

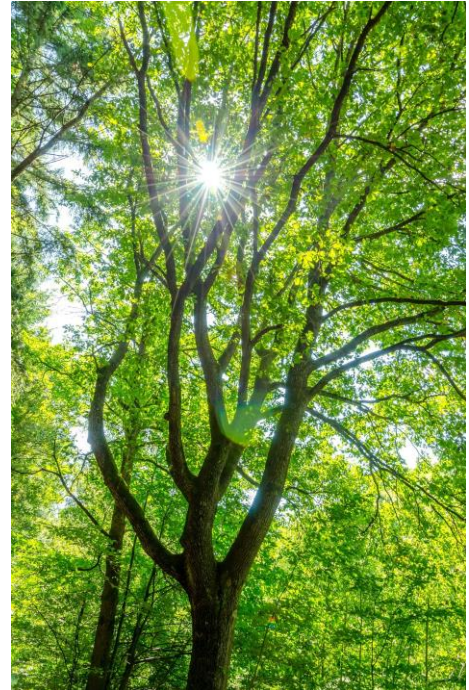
Am Ende des Weges reichen wir die Hand

Der ambulante Hospizdienst des ASB stellt sich vor

Sterben – niemand spricht gern darüber, aber es betrifft uns alle

Sterben ist noch immer ein Tabuthema. Menschen haben Angst vor Leiden, Siechtum oder Einsamkeit am Lebensende. Doch niemand muss einsam und unter Qualen sterben.

Palliativmedizin und Hospizarbeit helfen mit vielfältigen Möglichkeiten Leiden zu lindern. Nur wenn diese bekannt sind, können sie in Anspruch genommen und Ängste vor dem Lebensende gelindert werden. Große Bedeutung kommt den sorgenden Gemeinschaften zu. Wir alle sind gefragt, uns für andere einzusetzen. Auch unser Dienst leistet dazu seinen Beitrag.



Wer wir sind und was wir anbieten

Als ambulanter Hospizdienst begleiten wir mit qualifizierten Ehrenamtlichen schwer kranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen auf dem letzten Lebensweg. Die allermeisten Menschen wünschen sich, in ihrer vertrauten Umgebung zu sterben. Deshalb gehen wir zu den Menschen nach Hause, oder in die Pflegeeinrichtungen, wenn dies ihr letztes Zuhause ist.

Was tun Hospiz-Ehrenamtliche?

Das nahende Lebensende bringt existenzielle Fragen und mancherlei Sorgen und Nöte mit sich. Unsere Ehrenamtlichen unterstützen bei der Auseinandersetzung mit diesen Herausforderungen. Sie schenken Zeit und ein offenes Ohr. Sie geben Raum für Fragen, Gefühle und Bedürfnisse. Durch die regelmäßigen Besuche kann sich eine tragfähige Beziehung entwickeln, die Halt und Sicherheit gibt. Da ist jemand, bei dem auch starke Gefühle ausgedrückt und Fragen, auf die es keine Antworten gibt, gestellt werden dürfen.

Die Ehrenamtlichen hören mit Aufmerksamkeit und Interesse zu und ermöglichen so den Lebensrückblick, der vielen Menschen hilft, ihr Leben zu einem guten Abschluss zu bringen. Oder sie erfüllen kleine Wünsche, wie gemeinsam Musik zu hören oder Natur zu erleben. Darüber hinaus bringen sie Alltagsnormalität mit herein und vertreiben auch mal Langeweile und düstere Gedanken.

In der Sterbephase sind Gespräche meist nicht mehr möglich. Einfaches Dasein gibt Ruhe und Geborgenheit und mildert Einsamkeit. Eine Hand zu halten, leises Summen oder auch mal ein Gebet, helfen loszulassen und sich anzuvertrauen.

Auch für die Angehörigen sind wir da. Die Ehrenamtlichen verschaffen ihnen etwas Freiraum, ein bisschen Zeit für Erledigungen oder Erholung. Auch ihnen stehen sie für Gespräche zur Verfügung. Manchmal brauchen uns die Angehörigen mehr als die Sterbenden selbst. Denn auch sie durchleben einen Abschiedsprozess mit allen Gefühlen, die er mit sich bringt.

Wer entscheidet sich für ein solches Ehrenamt?

