Momente



HOSPIZGRUPPE DONAU-RIES e.V.

Die Advents- und Weihnachtszeit

ist eine wunderbare Gelegenheit, sich Zeit füreinander zu nehmen: für Begegnungen, für Gespräche und Zeit einander zuzuhören. Das tut uns allen gut, gerade in diesen bewegten Zeiten. Viele Menschen machen sich in diesen Tagen Sorgen. Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns sicher fühlen können. Sicherheit bedeutet auch, dass wir mit Zuversicht und Vertrauen nach vorne schauen können. Und Sicherheit meint auch, sich zugehörig fühlen zu dürfen zu einer Gemeinschaft, gerade wenn man Menschen begleitet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Für die wir da sein dürfen, ihnen unsere Hilfe und Unterstützung angedeihen lassen. Hier leisten ehrenamtliche und hauptamtliche Helfer einen großartigen Einsatz für den wir allerhöchsten Respekt empfinden und denen wir unsere große Wertschätzung aussprechen. Wir wünschen uns, dass unsere politisch handelnden Verantwortlichen begreifen die notwendigen Rahmenbedingungen zu verbessern. Die Pflege von kranken Menschen und die Begleitung von Schwerstkranken auf dem letzten Stück des Weges brauchen Solidarität und großes Verständnis. In der Weihnachtsgeschichte ist es ein Stern, der Menschen an der Krippe im Stall zusammenbringt. Lassen wir einen solchen hellen Stern auch über uns leuchten an diesen Festtagen – und tragen wir sein hoffnungsvolles Licht weiter. Denken wir daran: "Menschen brauchen nicht immer Ratschläge. Manchmal brauchen sie einfach eine Hand, die sie hält, ein Ohr, das ihnen zuhört und ein Herz, das sie versteht". In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes und vor allem gesundes und friedliches neues Jahr.



Gemeinsamer Jahresabschluss

Traditionell waren die ehrenamtlichen Mitarbeiter auf Einladung von Vorstand und Koordinatorinnen zum adventlichen Jahresabschluss zusammen gekommen. Der Saal im BRK-Pflegeheim in Donauwörth war von Margit Wiedenmann und ihren Kolleginnen sehr festlich und stimmungsvoll dekoriert. Leider fiel das angekündigte Highlight "Theater der Bühnenstrolche" kurzfristig aus. Der Vorsitzende Hans Breithaupt begrüßte und dankte allen hauptund ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen für ihren unermüdlichen Einsatz. Bekannte Weihnachts-Lieder wurden gemeinsam gesungen und eine nette, lustige Geschichte von Henrike Straub aus dem wahren Hospizleben und ein Imbiss rundeten den gemütlichen Abend ab. Als kleines Geschenk zu Weihnachten erhielten alle Anwesenden das im Verein verfasste Buch "Für mich ::: Für Dich".



Was ist Schmerz?

Dr. med. Thomas Handschuh, Chefarzt der Palliativstation Stiftungskrankenhaus Nördlingen

Schmerzen haben in der Palliativmedizin eine besondere Bedeutung. In der Liste der belastenden Symptome, stellen sie mit über 80% das herausragende Problem dar, vor Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Atemnot, Verstopfung, Depression, oder Verwirrtheit.

"Schmerz ist subjektiv"

Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- u. Gefühlserlebnis, das mit einer echten oder potentiellen Gewebsschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.
Natürlich muss der Schmerz auch in der Palliativmedizin zunächst von der Ursache her betrachtet werden.

