Mitteilungen der Hospiz-Gruppe »Albatros« Augsburg e.V.

FLUGPOST

Ausgabe Dezember 2023

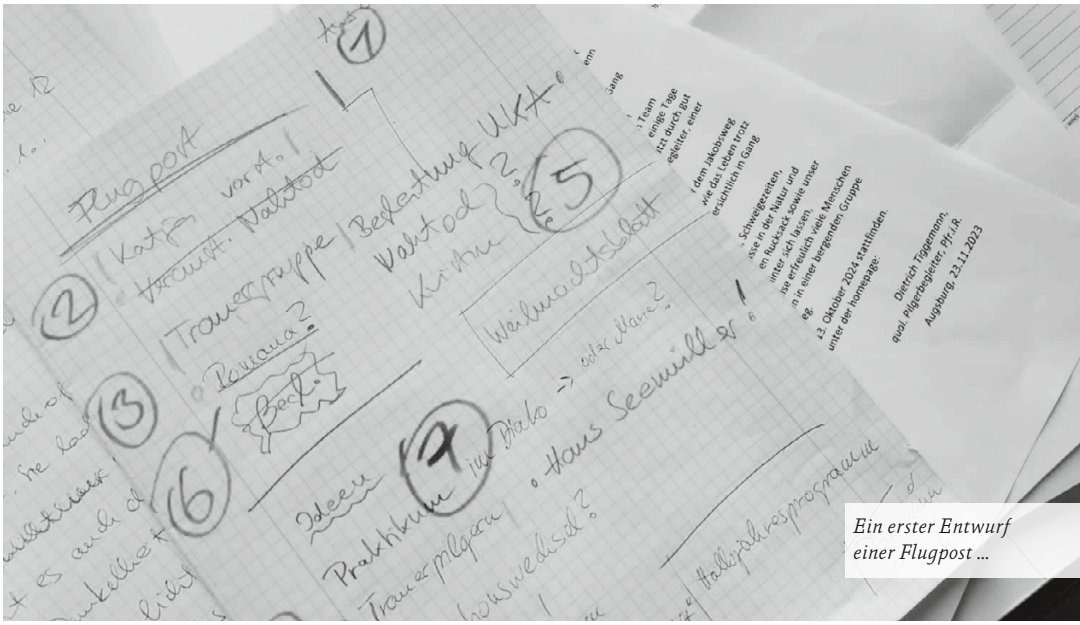
LIEBE MITGLIEDER, FÖRDERER UND FREUNDE

Eine Flugpost entsteht …

Wieder neigt sich eine Flugpost der Fertigstellung zu, unsere »Hospizzeitung« für Mitglieder, Förderer, Freunde und alle, die Interesse daran haben. Ich denke, es ist mal ganz interessant für Sie zu wissen, wie die Flugpost entsteht: Es gibt eine Schublade in unserem Büro mit der Aufschrift Flugpost. Sie ist dazu gedacht, dass alle hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, auch in Absprache mit den Ehrenamtlichen Interessantes, Neues und Lesenswertes sammeln.

Ungefähr acht Wochen vor Erscheinen der Flugpost fange ich an, mir Gedanken zu machen, blicke gespannt in die Schublade und finde oft »gähnende Leere«. Dann heißt es für mich mit dem Team nachzudenken, was aktuell in der Flugpost stehen soll, und entsprechend die Menschen anzusprechen und zu motivieren, über angedachte Themen einen Artikel zu schreiben. Das ist übrigens manchmal gar nicht einfach, nicht selten gibt es da Absagen. Ich verstehe das gut. Jeder hat viel zu tun, manche schreiben nicht gerne und, und, und … Selten ergeben sich auch »kleine Wunder« und ein Artikel wird angeboten.

Nach viel Arbeit und Mühe, verbunden mit genauso viel Freude und Spaß, nimmt unser Infoblatt langsam Gestalt an. Am Schluss fehlen meist noch ein/zwei Bilder, der Text ist doch zu viel (oder zu wenig) – an dieser Stelle mal ein großer Dank an unseren Graphiker Florian Schneller, der die Flugpost nicht nur sehr schön gestaltet, sondern auch mit großer Geduld ausgestattet ist. Am Ende noch das aufwändige Korrekturlesen – drucken lassen – fertig.



