitzende

MEMORY BOOK

Was ist ein »Memory Book«



Wenn junge Mütter oder Väter schwerkrank sind, haben sie oft Angst, dass sie ihre kleinen Kinder nicht aufwachsen sehen. »Was bleibt von mir, wenn ich gehe? Wird mein Kind sich später noch an mich erinnern?

Was kann ich meinem Kind hinterlassen? Wie kann ich es beschützen, ihm in schweren Situationen zur Seite stehen, wenn ich nicht mehr da bin?« Diese Gedanken lassen junge, unheilbar kranke Eltern oft verzweifeln.

Auch ältere Leute, die kurz vor ihrem Lebensende stehen, haben den Wunsch, ihre eigene Lebenserinnerung oder Familiengeschichte festzuhalten und ihre Erfahrungen an die Nachfahren weiterzugeben.

Das Memory Book bietet einen Rahmen, wichtige Informationen über den Familienhintergrund, Erinnerungen und Bilder zu bewahren. Ein Memory Book kann die Kinder und Angehörigen nicht vor Trauer und Verlustschmerz schützen. Aber es wird ihnen über ihre Herkunft, die Traditionen der Familie sowie ihre eigenen frühen Jahre erzählen. Sie werden die Vergangenheit verstehen und gestärkt sein, um sich der Zukunft zu stellen. Die Angehörigen können in diesem Buch und den Bildern später etwas Halt und Trost finden, wenn ihr geliebter Mensch nicht mehr da ist.

Woher kommt die Idee?

Die ursprüngliche Idee, Memory Books zu schreiben, wurde 1993 in England von einer Organisation entwickelt, die afrikanische Eltern unterstützte, die in London lebten. Diese Eltern hatten HIV/AIDS und waren besorgt, wenn sie sterben, dass ihre Kinder später den Kontakt zu ihren Verwandten und Herkunftsländern verlieren. So wurden die Eltern ermutigt, die historischen Fakten, wichtige Familieninformationen und Traditionen aufzuschreiben. Sie hinterließen ihren Kindern ein Vermächtnis von wertvollen Erinnerungen und Ratschlägen.

1995 wurden die Memory Book-Idee nach Uganda gebracht, um HIV/AIDS erkrankte Mütter zu unterstützen, offen über die Krankheit mit ihren Kindern zu sprechen. Die Erfahrung zeigte, dass diese Idee von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen und Bildungsstufen leicht verstanden wurde. Inzwischen haben mehrere Tausende Eltern und Angehörige wundervolle Erinnerungsbücher erstellt.

Dieses Projekt lernte ich während meiner Reise nach Uganda kennen und fand die Idee großartig. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, solche Erinnerungserbstücke zu haben. Ich war keine zwei Jahre alt, als meine Mama an den Folgen einer Krebserkrankung starb. Ich habe leider keine Erinnerung mehr an sie und keine gemeinsamen Familienfotos. Aus diesem Grund habe ich letztes Jahr eine Initiative von Fotografen gegründet (www.memoriesforfamilies.com), die Familien mit krebskran-

ken Eltern das schenken, was mir selbst fehlt: wertvolle Erinnerungsbilder. Mit der Zeit wurde mir aber klar, dass mir nicht nur Bilder fehlen, sondern auch (oder vor allem) die Geschichte dahinter und wichtige Informationen über meine Vergangenheit. So besuchte ich den Memory Book Workshop in Uganda und konnte mit einigen Müttern sprechen, die bereits ein solches Erinnerungsbuch geschrieben hatten. Ich war sehr beeindruckt von der Offenheit dieser Frauen gegenüber ihrer Krankheit und wie wichtig es für sie war, ihre Kinder über die Lebenssituation und die Zukunft aufzuklären. Als sie angingen, das Memory Book zu schreiben, half es ihnen auf natürliche Weise über die Krankheit und andere Probleme in der Familie zu sprechen. Als nächstes fanden sie Mut, ihre Kinder und Angehörigen auf Verluste und Veränderungen in der Zukunft vorzubereiten. Schließlich fanden sie heraus, dass das Schreiben eine Last von ihren Herzen genommen hat. Sie hatten mehr Energie, um sich schwierigen Zeiten zu stellen.

