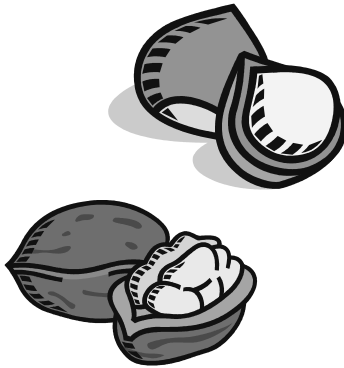


Info-Brief Nr. 2/2012



In dieser Ausgabe:



Ehrungen	2
Grußwort	3
Information: Palliativkurs	4
Einblick: Fortbildung des Arista-Teams	6
Buchtipp: Die unwahr- scheinliche Pilgerreise.....	9
Gedanken: von Charlie Chaplin	1 0

*Mein Kind, es sind allhier die Dinge,
Gleichviel, ob große, ob geringe,
Im wesentlichen so verpackt,
Dass man sie nicht wie Nüsse knackt.*

*Wie wolltest du dich unterwinden,
Kurzweg die Menschen zu ergründen.
Du kennst sie nur von außenwärts.
Du siehst die Weste, nicht das Herz.*

Wilhelm Busch



Ehrungen im Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.

Während unserer letzten Jahresmitgliederversammlung gaben wir Ihnen bekannt, dass der Vorstand des Fördervereins beschlossen hat, Herrn Harald Wied zum Ehrenvorsitzenden zu ernennen und Frau Susanne Goldmann und Frau Otti Vielsäcker zu Ehrenmitgliedern unseres Vereines zu erklären.

Diese drei Menschen haben sich in herausragender Weise für die Verbreitung des Hospizgedanken eingesetzt. Alle ihre Verdienste hier aufzuführen, würde im wahrsten Sinne des Wortes den Rahmen dieser Seite sprengen! Dennoch möchten wir Frau Susanne Goldmann, Frau Otti Vielsäcker und Herrn Harald Wied an dieser Stelle nochmals recht herzlich danken für ihr Engagement für das Hospiz Arista und den Hospizdienst Ettlingen.



Ehrenvorsitzender Harald Wied

Sechs Jahre lang 1. Vorsitzender unseres Fördervereins. Durch seinen persönlichen Einsatz bei Sponsoren und Spendern, sowie durch die Planung und Durchführung von unzähligen Veranstaltungen wurde die Finanzierung des Hospizes Arista erst möglich.



Ehrenmitglied Susanne Goldmann

Gründungsvorsitzende des Fördervereins Hospiz Ettlingen e.V. Sie engagiert sich unter anderem weiterhin beim Trauercafé „Kornblume“.



Ehrenmitglied Otti Vielsäcker

Gründungsvorstandmitglied und Mitinitiatorin der Hospizbewegung in Ettlingen. Sie leitet u.a. die Aus- und Weiterbildung der ehrenamtlichen Hospizmitarbeitenden und den Hospiztreff.

**Liebe Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde der
Hospizidee,**



wir alle streben danach, immer besser zu werden. Unser Leben, besonders unser Berufsleben, aber auch unser ehrenamtliches Engagement erscheinen uns als ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess mit dem Ziel, eine qualitativ immer hochwertigere Arbeit abzuliefern. Deshalb wird Professionalität gern zum Synonym für Qualität. Diese Auffassung hat in sehr vielen Bereichen durchaus ihre Berechtigung und das Ziel, Fachleute mit wichtigen Aufgaben zu betreuen, ist einfach vernünftig. Ich frage mich jedoch, ob dies uneingeschränkt auch für die Begleitung Sterbender gilt. Besteht nicht die Gefahr, dass durch die professionelle Sicht des Sterbeprozesses ein Teil der Empathie verloren geht? Wir brauchen beide, die Professionellen und die Laien, und wir brauchen einen steten Austausch zwischen beiden Gruppen, damit wir unser gemeinsames Ziel nicht aus dem Auge verlieren: Tod und Sterben wieder in die Familien zurückzuführen und Sterbebegleitung als Aufgabe der gesamten Gesellschaft anzunehmen.

Ihr Dieter Daub

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style. The name 'Dieter Daub' is clearly legible, with a stylized flourish at the end.



Bis zum letzten Augenblick wichtig....