Ein erster Entwurf einer Flugpost …

Die Freude ist dann groß, wenn die Lieferung der Druckerei ankommt – aber auch jedes Mal verbunden mit einem kleinen beklemmenden Gefühl: hoffentlich finden wir jetzt nicht noch einen Fehler. Es ist uns ein großes Anliegen, Sie mit der Flugpost zu informieren und auch zu unterhalten. Nicht selten wird uns rückgemeldet, dass sie gerne gelesen und oft schon darauf gewartet wird.

In dieser Ausgabe sind sicher wieder einige interessante Artikel zu finden – so zum Beispiel über eine Sterbebegleitung im Krankenhaus, den »Letzten-Hilfe-Kurs« und auch das Trauerpilgern wird näher beschrieben. Ansprechend ist auch der Bericht einer jungen Frau, die gerade unseren »altersgemischten« Trauergesprächskreis so hilfreich findet.

Eingehen möchte ich noch auf die Vorstellung von Katja Ruf. Schon seit ein paar Jahren findet ja bei uns ein Generationswechsel statt, sowohl im hauptamtlichen als auch im ehrenamtlichen Bereich. Eine gute Entwicklung für den Albatros. Wichtig ist, Bewährtes

Weiter auf Seite 2 →

Inhalt:

Trauer verbindet	Seite 2
Katja Ruf stellt sich vor	Seite 3
Theorie und Praxis	Seite 3
Wenn die Uhr schneller tickt …	Seite 4
Abschied vom Büro	Seite 4
gehen – trauern – wandeln Pilgern mit Trauernden	Seite 5
Was nehme ich mit auf meine letzte Reise und wer begleitet mich?	Seite 6

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

Von Seite 1 →

zu erhalten und das Neue freundlich zu begrüßen. Romana Frommelt bleibt uns noch bis zum Sommer als Palliativfachkraft erhalten, wird aber dann in den Ruhestand gehen. Katja Ruf wird seit Oktober eingearbeitet, im Moment als Palliativfachkraft mit dem Ziel, im Laufe der Zeit weitere Aufgaben und Bereiche zu übernehmen. Auch ich werde schließlich nicht jünger und werde so nach und nach das Eine oder Andere abgeben.

»Nichts ist so beständig wie der Wandel«

Das sind alles gute und angemessene Prozesse und wir gehen gemeinsam voller Zuversicht in das Jahr 2024.

Herzliche Grüße

Renate Flach, 1. Vorsitzende

TRAUER VERBINDET

Vor fast genau drei Jahren habe ich, Liliana (24 Jahre), meine Mama an Brustkrebs verloren. Seitdem bin ich viel gewachsen und habe vieles dazugelernt. Der Trauergesprächskreis der Hospiz-Gruppe »Albatros« hat mir dabei immens geholfen.

Liliana, Teilnehmerin am Trauergesprächskreis

Es verstrich zunächst eine gewisse Zeit, bis ich den Schritt gewagt habe, mir Hilfe zu suchen, in Hinsicht auf vielerlei Aspekte. Das Studium lief vor sich her, die Motivation war verschwunden und allgemein herrschte eine gewisse Antriebslosigkeit in meinem Leben. Oft beschrieb ich dies mit den Worten: »Als ob mein Leben an diesem Punkt stehengeblieben wäre.«

Nach knapp eineinhalb Jahren, in denen ich mir eingeredet hatte, dass ich mit der Trauer und all dem, was diese mit sich bringt, allein zurechtkomme, begab ich mich im Internet auf Recherche und fand die Hospiz-Gruppe »Albatros«. Nach einem ersten Kennenlerngespräch mit der Leiterin, Christine Seifried, beschlossen wir beide, dass der Gesprächskreis, auch wenn er nicht ausschließlich für junge Leute, die ihre Eltern verloren hatten, gedacht war, eine gute Option für mich wäre.