Folgende grobe Einteilung hilft in der Praxis:

- 1. Schmerzen der Muskeln, Knochen und Bänder
- 2. Schmerzen durch Schädigung der Nerven
- 3. Schmerzen mit Ursprung in den inneren Organen

Bei den Schmerzen des muskulo-skelettalen Systems helfen vorwiegend die sogenannten peripheren Analgetika aus der Gruppe der NSAR (Ibuprofen, Etoricoxib...). Bei Schmerzen durch direkte Schädigung der Nerven kommen insbesondere Medikamente aus den Gruppen der Antiepileptika (Pregabalin, Carbamazepin...) oder aus der Gruppe der Antidepressiva (Duloxetin, Amitriptylin...) zum Einsatz. Bei den sogenannten Organschmerzen wird häufig Metamizol (Novalgin®) mit einem sehr vielfältigen Wirkungsspektrum primär eingesetzt. Natürlich sind die Opioide bei allen Schmerzarten - aber unterschiedlich effektiv - wirksam. Insbesondere Tumorschmerzen sind oft nicht eindeutig einer bestimmten Ursache (z.B. Nervenschmerzen bei Trigeminusneuralgie) zuordenbar, der Schmerz entsteht durch Schädigung unterschiedlicher Strukturen in oft mehreren Regionen und man spricht dann vom sogenannten Mixed Pain. Es kommen deshalb in der medikamentösen Behandlung häufig mehrere Schmerzmedikamente aus verschiedenen Gruppen gleichzeitig zum Einsatz.

"Schmerz ist mehrdimensional"

Insbesondere in der Palliativmedizin spielen weitere Dimensionen des Schmerzes eine ganz entscheidende Rolle. Wir haben oben die **physiologische Dimension** mit der Einteilung nach der geschädigten Struktur bereits angesprochen. Natürlich hat der Schmerz auch eine **psychologische Dimension**,

hier spielen Angst, Trauer, manchmal Wut eine Rolle – auch der Verlust der Selbständigkeit. Eine weitere Determinante ist die **soziale Dimension** mit Rollenverlust in Arbeit und Familie, auch im Freundeskreis. Einen wichtigen Aspekt stellt auch die **spirituelle Dimension** des Schmerzes bei schweren Erkrankungen, die zum Tod führen dar. Hier stellen sich z.B. Fragen nach dem "Woher und Wohin" nach "Sinn und Unsinn von Leid und Schmerz".

Cicely Saunders hat für diese mehrdimensionale Sichtweise des Schmerzes in der Palliativmedizin den Begriff des Total Pain geprägt. Ein Modell, welches den Schmerz nicht nur als Ursachen-Wirkungs-Phänomen sieht, sondern als ein komplexes Erleben des einzelnen Menschen in seiner ganz persönlichen Grenzsituation.

"Schmerz ist nicht nur eine Wahrnehmung sondern eine Empfindung"

Schmerz ist ein Erlebnis bei dem Bewusstsein, Gefühl, Sinn und emotionaler Kontext eine wesentliche Rolle spielen.

Die Komplexität des Total Pain ist plastisch in "Der Tod des Iwan Iljitsch" von Leo Tolstoi (1886) beschrieben:

"...Der Doktor sprach von körperlichem Schmerz und hatte Recht. Aber noch furchtbarer waren die seelischen, und in ihnen lag für Iwan Iljitsch die große Qual. Die seelischen bestanden darin, dass ihm in dieser Nacht (...) plötzlich der Gedanke gekommen war: "und wenn mein ganzes Leben, mein bewusstes Leben, nicht das richtige gewesen ist?"... Diese erdrückende Frage quälte ihn bis zum Tod, er weinte über seine Hilflosigkeit, seine schreckliche Einsamkeit, über die Grausamkeit der Menschen und die Gottes..."

In der Palliativmedizin ist es also unverzichtbar nicht nur die **physiologische Dimension** des Schmerzes mit Medikamenten zu behandeln, sondern auch die **psychologische Belastung** mit dem Patienten zu bearbeiten, konkret über seine Ängste und Gefühle in einem empathischen Klima zu sprechen. Auch müssen Gespräche mit den engsten **Angehörigen** geführt werden, um in solchen Grenzsituationen immer im Vordergrund stehende Übertragungen und Gegenübertragungen von Unsicherheit und Angst zu mindern. Auch sollte – nicht nur bei aktiv gläubigen Patienten – den **spirituellen Fragen** durch geeignete Personen Raum gegeben werden.