Palliativkurs 2012 für pflegende Angehörige und solche, die sich vorbereiten möchten

Wenn Heilung nicht mehr möglich zu sein scheint, dann gilt es, den schwerkranken Menschen mit einem „schützenden und fürsorglichen Mantel“ (= Pallium, palliare) zu „umhüllen“ und alles zu tun, was seinem Wohlbefinden dient und ihm mehr Lebensqualität ermöglicht.

Auch in diesem Frühjahr haben das Hospiz Arista und der Hospizdienst Ettlingen einen Kurs „Palliative Versorgung zu Hause“ angeboten. Darin wurden vielseitige Kenntnisse und Fertigkeiten für eine aufmerksame und fürsorgliche häusliche Pflege vermittelt, die die körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Aspekte ganzheitlich mitberücksichtigten.

Zielgruppe waren 18 pflegende Angehörige und solche, die

sich auf eine Pflegesituation vorbereiten möchten. Erweitert wurde der Kreis durch Teilnehmende aus den Hospizseminaren sowie beruflich Interessierte.

Die 12 Einheiten, angeboten an drei Freitagabenden und Samstagvormittagen von März bis Mai 2012, beinhalteten folgende Themen:

- Der Mensch und seine Krankheit, palliative Versorgung und Hospizhilfe
- Wahrnehmung und Kommunikation, Schmerztherapie
- Möglichkeiten und Grenzen der häuslichen Pflege
- Spezielle Lagerungen, Mundpflege, Aromapflege
- Ethische Aspekte wie Ernährung und Flüssigkeitsgabe
- Patientenverfügung, Leistungen der Pflegeversicherung
- Anzeichen des Todes, Abschiedsrituale, Trauer



Neu in diesem Kurs war das Thema Demenz.


Dieser Kurs, für alle kostenfrei und von der AOK - Der Gesundheitskasse dankenswerterweise bezuschusst, fand in den Räumen des Stephanus-Stift am Robberg in Ettlingen statt. Neben den Kursleiterinnen Anita Becht, Palliativ-Pflegefachkraft im Hospiz „Arista“, Margit Sänger, Dipl. Sozialpädagogin, Hospizdienst Ettlingen, referierten auch Fachreferentinnen wie Heidi Wissel, Krankenschwester in

der Kirchlichen Sozialstation Ettlingen, Otti Vielsäcker, Studiendirektorin i.R. und Ausbildungsleiterin Hospizdienst Ettlingen sowie Tobias Fischer, Teamleiter der AOK - Die Gesundheitskasse in Ettlingen.

Diese fruchtbare und vernetzte Zusammenarbeit verschiedener sozialer Einrichtungen und Dienste in Ettlingen war für die Teilnehmenden und alle Beteiligten sehr bereichernd und positiv.

Margit Sänger

*Es war ein
langer Weg,
bis ich verstand, was es heißt,
Zuhause
zu sterben.*

 **Hospizbewegung**
in Deutschland

Stationäres Hospiz für Menschen
im Landkreis und in der Stadt Karlsruhe



„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“

*Fortbildung des Arista-Teams
im März 2012 in Hohenwart*

Im Hospiz besinnen wir uns - neben den hochwirksamen synthetisch hergestellten und wissenschaftlich erforschten Medikamenten – immer öfters auf die Naturheilmittel.

Eine der bekanntesten Heilkräuterkundigen ist sicherlich Hildegard von Bingen.

Am ersten Tag unserer Exkursion haben wir uns wie die Kräuterweiber (unsere männlichen Kollegen waren natürlich auch dabei) aufgemacht und wollten sehen, was im zeitigen Frühjahr schon alles zu finden ist. Es ist erstaunlich, wie viele Pflanzen im März schon aus der Erde lugen, und noch bemerkens-



warter zu erfahren, wozu die - von Gartenbesitzern oft zu Unrecht verfluchten „Unkräuter“ - alles taugen.

Ich möchte Ihnen nur kurz ein paar „Wildkräuter“ (bitte streichen Sie das Wort „Unkraut“ aus Ihrem Wortschatz) vorstellen:

Gundermann: wächst klein und unauffällig überall in naturbelassenen Gärten und in der freien Natur, die lila Blüten sehen hübsch aus, volkstümlich wird er auch Soldatenpetersilie oder Gundelrebe genannt. Hilft bei schlecht heilenden Wunden, ist entzündungshemmend und stoffwechselfördernd

Birke: von alters her gilt die Birke als heiliger Baum. In der Heilkunde werden die Birkenblätter vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt

Alant: gehörte früher in jeden Bauerngarten, stammt aber ursprünglich aus Asien. Hilft bei Appetitlosigkeit, regt die Leberfunktion an und: Achtung meine Damen im besten Alter: eine Alantteemischung hilft



hervorragend bei Wechseljahrbeschwerden.