Ich erinnere mich noch gut, das erste Treffen war, der Pandemie geschuldet, online. Obwohl ich die Teilnehmer*innen zuvor noch nie gesehen habe, hatte ich direkt ein sicheres Gefühl. Ich hatte also sofort das Bedürfnis mich ihnen anzuvertrauen und erzählte meine persönliche Trauergeschichte. Dass dabei Tränen flossen, war überhaupt nicht schlimm, es fühlte sich sogar an, als ob eine große Last von meinen Schultern genommen wurde. Denn diese Personen verstanden genau, wovon ich erzählte. Sie alle haben einen ähnlichen Weg hinter sich und konnten dementsprechend meine Gefühle nachvollziehen. Durch diese Ähnlichkeiten kam ein Empfinden der Verbundenheit.

Obwohl die Teilnehmer*innen von verschiedenem Alter sind und verschiedene Familienmitglieder verloren haben, steht diese Verbundenheit im Vordergrund. Die etwas erfahreneren Trauernden geben Tipps an neue Trauernde. Der Gesprächskreis, seit Langem wieder in Präsenz, gibt Raum für Austausch, in dem sich immer wieder Überschneidungen finden. Nicht nur Überschneidungen und wertvolle Gespräche waren das Resultat, sondern auch neue Freundschaften, in denen sich gegenseitig geholfen werden konnte. So durfte ich nicht nur Gleichgesinnte in meinem Alter kennenlernen, sondern machte auch die Bekanntschaft mit Frauen im Alter meiner Mama. Das Alter spielte hier jedoch keine Rolle, die Gemeinsamkeiten brachten einen zusammen und das tun sie bis heute noch.

Nach weiteren eineinhalb Jahren, in denen sich viel verändert hat, hätte ich niemals gedacht, dass ich an diesem Punkt in meinem Leben wieder ankommen werde, an dem ich glücklicher und zufriedener bin als vor drei Jahren. Denn zu Beginn erschien noch alles aussichtslos. Natürlich gibt es immer die »ups and downs« in der Trauer, die sicherlich alle Trauernden kennen. Dennoch habe ich durch den Gesprächskreis so viel dazugewonnen: zum einen den intensiven Austausch, der stets zum Nachdenken angeregt hat, und zum anderen die Verbundenheit zu Gleichgesinnten, die einem das Gefühl gibt, den Weg nicht allein bestreiten zu müssen.

In dieser Hinsicht hat mir der Trauergesprächskreis den Umgang mit der Trauer um ein Vielfaches einfacher gemacht, sei es im Alltag, im Studium oder in der Arbeit und mir in vielen Punkten die Augen geöffnet, dass jeder Trauerweg individuell und vollkommen akzeptabel ist. Auch wenn ich es mittlerweile aus zeitlichen Gründen des Studiums nicht immer zur zweiwöchentlichen Sitzung schaffe, denke ich immer positiv an die Zeit zurück und weiß, dass ich jederzeit wieder willkommen bin.

Ein großer Dank geht an das gesamte Team der Hospiz-Gruppe »Albatros«, das diese Treffen überhaupt ermöglicht, an die tolle Leitung von Christine Seifried und natürlich an alle Teilnehmer*innen, die stets ein offenes Ohr für mich hatten und mich immer aufgenommen haben.

KATJA RUF STELLT SICH VOR

Ich freue mich sehr, mich als neue Mitarbeiterin der Hospiz-Gruppe »Albatros« vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Katja Ruf und ich werde künftig als Gesundheits- und Krankenpflegerin und Palliativfachkraft in der Patientenversorgung tätig sein. Die Möglichkeit, im Rahmen meiner Tätigkeit mit der Zeit weitere Aufgaben im Verein zu übernehmen, erfüllt mich mit großer Vorfreude und Engagement.

Mein Weg führte mich von meiner Heimat, der Schwäbischen Alb, über mehrere Stationen vor 13 Jahren nach Augsburg und ich bringe eine Vielzahl von Erfahrungen aus unterschiedlichen Bereichen mit. Mein akademischer Hintergrund umfasst ein abgeschlossenes Magisterstudium, welches ich in Tübingen absolviert habe. Anschließend habe ich sieben Jahre in den USA, genauer gesagt in Boston, gelebt und dort gearbeitet. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland habe ich als Produktmanagerin in einem medizinischen Fachverlag gearbeitet, bevor ich mich dazu entschloss, eine berufsbegleitende Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit zu absolvieren. In den darauffolgenden Jahren war ich in dieser Funktion beratend in verschiedenen stationären Einrichtungen des Gesundheitswesens tätig.