In unserem Hospizdienst engagieren sich Menschen aller Altersgruppen. Viele von ihnen sind zwischen Mitte 50 und Mitte 70 Jahre alt, in der Mehrzahl Frauen. Wir freuen uns, dass in den letzten Jahren zunehmend auch jüngere Menschen zwischen Anfang 20 bis Ende 40 bei uns tätig sind. Manche Ehrenamtliche hatten zuvor in der eigenen Familie die Erfahrung gemacht, wie hilfreich ein ambulanter Hospizdienst ist. Andere fühlen sich vom Leben privilegiert und möchten der Gesellschaft etwas zurückgeben. Wieder andere wünschen sich eine sinnstiftende Tätigkeit, oft am Übergang zum Ruhestand. Die meisten sind darüber hinaus daran interessiert, sich persönlich mit dem Thema Sterben auseinanderzusetzen.



Qualifizierung der Ehrenamtlichen

Jeder Sterbeprozess ist individuell. So wissen wir nie, was uns erwartet. Wir lassen uns auf immer wieder offene Situationen ein. Es gibt daher keine vorgefertigten Verfahrensanweisungen. Im Mittelpunkt steht immer die augenblickliche Begegnung von Mensch zu Mensch im Hier und Jetzt.

Dafür ist eine intensive Vorbereitung sinnvoll, um in der Situation nicht von eigenen Erfahrungen oder Ängsten eingeholt zu werden und stets das richtige Maß an Nähe und Distanz auszubalancieren.

Der Vorbereitungskurs erstreckt sich mit etwa 100 Stunden in 5 Wochenendseminaren sowie einzelnen Themenabenden über ein halbes Jahr. Auch ein 40-stündiges Praktikum gehört dazu, in dem verschiedene Einsatzmöglichkeiten kennengelernt und erste Erfahrungen gesammelt werden.

Inhalte der Qualifizierung sind insbesondere die Auseinandersetzung mit eigenen biografischen Erlebnissen im Zusammenhang mit Sterben, Tod und Trauer. Die angehenden Ehrenamtlichen beschäftigen sich mit ihren persönlichen Einstellungen und entwickeln ihre „hospizische Haltung“. Eine Haltung, die das Gegenüber in den Mittelpunkt stellt, eigene Vorstellungen zurücknimmt und

den Wert des Daseins anerkennt. Soziale Kompetenzen und kommunikative Fähigkeiten werden erlernt bzw. geübt.

Die vertrauensvolle Gemeinschaft der Gruppe mit 10-14 Teilnehmenden bildet den Rahmen für erlebnisbezogenes Lernen. Sie bietet einen geschützten Raum für Selbsterfahrung und Reflexion in Gesprächen. Auch später in den Begleitungen bleibt die Gruppe eine tragende Stütze. Regelmäßige Praxisbegleitung und Supervision sowie Fortbildungen gehören elementar zu diesem Ehrenamt.

Jedes Jahr findet eine Qualifizierung statt. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme an einem Orientierungsseminar, bei dem Interessierte prüfen können, ob der Kurs und das Ehrenamt zu ihnen passen.



Für wen kann ein ambulanter Hospizdienst hilfreich sein?

Grundsätzlich kann hospizliche Begleitung stets angeboten werden, wenn Menschen in eine palliative Situation kommen bzw. durch eine entsprechende Diagnose mit dem Lebensende konfrontiert werden. Auch Angehörige können sehr von Begleitung profitieren. Wenn das Angebot noch nicht bekannt ist, wird der Bedarf oft nicht wahrgenommen. Die wohltuende Wirkung zeigt sich dann erst, indem sie entsteht:

- Schwer kranke oder sterbende Menschen erzählen aus ihrem Leben oder von ihren Fragen und Sorgen, wenn jemand da ist, der zuhört.
- Angehörige merken erst im Kontakt, wie gut ihnen die Würdigung ihrer Tätigkeit oder das Aussprechen ihrer Gefühle und Gedanken tut. Oder wie dringend sie eine Pause benötigen, die nun ermöglicht wird.
- Indem vertrauensvolle Beziehungen zwischen den einzelnen Betroffenen und den Ehrenamtlichen entstehen, wird deutlich, dass sie das Familiensystem stützen und entlasten.

Voraussetzung für unseren Einsatz ist die Einwilligung der zu begleitenden Person (dies kann auch eine Angehörige sein), und das Vorliegen einer palliativen Situation bzw. eine lebensverkürzende Diagnose. Was wir *nicht* anbieten, sind pflegerische und hauswirtschaftliche Tätigkeiten, sowie Besuchs- und Begleitdienste.