Neue Aufgaben: Arbeitssicherheit – Arbeitsmedizin

Die bestehenden Arbeitsschutzgesetze und berufsgenossenschaftliche Vorschriften wirken sich auch auf unsere Arbeit in der Hospizgruppe aus und müssen von uns in Zukunft berücksichtigt und angewendet werden.

Der Arbeitsschutz beinhaltet alle Maßnahmen, Mittel und Methoden um die **Arbeitssicherheit** und die Gesundheit aller Mitarbeiter, ob hauptoder ehrenamtlich, angemessen zu wahren. Die **arbeitsmedizinische Vorsorge** soll helfen arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren bei der Ausübung als Hospizbegleiter oder Koordinatorin möglichst frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Das Arbeitsschutzgesetz verlangt die Berufung spezieller Fachleute zur Unterstützung.

Wir haben uns dafür engagiert:



Als anerkannte Fachkraft für Arbeitssicherheit Daniel Gottwald aus Donauwörth



Als BetriebsärztinDr. med. Deborah Ann
Windmüller aus Mertingen

Unsere internen Ansprechpartner für die Arbeitssicherheit und die Arbeitsmedizin sind Margit Wiedenmann und Susanne Lämmer. Sie werden diese Themen im kommenden Jahr im Rahmen von Gruppentreffen vorstellen.



Trauerarbeit

Der Trauer Wege geben. Und mit allen Sinnen unterwegs zu sein. Unter diesem Motto stand eine geführte Wanderung Ende September, an der 10 Trauernde teilnahmen.

Bei strahlendem Sonnenschein machten sie sich im Raum Harburg auf den Weg. Es ergaben sich schnell gute Gespräche unter den Teilnehmenden. Menschen, die sich alle in einer ähnlichen Situation befinden und um einen lieben Menschen trauern. Gemeinsam gingen sie aber auch in der Stille, in Gedanken zu meditativen Texten, die von unseren ausgebildeten verantwortlichen Trauerbegleiterinnen vorbereitet waren.

Wir danken Gerda Jall-Struck und Charlotte Trittner für die Organisation und Durchführung der Trauer-Wanderung.

Seit Anfang November läuft ein Kurs zur Trauerbewältigung. An 10 Seminareinheiten nehmen 7 Trauernde teil. Hier bietet die Hosipzgruppe Gespräche für Trauernde an, um gemeinsam verschiedene Situationen der Trauer zu verstehen, zu begleiten und zu gestalten. Unser offener Gesprächskreis findet ab Januar in Möttingen, Dorfplatz 12, Bürgerzentrum statt. Jeden 1. Montag im Monat treffen sich hier Trauernde zum Gespräch.

Buchvorstellung: Wenn morgen mein letzter Tag wär

Autorin:

Ulrike Scheuerman, Jahrgang 1968, ist eine deutsche Diplom-Psychologin, Vortragsrednerin, Sachbuchautorin und Krisenberaterin. Während Ihrer Kindheit litt Sie an einer schweren Hautkrankheit. 1973 fasste Sie den Entschluss nicht mehr gegen die Krankheit anzukämpfen, sondern los zu lassen, wodurch Sie gesund wurde. Heute begleitet Ulrike Scheuerman Menschen auf Ihrem eigenen Entwicklungsweg, nach dem Motto "Leben wir mit dem, was das Leben uns bringt, und nutzen wir es für unser Wachstum!" Zehn Jahre lang arbeitete Sie als Psychologin in der Krisenberatung – mit Menschen in allen Lebenslagen und in verzweifelten Krisen.