Brennnessel: Jeder hat wohl schon mal Bekanntschaft mit den brennenden Eigenschaften gemacht. Sie ist aber eine wichtige Heilpflanze und müsste eigentlich einen Ehrenplatz im Garten erhalten. Sie ist blutbildend und reinigend, ist stoffwechselfördernd, wirkt bei Harnwegserkrankungen und vielem mehr

Meerrettich: Die scharfe Wurzel des Meerrettich ist antibakteriell, hilft gegen viele Infektionskrankheiten, ist schleimlösend und enthält viel Vitamin C

Die häufigsten Formen der Anwendung der Wildkräuter sind Tees, Tinkturen, Öle, Salben, Wickel und Auflagen, oder einfach als frische Kräuter im Salat und zur Verfeinerung der Speisen.

Nach der Kräuterwanderung und den theoretischen Erklärungen haben wir unter Anleitung der Dipl. Biologin und Heilpraktikerin Frau Fodi Rezepturen ausprobiert, haben über Alternativen für die Mundpflege nachgedacht und last but not least, haben wir unterschiedliche Salben hergestellt. Das hat richtig Spaß gemacht, und un-

sere Gäste profitieren enorm von dieser Fortbildung.

Sicherlich sind die unterschiedlichen Wirkungsweisen nicht immer beweisbar oder garantiert, aber auch nicht jede Tablette hilft bei allen gleich gut. Oftmals hilft das „ich kümmer mich um Sie“, „ich denke, der Tee wird Ihnen gut tun“, „ich reibe den schmerzenden Rücken mal mit einer Ackerschachtelhalmsalbe ein“, „ich stelle eine Duftlampe mit einem beruhigenden Lavendelöl auf“.

Wir sind stolz auf unseren Aromaschrank, mit den sehr wertvollen Ölen und Kräutern. Wir freuen uns, unseren Gästen auch Alternativen anbieten zu können, wir beobachten die Wirkung und manchmal ist es gut etwas anbieten zu können, wenn sonst nichts mehr zu tun ist. Wir können die Angehörigen anleiten, eine Massage zu machen, den Mund mit Salbei/Kamillentee zu benetzen, weil es so unglaublich schwer ist, da zu sein und nichts zu tun.



Da sein und nichts tun

Damit möchte ich überleiten zum zweiten Tag unserer Fortbildung.

Wie könnt Ihr die Trauer und „das alles“ aushalten? Diese Frage bekommen wir immer wieder gestellt. Wir müssen gut für uns sorgen, lautet meistens die Antwort. In Berthold Brechts „Der gute Mensch von Sezuan“ heißt es: „Keinen verderben zu lassen, auch nicht sich selbst, das ist gut.“

Dieser Satz steht im „Arista“ nicht nur über dem Esstisch, die Selbstpflege ist ein wichtiger Grundsatz in der Hospizarbeit. Deshalb hatten wir als Pendant zum ersten sehr aktiven, schaffigen Tag, ein eher meditatives, fürsorgliches Thema gewählt. Wie gehe ich mit



meiner Trauer um, wie kann ich mich stärken und schützen.

Während dieses Trauerseminars sind wir immer wieder an den Punkt gekommen, dass das Nichtstun für uns befremdend ist. Und dieses Nichtstun ist schwer auszuhalten. Besonders auch für die Angehörigen und Freunde ist dieser Zustand des ‚nichts machen Könnens‘ eine Qual.

Wir meinen immer etwas tun zu müssen, fühlen uns schlecht, nichts zu tun, dabei ist „Sein“ grundlegender als „Tun“. Einfach nur „Da sein“, nicht in eine hilflose, unsinnige Geschäftigkeit flüchten, sondern das „nichts tun“ aushalten. Hier können wir viel von den östlichen Kulturen lernen.

Wir haben in den zwei Tagen viel in uns aufgenommen. Fort und Bildung hat uns gut getan. Die neuen „krautigen“ Erfahrungen und Kenntnisse und die innere Übereinstimmung geben wir hochmotiviert an unsere Gäste, deren Angehörige und Freunde weiter. Vielen Dank an den Förderverein.