Meine Reise in der Hospizarbeit begann vor zehn Jahren, als ich das Seminar zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin bei »Albatros« gemacht habe. Anschließend habe ich mich auch als aktive Ehrenamtliche im Rahmen von Sterbebegleitungen engagiert. Vor sechs Jahren reifte in mir der Entschluss, mein Engagement in der Hospizarbeit zum Beruf zu machen. Ab 2018 habe ich ein duales Studium der Pflegewissenschaften an der Akademie für Gesundheitsberufe am Universitätsklinikum Augsburg und der Hochschule München absolviert. Im Jahr 2021 habe ich mit dem Examen die Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflege erfolgreich abgeschlossen. Das Studium hat mich noch weitere 2 Jahre begleitet und ich finalisiere derzeit meine Bachelorarbeit.

Die letzten zwei Jahre meiner beruflichen Laufbahn verbrachte ich auf der Palliativstation am Universitätsklinikum Augsburg, wo ich wertvolle Einblicke in die spezialisierte palliative Versorgung gewinnen konnte. Seit Oktober 2023 bin ich nun Teil des Teams bei »Albatros«. Ich bin voller Enthusiasmus für die kommenden Herausforderungen und Chancen und freue mich darauf, gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen einen bedeutungsvollen Beitrag zu leisten, für die Menschen, die wir unterstützen und begleiten.
Herzliche Grüße

Katja Ruf, Palliativfachkraft

Katja Ruf, Palliativfachkraft

THEORIE UND PRAXIS

Etwas zu lernen, sich Kenntnisse und Wissen anzueignen ist das eine, die Übertragung ins Leben, es greifbar zu machen und Wirklichkeit werden zu lassen ist das andere.

Aus diesem Grund besteht seit vielen Jahren schon die Möglichkeit, nach der Ausbildung zum*zur Hospizbegleiter*in das anschließende zweitägige Praktikum bei uns in der »stadtklinik im diako« auf Station B3 zu verbringen – wir sind eine internistische Station mit einem Schwerpunkt in der Betreuung onkologischer und palliativer Patienten.

So waren auch in diesem Herbst zwei Hospizbegleiter*innen nach erfolgreich absolviertem Kurs an jeweils einem Wochenende bei uns für die ersten Schritte in die praktische Arbeit. Das ist immer spannend für beide Seiten und beginnt in der Regel mit einem Anruf von Renate Flach auf Station mit der Terminanfrage und wir erfahren dann den Namen und die Konfektionsgröße – auf Station wird Dienstkleidung getragen und auch die Hospizbegleiter*innen erhalten wenigstens ein Oberteil, einen Kasack. Sie schlüpfen dabei – ganz praktisch – in eine neue Rolle, werden Teil unseres Teams, begleiten uns bei der Arbeit, legen selber mit Hand an und stehen plötzlich ganz selbstverständlich an der Seite eines schwerkranken oder sterbenden Menschen. Das ist ein großer Gewinn: für die Hospizbegleiter*innen, die ihre »ersten Schritte« tun, für uns auf Station, die wir nicht immer die nötige Zeit haben, und vor allem für den Patienten, der einen freundlichen Menschen erlebt, der sich zu ihm setzt und Zeit zum Zuhören oder auch Schweigen hat.

Natürlich fallen wir nicht gleich mit der Tür ins Haus, das Praktikum beginnt mit einer Vorstellung – einem Gespräch – einem gegenseitig »abtasten«, welche Vorstellungen und Wünsche mit diesen zwei Tagen bei uns verbunden sind. Und dann ist man meist auch sehr schnell mittendrin im Erzählen, welche Beweggründe zum Seminar für Hospizbegleiter*innen und zu unserem Beruf geführt haben, welche eigenen Erfahrungen und auch welches persönliche – teils bewegende – eigene Schicksal. Das allerdings erst in der Pause – soviel Zeit ist vorher nicht. Da heißt es zunächst Morgenrunde mit vielen kleinen Hilfestellungen und einem Erleben der Patienten im Krankenhausalltag, Frühstück austeilen – da ist jede Hand sehr willkommen – und das erste Vorstellen, die ersten Gespräche. Alltägliche Verrichtungen bahnen auch ganz selbstverständlich den Weg für einen intensiveren Kontakt: »Kannst Du gleich da bleiben?« Das stellt auch für uns eine nicht zu unterschätzende Hilfe dar.