Inhalt des Buches:

Wir würden Sie sich dann fühlen. Wären Sie mit sich im Reinen? Oder gibt es da vielleicht noch etwas, was Sie gerne erleben würden, was Sie klären möchten, was Ihnen am Herzen liegt? Ulrike Scheuermann setzt in ihrem Buch "Wenn morgen mein letzter Tag wär" ein Thema in den Mittelpunkt, das meist doch eher als Tabu gilt: Den Tod und die Endlichkeit unseres Lebens. Über den Tod nachzudenken, hilft uns beim Leben. In 7 Kapiteln soll dem Leser Klarheit verschafft werden, was im Leben wirklich zählt, so dass er eben an seinem Lebensende mit sich im reinen ist und zufrieden Abschied nehmen kann.



Werbung für neuen Vorbereitungskurs zur Hospizbegleitung im Herbst 2019

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2018 hat uns eine große Fülle von Beratungen gebracht. Das beansprucht unsere bestehenden Einsatz-Kontingente der Hospizbegleiter*innen und Koordinatorinnen. Wir haben in unseren Überlegungen für die Entwicklung in der Zukunft erkannt, dass die Beratungen und Begleitungen zunehmen werden.

Deshalb suchen wir engagierte Frauen und Männer, die sich für die Hospizbegleitung interessieren und ausbilden lassen wollen. Menschen im letzten Lebensabschnitt nicht allein zu lassen - diese gesamtgesellschaftliche Verantwortung geht uns alle an. Tragen Sie sich nicht auch mit dem Gedanken, hier tätig zu werden und Mitmenschen in Phasen schwerer Krankheit und dem Sterben nicht allein zu lassen? Die Auseinandersetzung mit diesem für uns alle so wichtigen Thema kann uns festigen und stärken und auch einen tieferen Sinn und Erfüllung in unser eigenes Leben bringen. Wir bieten wieder eine fundierte Ausbildung im Herbst 2019 an und freuen uns über einen ersten Kontakt mit Ihnen.

Margit Wiedenmann Teamleiterin Koordination, Kursleitung

2019: 20 Jahre Hospizgruppe Donau-Ries 14.01. 1. Gruppentreffen

Gedenkandacht (intern für alle Ehrenamtlichen) 19:00 bis 21:00 Uhr Möttingen, Bürgerzentrum, Dorfplatz 12

Veranstaltungen

27.01. Trauerwanderung von Harburg nach Eisbrunn

16.03. Vortrag in der VHS Donauwörth, Hospiz beginnt im Leben - Informationen über die Hospizarbeit mit Hans Breithaupt, Margit Wiedenmann 16:30 Uhr

28.03. 1. Veranstaltung zu 20 Jahre Hospizgruppe Donau-Ries e.V. Liederabend und Lesung mit Willi Sommerwerk, Ralf Lehmann 19:00 Uhr, Nördlingen

10.04. Jahreshauptversammlung mit Kurzvortrag von Dr. Gollmer 19:00 Uhr, St. Vinzenz Nördlingen

Mai 2. Veranstaltung zu 20 Jahre Hospizgruppe Donau-Ries e.V. Lesung/Vortrag

06.07. Sommerfest für alle ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen

Okt. 3. Veranstaltung zu 20 Jahre Hospizgruppe Donau-Ries e.V. Vortrag Prof. Dr. Schneider 19:00 Uhr, Nördlingen

Okt. Kinoabend mit der VHS Donauwörth

11.12. Weihnachtliche Adventsfeier Eisbrunn

Das Wesen liegt im Ziel

"Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann entscheiden." Konfuzius

Impressum: Ausgabe 21/2018

Redaktion: Hans Breithaupt, Margit Wiedenmann

Hospizgruppe-Donau-Ries e.V., Jennisgasse 7, 86609 Donauwörth, Telefon 0906-7001641,

www.hospizgruppe-donau-ries.de, Email: kontakt@hospizgruppe-donau-ries.de

Spenden-Konten: Raiffeisen-Volksbank Donauwörth, IBAN DE59 7229 0100 0003 0404 02

Sparkasse Donauwörth, IBAN DE76 7225 0160 0020 0041 23