Ich würde jetzt auch alles geben, um so ein Erinnerungsbuch von meiner Mutter oder meinen Großeltern zu haben. Deswegen möchte ich diese Idee in Deutschland verbreiten und hier in Augsburg einen Memory Book Workshop als Pilotprojekt starten.



Wie verläuft ein Workshop?

Einen Memory Book Workshop biete ich auf einer ehrenamtlichen Basis an. Das heißt, für die Betroffenen entstehen dabei keine Kosten. Der Kurs kann in einer Gruppe stattfinden, individuell oder im Rahmen einer Hospiz-Begleitung.

Für wen ist der Memory Book Workshop gedacht?

- Für unheilbar kranke Eltern, die ihren Kindern ein wertvolles Vermächtnis hinterlassen möchten.

- Für ältere Leute, die Ihren Lebensweg und ihre Erfahrungen gerne dokumentieren wollen.
- Für schwerkranke Kinder und deren Eltern, um gemeinsame Erinnerungen und Bilder zu bewahren.

Man muss aber nicht auf Krankheit oder einen besonderen Anlass warten, um ein Memory Book zu schreiben. JEDER kann ein Memory Book erstellen.

Olga Slach
Hospizhelferin



Olga Slach

AROMAPFLEGE IN DER HOSPIZARBEIT UND FÜR UNS SELBST

Am 31. Oktober 2018 ...

... saßen 12 ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen erwartungsvoll im Seminarraum des Hospizvereines »Albatros« Augsburg, um sich weiterbilden zu lassen. Der Abend stand unter dem Motto »Aromapflege in der Hospizarbeit und für uns selbst« und als Dozentin wurde die Aromaeexpertin Susanne Kling erwartet.

Und sie kam pünktlich mit einem großen Koffer und baute vor unseren Augen Kästchen und Behälter, Fläschchen und Gläser auf. Dabei lachte sie, erzeugte freudige Erwartung und nahm die Spannung, die in der Luft lag. »Nase an, Gehirn an« das waren ihre ersten Hinweise, die sie zum ernstesten Thema und zum verantwortungsvollen Umgang mit diesem an uns weitergab. Sie informierte über Ätherische Öle und Hydrolate (entstehen bei der Wasserdampfdestillation der Kräuter) über die notwendige Erkennbarkeit der botanischen Be-

zeichnung, Herkunft, Herstellungsmethode, Qualitätsmerkmale und deren Bedeutung und Wichtigkeit. Zu jedem einzelnen Detail gab Susanne Kling ausführliche Informationen. Voller Respekt vor ihrem fachlichen Wissen und der Wichtigkeit der Materie haben wir gelauscht. Oft war es muckmäuschenstill, da wir Informationen erhielten, die uns allen so umfassend nicht bekannt und bewusst waren.

Menschen, deren letzter Weg von Ängsten und von Gefühlen der Verlassenheit gesäumt ist, brauchen unsere besondere Zuwendung. Was kann außer dem »Begleiten« noch hilfreich sein, um diesen Weg zu erleichtern? Was tut gut, was weckt positive Erinnerungen, was kann die Stimmung aufheitern? Das alles hat uns Susanne anhand einer möglichen »Aromabegleitung« erklärt und an verschiedenen Beispielen mit viel Freude und Fachwissen erläutert.

Der wichtigste Aspekt

Über allem steht der Mensch im Vordergrund und seine Bedürfnisse und Wünsche sind zu ergründen, zu beachten und liebevoll umzusetzen.