Jeder Mensch bringt seine Geschichte mit, jeder Patient auf Station, jeder von uns im Pflegeberuf und natürlich auch jede*r Hospizbegleiter*in. Und diese Geschichte ist es wert zu erzählen – mit allem Respekt, behutsam und einfühlsam, und nur das, was man preisgeben möchte. Daraus entsteht etwas sehr Wertvolles – Beziehung. Jede*r Hospizbegleiter*in ist für uns und unsere Patienten in diesem Sinne eine große Bereicherung und wir freuen uns auch in Zukunft auf jede, und selbstverständlich auch auf jeden, der zu uns kommt.

Station B3,
Sylvia Konat und Jürgen Gäßler

Sylvia Konat und Jürgen Gäßler

stock.adobe.com

WENN DIE UHR SCHNELLER TICKT …

Die meisten unserer Einsätze in den Alten- und Pflegeheimen, sowie im häuslichen Bereich laufen »planmäßig« ab. Das heißt, daß wir nach einer Anfrage per Telefon oder Telefax einen passenden Termin mit den Betroffenen selbst, den Angehörigen oder anderen zuständigen Personen vereinbaren können. Je nach Bedarf und Dringlichkeit findet dieser ein paar Tage später oder aber auch erst in ein bis zwei Wochen statt. Doch wie überall gibt es auch bei uns die »Ausnahmen von der Regel«. Anfragen aus den Krankenhäusern kommen oft sehr spät, meistens dann, wenn die Not und der Zeitdruck sehr groß sind.

So auch vor einigen Wochen: Wir hatten gerade unsere wöchentliche Teambesprechung, als der Anruf kam. Eine Angehörige, die Tag und Nacht bei ihrem sterbenden Ehemann wachte, bat um unsere Unterstützung. Sie war sehr erleichtert, daß wir noch am selben Tag kommen konnten. Zwei Stunden später konnte ich mir in der Klinik ein Bild über die Situation machen. Frau M. erzählte vom Leidensweg ihres Mannes, der vor vielen Wochen hier begann.

Herr M. bekam vor vier Jahren seine Krebsdiagnose. Die anschließende Chemotherapie war erfolgreich. Bei seiner letzten Kontrolluntersuchung wurden jedoch Metastasen an verschiedenen Organen festgestellt. Herr M. begann mit einer stationären Strahlentherapie. Dieses Mal lief laut Frau M. »alles schief«. Es gab immer wieder Komplikationen, Infektionen, Herz- und Kreislaufprobleme, die behandelt werden mussten. Dadurch wurde die Therapie oft unterbrochen und verschoben. Mittlerweile war Herr M. schon zwölf Wochen im Krankenhaus und hatte kaum noch eine positive Perspektive. Er wurde schwächer, verlor den Mut, die Zuversicht und die Hoffnung. Seine Ehefrau besuchte ihn täglich, obwohl ihr Zuhause 90 km entfernt war.

Drei Tage vor unserem Kennenlernen erhielt Frau M. eine weitere Hiobsbotschaft. Ihr Mann hatte eine massive Hirnblutung und lag auf der Intensivstation. Frau M. musste sehr rasch eine Entscheidung treffen – entweder einer Operation mit sehr geringer Überlebenschance oder einer palliativen Versorgung zustimmen. Herr M. hatte eine Patientenverfügung und diese auch mit seiner Frau besprochen. Sie war sicher in ihrer Entscheidung und wusste genau, dass ihr Mann keine lebensverlängernden Maßnahmen wollte. Herr M. wurde auf die Station zurückverlegt. Er wachte nicht mehr auf, reagierte jedoch auf Berührung, Stimmen und Geräusche. Frau M. durfte bei ihm bleiben.