Hiltraud Röse
Leiterin Hospiz Arista

Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry

von Rachel Joyce

übersetzt von Maria Andreas-Hoole



Eine Sonntagszeitung pries dieses Buch an, und die Zusammenfassung machte mich so neugierig, dass ich es zu lesen begann.

Wer Lektüre mit Tiefgang auch in der Urlaubszeit liebt, findet in diesem Roman eine gute Reisebegleitung.

Harold Fry erhält die Nachricht, dass eine frühere Kollegin in einem weit entfernten Hospiz im Sterben liegt. Er hat Queenie seit 20 Jahren nicht gesehen und ist sehr betroffen, deshalb möchte er ihr einige Zeilen zurückschreiben. Doch als er den Brief einwerfen will, ist er so in Gedanken, dass es ihn zum nächsten Briefkasten treibt, immer weiter läuft er, bis er selbst erkennt, dass er den ganzen Weg bis zu Queenie laufen will: 1000 Kilometer von der Südspitze Englands bis hoch an die schottische Grenze.

Harold kommt aus einer englischen Familie, die sich auseinandergelebt hat: mit seiner Frau Maureen lebt er im jetzigen eintönigen, fast spießig anmutenden Ruhestand, von seinem Sohn David hat er sich entfremdet .

Harold gibt spontan dem Hospiz Bescheid, dass er auf dem Weg ist und Queenie mit dem Sterben warten solle, bis er ankäme.

Mit jedem Schritt kommen ihm die Erinnerungen zurück. Schamvolle, peinliche und schöne Momente, die er ansehen und verarbeiten muss. Es scheint, als würde er sein Leben neu begreifen; auch durch die Begegnungen mit Menschen auf dieser „Pilgerreise zu sich selbst“ .

Es ist kein Roman, der direkt von der Spannung lebt, doch der Leser, zum Begleiter geworden, ist neugierig auf die Hintergründe der Probleme, die Harolds Herz schwer machen. Stück für Stück treten die schmerzlichen Verluste, das eigene Versagen, die verdrängten Gefühle an die Oberfläche und machen Harold wieder „berührbar“.

Die Enthüllungen am Ende des Buches sind überraschend und emotional tief anrührend, geschrieben in einer treffenden mitfühlenden Sprache. Es ist ein Buch, das uns den Weg aufeinander zu bahnen will.

Iris Pabst



Als ich mich selbst zu lieben begann....

Dass Charlie Chaplin ein genialer Komiker und Filmmacher war, weiß jeder. Dass er aber auch über eine tiefe Weisheit verfügte, davon zeugen die folgenden Worte, die er an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959 aussprach.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht,
richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man **Vertrauen**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **Authentisch-sein**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung
zum Wachsen war.
Heute weiß ich: das nennt man **Reife**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: Das nennt man **Ehrlichkeit**.



Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir
selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich: Das ist **Selbstliebe**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich
mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: Das nennt man **Demut**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es **Bewusstheit**.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank ma-
chen kann.

Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.

Diese Verbindung nenne ich heute **Herzensweisheit**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürch-
ten,

denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **Das ist das Leben**.

Charlie Chaplin

Montag, 23. Juli, 18:30 Uhr
Sportplatz FVA Bruchhausen, Alemannenweg
Benefiz-Fußballspiel

**Rainer Scharinger & Friends
(KSC-Auswahl)**

gegen

Ettlinger Regio-Auswahl (Ü 35)

Eintritt frei

Offene Begegnung im

Trauercafé „Kornblume“

In der Scheune der Diakonie, Pforzheimer Str. 31
Immer am 3. Mittwoch im Monat, von 17:00 bis 19:00 Uhr.

Termine für 2012:

18. Juli; 15. August; 19. September; 17. Oktober;
21. November; 19. Dezember

Hospiz-Treff unter dem Titel

„Wir reden miteinander“

In der Scheune der Diakonie, Pforzheimer Str. 31
Jeweils am letzten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
Ein Begegnungsangebot für Menschen, die offene
Fragen haben zu den Themen „Sterben, Tod und Trauer“

Herausgeber: Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Iris Pabst, Margit Sängler, Ulrike Scharpf, Ruth Feldhoff.

Layout: Ursula Müller

Juni 2012

www.hospizfoerderverein.de

Spendenkonto Stichwort "Hospiz"

Sparkasse Ettlingen Konto 11 20 724 (BLZ 660 501 01)

Volksbank Ettlingen Konto 166 803 608 (BLZ 660 912 00)