Ablauf einer Begleitung

Anfragen für eine hospizliche Begleitung sind grundsätzlich von allen Personen möglich. Selten melden sich die Betroffenen selbst. Eher sind es ihre Angehörigen, manchmal ein Pflegedienst oder die Hausärztin. Am häufigsten vermitteln uns die Palliativdienste, mit denen wir eng kooperieren. Aber auch Beschäftigte aus Pflegeheimen fragen für Menschen am Lebensende bei uns an.

Eine der Koordinatorinnen stattet zunächst einen Erstbesuch ab. Sie erhebt den Bedarf, erläutert unser Angebot, klärt offene Fragen und berät ggf. zu weiteren Möglichkeiten der palliativen Versorgung. Oft kommt es schon bei diesem Besuch zu intensiven Gesprächen.

Wird die Begleitung gewünscht, fragt die Koordinatorin eine Ehrenamtliche an, die dann die Begleitung übernimmt. Bei einem gemeinsamen Besuch stellt die Koordinatorin den Kontakt her und gemeinsam werden alle organisatorischen Fragen besprochen. Von da an planen und gestalten die begleitete Person und die Ehrenamtliche ihre Begegnungen selbständig.

Rahmenbedingungen

Unser Dienst ist kostenlos für die Betroffenen. Wir finanzieren uns über einen Zuschuss der Krankenkassen zu unseren Personal- und Sachkosten sowie über Spenden.

Was wir benötigen, ist eine Einwilligung auf einem Datenschutzblatt gemäß DSGVO.

Koordinatorinnen und Ehrenamtliche unterliegen der Schweigepflicht.

Wir sind Teil eines starken Netzwerks, in dem wir zum Wohle der schwerkranken und sterbenden Menschen und deren Angehörigen zusammenarbeiten. Der „Runde Tisch Hospiz und Palliativ“ in Mannheim tauscht sich regelmäßig aus und organisiert gemeinsame Auftritte in der Öffentlichkeit.

Unser Hospizdienst gehört zum Arbeiter-Samariter-Bund BW e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar, der unter dem Motto „Wir helfen hier und jetzt“ gemeinnützig und konfessionell ungebunden arbeitet. Bekannt ist der ASB durch Rettungs- und Sanitätsdienst, Erste Hilfe Kurse und Fahrdienst. Doch auch der Bereich Leben im Alter und die Begleitung am Lebensende sind wichtige Tätigkeitsfelder des ASB.

Letzte Hilfe Kurse



„Wenn ich all das vorher gewusst hätte, so hätte ich manches anders gemacht,“ sagen uns Teilnehmende oft am Ende eines Letzte Hilfe Kurses.

Diese Kurse wurden von einem internationalen Team um den Palliativmediziner Dr. Georg Bollig entwickelt.

Ziel der Kurse ist, Kenntnisse über den Sterbeprozess und die Möglichkeiten der palliativen Versorgung am Lebensende in die breite Bevölkerung zu bringen. Das nimmt Ängste und gibt Sicherheit.

In 4 Modulen wird innerhalb von 4 Stunden kompakt das Wichtigste an Fakten- und Handlungswissen vermittelt:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Die Kurse finden in unseren Räumen im Besucherzentrum des ASB in der Edisonstraße 8 oder bei der Mannheimer Abendakademie statt. Auf Anfrage halten wir sie auch in Kirchengemeinden oder an anderen Orten. Wichtig ist uns, dass die Kurse öffentlich sind. Sie tragen dazu bei, dass Sterben und Tod enttabuisiert werden, und Menschen in schwierigen Lebenssituationen nicht allein gelassen werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf,

- wenn Sie Fragen zu unserem Hospizdienst haben,
- wenn jemand unser Angebot in Anspruch nehmen möchte,
- wenn Sie an einem sinnstiftenden Ehrenamt interessiert sind,
- oder wenn Sie gern über unsere Veranstaltungen informiert werden möchten.



Doris Detering und Christiane Pröllochs
Koordinatorinnen

**Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V.
Region Mannheim/Rhein-Neckar
Ambulanter Hospizdienst**

Auf dem Sand 78
68309 Mannheim

Besucheradresse:
Edisonstraße 8
68309 Mannheim

Tel.: 0621 72 707 320

Email: hospiz@asb-rhein-neckar.de
www.asb-rhein-neckar.de