Ein neues Problem tauchte auf, das Frau M. veranlasste, bei uns um Unterstützung zu bitten. Familie M. hat einen kleinen Bauernhof mit Tieren, die versorgt werden mussten. Die Nachbarn, die sich die letzten drei Tage um die Tiere gekümmert hatten, verreisten am Folgetag. Frau M. brauchte also am nächsten Tag mindestens drei Stunden »Auszeit«, um auf ihrem Hof das Nötigste zu erledigen. Eine Hospizbegleiterin war spontan bereit, die nächsten drei Tage diesen Dienst zu übernehmen. Herr M. starb am übernächsten Tag im Beisein seiner Frau, kurz nachdem sie zurückgekehrt war. An dieser Stelle unseren herzlichen Dank an die ehrenamtliche Begleiterin, da dieser spontane Einsatz nicht alltäglich ist.

»Unbürokratisch, schnell und zuverlässig – Sie waren mir eine sehr große Hilfe!« Diese Worte des Dankes schenkte uns Frau M. zum Abschied.

Romana Frommelt,
Palliativfachkraft

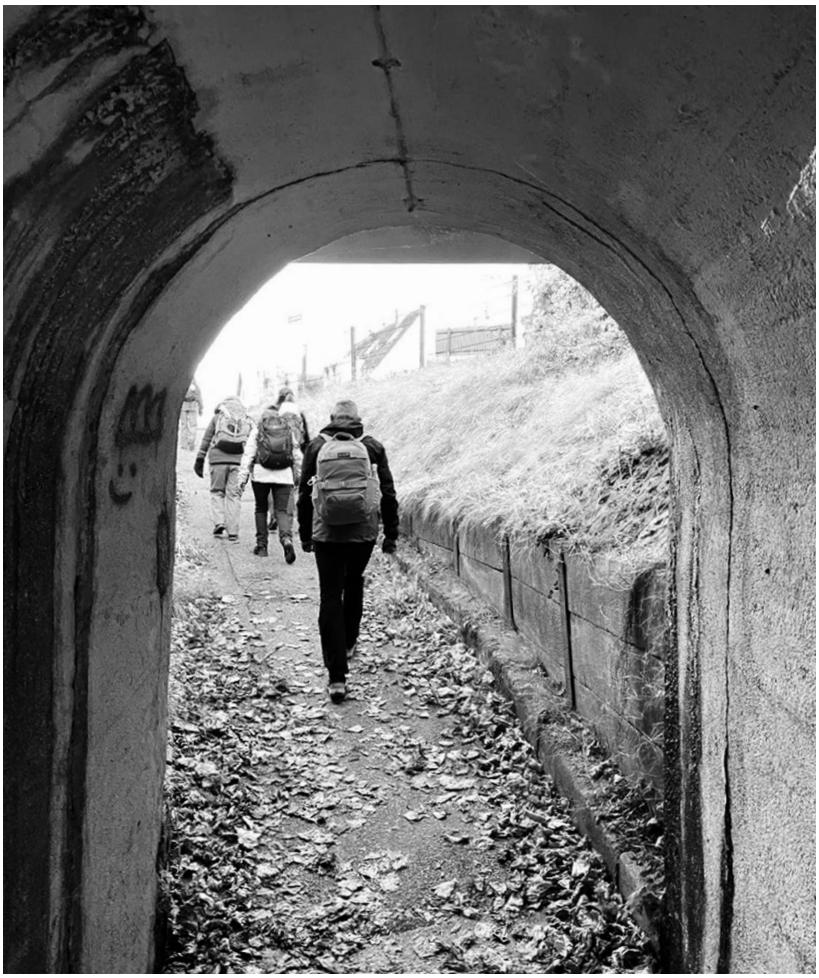
ABSCHIED VOM BÜRO

Vor zwei Jahren habe ich mich in der Flugpost als »Neues Gesicht im Büro vorgestellt« und die Zeit verging wie im Flug. Die vielfältigen und umfangreichen Arbeiten im Büro mit einem kollegialen und freundlichen Team haben mir Spaß gemacht. Zum 01.01.2024 habe ich ein Jobangebot bekommen, das mit mehr Stunden und Gleitzeit genau zu meiner aktuellen Situation passt, so dass ich diese Herausforderung annehmen werde.