Die verschiedenen Proben, die Susanne zum Schnuppern, zum Auftragen auf der Haut oder zum verdeckten Riechen umhergereicht hat, sind von jedem ausprobiert worden und es war überraschend, welche subjektiven unterschiedlichen Wahrnehmungen zu Tage traten. Auch unsere Hände durften wir uns gegenseitig unter fachmännischer Anleitung mit duftendem Öl massieren. Das kann richtig guttun, auch den Hospizhelfern, die zum Lernen gekommen sind. Natürlich können wir das auch bei unseren Schutzbefohlenen anwenden. Ich probiere das auf jeden Fall, unter Beachtung der erfolgten Hinweise, achtsam aus. Es war eine gelungene Fortbildung für uns alle. Das Resümee aus der Runde der anwesenden Hospizhelfer möchte ich hier weitergeben: wir haben neues Spannendes für unsere ehrenamtliche Arbeit gelernt und dies wurde uns durch eine motivierte und fröhlich gestimmte Susanne Kling vorgetragen. Danke für diese gut organisierte Weiterbildung.

Waltraud Claus
Hospizhelferin



Waltraud Claus

BIS ZUM LETZTEN AUGENBLICK

Im Jahr 2016 traf ich den Entschluss ...



Ursula Baier Pickartz

... mich bei »Albatros« zur Hospizbegleiterin ausbilden zu lassen. Voran gegangen war ein langer gedanklicher Prozess, schon zu Studienzeiten hat mich das Thema Sterblichkeit interessiert. Den Ausschlag gab aber dann eine lange Bildstrecke im Magazin der SZ mit dem Titel »Bis zum letzten Augenblick – Was in uns geschieht, wenn wir sterben«. Das gab den einen Impuls, ein anderer war das Gefühl, mit einem guten persönlichen Schicksal gesegnet zu sein und der Gesellschaft aus vollem Herzen etwas zurück geben zu dürfen und Zeit zu schenken. Im Spätwinter 2018 trat ich nach einem Praktikum auf der Palliativstation des Augsburger Zentralklinikums meinen wöchentlichen Dienst auf der damals gerade frisch eingeweihten »Zweigstelle« der Palliativstation im Klinikum Süd an, besser bekannt als Haunstetter Krankenhaus. Von meinen »Vollzeit«-Kolleginnen wurde ich herzlich aufgenommen und angeleitet. Ich durfte Patienten begleiten, die sich mir öffneten und erzählen wollten. So habe ich eine Patientin kennen gelernt, in den späten 1930ern in Augsburg geboren, die im Bombenhagel vom Februar 1944 die Mutter verlor und danach mit ihrem rat- und arbeitslosen Vater alleine in der ausgebombten Wohnung zurechtkommen musste. Sie selbst bekam keine Ausbildung, gelegentlich eine Anstellung. Bald kam ein Kind, sie heiratete

den Kindsvater, der das Kind aber nicht mochte, so dass sie es weggeben musste. Die Tochter, heute so alt wie ich, hat das ihren Eltern nie verziehen. Wie auch. Das Schicksal dieser Patientin ist kein Einzelfall. Viele erzählen ähnliche Geschichten und mit diesen Menschen stirbt eine Generation. Ich empfand eine tiefe Demut gegenüber dem Schicksal dieser Patientin.

Ich erlebe Angehörige, denen es schwerfällt, ein geliebtes Elternteil ziehen zu lassen. Aber auch Angehörige, die den nahenden Tod des Geliebten erleben, den sie vor nicht langer Zeit erst kennen gelernt haben und mit ihm eine gemeinsame Zukunft vor Augen hatten.

Dort auf der Station durfte ich auch einen langjährigen Freund wieder treffen und ich hatten den Vorzug, dass er sich unheimlich freute mich wieder zu sehen. Wir hatten einen unglaublich lustigen und amüsanten Abend. Er war ein humorvoller Mann mit ausgesprochener Lust an der Sprache. In dieser höchst außergewöhnlichen Situation ist es nicht jedem angenehm, auf ein bekanntes Gesicht zu stoßen.

Ich bin aber auch neben tief schlafenden Patienten gesessen, stundenlang, um den traurigen und bedürftigen Angehörigen eine halbwegs sorglose Auszeit außerhalb des Krankenhauses zu verschaffen. Sie hatten die Gewissheit, dass ich nicht vom

Bett der Mutter weichen würde, bis sie wieder da sind. Mit neuer Kraft, für all das, was in absehbarer Zeit geschehen würde, kamen sie dankbar zurück.