Der Abschied vom Albatros Büro fällt mir sehr schwer, aber ich bleibe der Hospiz-Gruppe »Albatros« gerne als Mitglied und Hospizbegleiterin treu. Ich bedanke mich von Herzen beim gesamten Team für die gute und herzliche Zusammenarbeit sowie bei allen Menschen, denen ich in dieser Zeit begegnen durfte. Es waren erfüllende Begegnungen und ich werde immer gern an die Zeit im Albatros Büro zurückdenken.

Gabriele Seidl

GEHEN – TRAUERN – WANDELN
PILGERN MIT TRAUERNDEN



Seit vielen Jahren erfreut sich das Pilgern einer überraschend kräftigen Beliebtheit. Immer mehr Menschen machen sich auf den Weg, die eigene Lust an wandernder Bewegung mit der Sehnsucht nach spiritueller Erfahrung in Verbindung zu bringen.

Beim Wandern fordern wir unserem Körper sportive Erlebnisse ab; voller Zufriedenheit genießen wir das erlangte Ziel. Diese Freude am erreichten Wanderziel ist auch bei einer Wallfahrt wichtiger Bestandteil der Tour: geleitet durch katholisch-liturgische Angebote machen sich Gläubige auf den Weg zu einem Sehnsuchtsort. Das Pilgern verbindet das leibliche Laufen mit der Sehnsucht nach seelischem Tiefgang: wir gehen eine Wegstrecke, begleitet durch geistliche Impulse; Leib und Seele finden in einen wohltuenden, gesundenden Rhythmus.

Wenn man jemanden durch Tod verloren hat, erscheint das Leben oft sinnlos. Erstarrung macht sich breit, greift auf Körper und Geist und Alltag über. Fragen zermürben, der Antrieb fehlt. Wenn Trauer nicht den Raum bekommt, den sie beansprucht, kann es zu Problemen führen. Nach dem Tod eines lieben Menschen wird meist ein schmerzhafter Riss in den laufenden Gang des Lebens wahrgenommen. Dann braucht es viel Kraft und stärkende Ruhe, den neuen Lebensabschnitt angehen zu können; in solchen Zeiten benötigen die meisten Menschen seelsorgende Begleitung und Geduld mit den eigenen Fragen.

Mit einem ausgebildeten Team versuchen wir, mit unserem Angebot des »Pilgern mit Trauernden«, diese Wegstrecke einige Tage hindurch sorgsam zu begleiten. Wir »gehen – trauern – wandeln« gemeinsam, unterstützt durch gut ausgebildete Begleiter*innen. Unser begleitendes Team besteht aus einem Trauerbegleiter, einer Therapeutin der Hospiz-Gruppe »Albatros« und einem Seelsorger.

Wir laden herzlich dazu ein, gemeinsam mit anderen Trauernden einige Tage auf dem Jakobsweg zu gehen. Wir spüren Gefühlen nach, machen Grenzerfahrungen und erleben, wie das Leben trotz innerer und äußerer Last weiter gehen kann – wie der Lebensfluss wieder zuversichtlich in Gang kommt.

Die alte Tradition des Pilgerns hilft uns auf dieser Reise: Spirituelle Impulse, Schweigezeiten, Austauschrunden, QiGong-Übungen gehören ebenso dazu wie die Erlebnisse in der Natur und Kultur am Wegesrand. Wir pilgern auf dem Jakobsweg und tragen unseren Rucksack sowie unser Seelen-Gepäck selbst – aber begleitet! Loslassen, etwas hinterlassen, hinter sich lassen, wahrnehmen und neu aufnehmen. Das Pilgern erfahren auf diese Weise erfreulich viele Menschen als stärkend; freundschaftlich begleitet, fachlich gestützt, aufgehoben in einer bergenden Gruppe »gehen – trauern – wandeln« wir auf einem erstaunlichen Hoffnungsweg.

Unser nächstes Angebot zum »Pilgern mit Trauernden« wird vom 11. bis 13. Oktober 2024 stattfinden. Genauere Infos zu diesem und anderen Pilger-Touren finden sie auf der Homepage: www.sanktpaul.de/pilgern

Dietrich Tiggemann
qual. Pilgerbegleiter, Pfr.i.R.

WAS NEHME ICH MIT AUF MEINE LETZTE REISE UND WER BEGLEITET MICH?

Der Gedanke an den Tod schleicht sich leise in unsere Gedanken, doch viele von uns scheuen sich davor, sich näher mit diesem unvermeidlichen Teil des Lebens auseinanderzusetzen.

Ein symbolischer Koffer, gefüllt mit Gegenständen, die für Themen wie Zeit, Seelsorge und Trauer stehen, bildet die Verbindung zwischen der persönlichen Erzählung und den fachlichen Vorträgen.

Der Tod und das Sterben sind nach wie vor in unserer Gesellschaft Tabuthemen. Manche Menschen ignorieren einfach die Realität des Sterbens, um sich nicht mit der Furcht vor dem Unbekannten auseinandersetzen zu müssen. Doch die Angst vor dem Alleinsein, vor Schmerzen oder Atemnot begleitet viele von uns bis ans Ende ihrer Tage.

Für Palliativ- und Hospizpatienten ist diese Angst jedoch oft unbegründet. Gerade hier, in der Region Augsburg, haben das Augsburger Hospiz- und Palliativ-Netzwerk ambulante und stationäre Versorgungsformen geschaffen, die den Übergang vom Leben zum Tod so würdevoll wie möglich gestalten. Die Hospiz- und Palliativversorgung betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit – den Körper, die Seele und die sozialen Beziehungen und moderne Medikamente können Symptome wie Atemnot und Schmerzen lindern.

Mit dem Letzte-Hilfe-Kurs möchte der Augsburger Hospiz- und Palliativversorgung (AHPV) e.V. dazu ermutigen, sich mit dem Sterben, dem Tod und der Trauer auseinanderzusetzen. Für Interessierte, die wissen wollen wie sich der Sterbeprozess vollzieht, ist er genauso aufschlussreich wie für Menschen, die vor einer absehbaren Betreuungssituation stehen und nach Unterstützung und Strategien für den Umgang mit dem Lebensende suchen.

Entlang einer authentischen Lebens- und Krankheitsgeschichte, die während des Kurses erzählt wird, geben die Erzählerin Birgit Carl und die vier Referentinnen und Referenten – Renate Flach (Hospiz-Gruppe »Albatros« Augsburg e.V.), Christoph Hauser (Praxis »Hausärzte am Fasanenweg«), Markus Mildenberger (SAPV-Team der Augsburger Palliativversorgung gGmbH) sowie Dr. theol. Franz Schregle (AHPV) – einen bewegenden Einblick in die physischen und psychischen Herausforderungen am Ende des Lebenswegs. Ein symbolischer Koffer, gefüllt mit Gegenständen, die für Themen wie Zeit, Seelsorge und Trauer stehen, bildet die Verbindung zwischen der persönlichen Erzählung und den fachlichen Vorträgen.

Der Letzte-Hilfe-Kurs zeigt den Zuhörenden beeindruckend auf, wie die unterschiedlichen Berufsgruppen – ambulanter Hospizdienst, ambulanter Pflegedienst, Hausarzt, Palliativmediziner und Seelsorge – ineinandergreifend zusammenarbeiten und gemeinsam als professionelle und dennoch einfühlsame Begleiter auf dem letzten Abschnitt des Lebenswegs fungieren. Sie sind nicht nur Experten, sondern auch Mitreisende, die in schwierigen Zeiten als Ansprechpartner, Helfer und Unterstützer zur Seite stehen.

Hospiz- und Palliativversorgung ist mehr als nur medizinische Versorgung. Sie ist auch ein Zeichen von Fürsorge und Unterstützung für Menschen, die an einer unheilbaren Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung leiden. Der Zeitpunkt für palliative Fürsorge mag schwer festzulegen sein, doch der Kurs betont: Es ist nie zu früh, sich Gedanken über diese wichtige Begleitung zu machen.

In diesem Kurs, der einmal jährlich stattfindet, ist Raum für Emotionen, Antworten und für Gespräche. Gemeinsam wollen die Menschen im Augsburger Hospiz- und Palliativversorgungsnetz, die Ängste vor Unbekanntem nehmen und die letzte Reise mit Würde, Fürsorge und in Gemeinschaft gestalten.

Kristin Thorau, Team AHPV