Ich schenke Zeit, dafür bekomme ich auch ein unglaubliches Geschenk zurück. Einmal in der Woche komme ich nach aufreibenden Arbeitstagen auf die Station und darf mich Patienten widmen, die bald eine Schwelle überschreiten, die auch auf mich wartet. Meine Furcht davor speist sich aus derselben Quelle wie ihre: Angst vor Schmerzen, dem großen Nichts oder der Vorstellung meines eigenen verwesenden Körpers. Mit mir werden alle meine Pläne und Projekte sterben. Wenn ich Zeit schenke, erlebe ich die tiefste innere Ruhe. Ich bin ganz dort, ich lebe, das Blut strömt durch meine Adern und ich sitze da, die Zukunft vor Augen, die Tausende von Möglichkeiten für mich bereit hält. Ja, gut möglich, dass meine Pläne und Projekte womöglich unvollendet bleiben. Und wenn ich mir schon nicht aussuchen kann, woran ich sterbe, dann wenigstens doch wie ich sterbe. Egal wann – ich nehme mir vor, im Frieden mit mir aus der Welt zu scheiden. Grabesstille ist dann hoffentlich keine Strafe, sondern mein Lohn für ein erfülltes Leben.

Ursula Baier Pickartz
Hospizhelferin

KÖCHIN GESUCHT!

Vor einigen Wochen ...

... erhielt ich einen Anruf von Renate Flach. Sie fragte an, ob ich mir vorstellen könnte, alle drei Wochen für die Kindertrauergruppe zu kochen. Die Treffen finden im Therapiezentrum Ziegelstadel statt. Ich sagte spontan zu. Ein paar Tage später fand in den Räumen von »Albatros« ein Treffen mit den Betreuern der Gruppe statt, um uns kennenzulernen. Wir stellten uns vor, die langjährigen Betreuerinnen berichteten von ihrer Arbeit. Wir tauschten u. a. unsere Telefonnummern aus und vereinbarten den Zeitpunkt für das Treffen am Samstag. Ich hatte Glück, denn Marie Lou-

ise, auch neu in der Gruppe hat sich bereit erklärt, mich mit dem Auto mitzunehmen. Nun war es also soweit, wir trafen uns ca. 30 Min. vor Beginn und bereiteten den Gruppenraum für unser Treffen her. Annette und Ingrid hatten u. a. als Thema »die Seele« ausgesucht. Die Kinder kamen, man merkte sofort, dass eine vertraute Basis vorhanden war. Wir zwei »Neuen« waren gleich integriert. Mit Fragen, Bildern und Musik fanden wir alle Zugang zu dem Thema. Ja und dann kam also mein Part. Die Küche mit angrenzendem Essbereich lässt keine Wünsche offen. Ich hatte vor, Kartoff-

felsuppe mit Wiener, selbstgebackenes Brot und Apfelkühle zu kochen. Annette half mir beim »Schnippeln«, die Kinder halfen beim Tischdecken und waren schon neugierig, was die »Neue« wohl gekocht hatte. Mit meiner »Menüwahl« hatte ich voll ins Schwarze getroffen, allen schmeckte es und wir hatten eine gemütliche und entspannte Runde bei Tisch. Ich fühlte mich sehr wohl. Es ist schön, im großen Kreis zusammen zu essen und sich zu unterhalten. Ich freue mich schon auf das nächste Treffen.

Renate Mack
Mitglied



Foto: BillionPhotos.com

DEM STERN FOLGEN

Dem Stern folgen
schlafen
träumen
geweckt werden
aufwachen
aufstehen
nicht genau wissen
sich an den Traum erinnern
auf den Weg machen
Lasten abwerfen
durch die Wüste ziehen
die Richtung verlieren
einen Umweg machen
andere nach dem Weg fragen
ausgelacht werden
ein Ziel haben
das Ziel nicht aus dem Auge
verlieren
dem Stern folgen
einen Schritt nach dem anderen
machen
noch einmal losgehen
nicht müde werden
stolpern
wieder aufstehen
weitergehen
an der Krippe ankommen
keinen Königspalast vorfinden
wie erwartet
trotzdem glauben.

