Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden

Wenn Belastendes aus der Vergangenheit im Alter näher rückt

Im Oktober 2020 fand die Fortbildung unserer Ehrenamtlichen zum Thema Trauma und Alter statt. Die Referentin Anke Lesner arbeitet als Supervisorin, Fachberaterin für Psychotraumatologie und Alterspsychotherapeutin hauptamtlich bei Wildwasser e.V., eine Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen in Bielefeld. Für uns 15 Teilnehmerinnen brachte sie Einblicke in den aktuellen Stand der Forschung zum Thema „Alter und Trauma“ mit. Auch die praktische Umsetzung dieser Forschungsergebnisse in den alltäglichen Umgang mit alten Menschen wurde in unserer abendlichen Runde ausführlich aufgezeigt und diskutiert.

Was ist ein Trauma? Eine seelische Verletzung, die zum Beispiel ausgelöst wird durch ein schreckliches Erlebnis. Dabei sind die Eindrücke für den Erlebenden so furchtbar, dass sie von seinem Gehirn in diesem Moment nicht verarbeitet werden können. Es kommt zu einer Überlastung eines bestimmten Gehirnabschnitts, der dann automatisch in einen Überlebensmodus schaltet. Es gibt deshalb nur wenige Erinnerungen an dieses Erlebnis, jedoch die gefühlten Ängste und Emotionen können bei bestimmten Anlässen jederzeit wieder für den Betroffenen real werden.

Mit diesem Wissen lernen wir alte Menschen besser zu verstehen in Situationen, in denen sie aus unserer Perspektive unverständlich und irrational reagieren. Natürlich sind nicht alle Verhaltensweisen auf traumatische Erlebnisse zurückzuführen. Allerdings haben insbesondere der zweite Weltkrieg sowie die Nachkriegszeit bei vielen alten Menschen Spuren hinterlassen. Traumatische Erfahrungen konnten damals selten aufgearbeitet werden, stattdessen wurden sie verdrängt. Im Alter können solche unverarbeiteten Erlebnisse in sogenannten Triggersituationen wieder vermehrt zum Vorschein kommen. Darüber sprechen kann helfen, das Trauma auch zu einem späteren Zeitpunkt zu verarbeiten, aber dies ist nicht immer möglich. In solchen Fällen sind Verständnis, Empathie und Zuspruch sehr hilfreich.

In unseren Gesprächen wurde von einem alten, unnahbaren Mann berichtet, der auf den ersten Blick etwas unsympathisch im Umgang wirkte. Erst als er sich mehr öffnen konnte, wurden bestimmte Verhaltensweisen erklärbar durch seine Kriegserlebnisse und es konnte so eine bereichernde Begleitung aufgebaut werden.

Das von mir gemachte Foto illustriert für mich ein weiteres kleines Beispiel:

Wenn sich ein dementer alter Mensch gefühlsmäßig in diesem engen, furchteinflößenden „Trauma-Baumstamm“ wiederfindet, dann hilft es weniger zu beruhigen mit Worten wie „Du brauchst keine Angst haben“. Denn in diesem Moment sind die Angstgefühle so überwältigend und real, so dass eine rationale Bewertung nicht möglich ist. Hilfreicher ist: „Ich bleibe bei Dir, du bist nicht allein“. Auch Berührungen können beruhigen, aber auch eine gegenteilige Reaktion hervorrufen. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt – die Reaktion des alten Menschen ist die Leitplanke.

Dies habe ich bei meiner an Demenz leidenden Mutter erlebt und war damals überrascht, warum meine Mutter sich so viel leichter beruhigen ließ. Daher kommt mein Wunsch, dass in Zukunft solche Informationen auch Angehörigen alter Menschen leichter zugänglich gemacht werden, um der „Hilflosigkeit“ im Umgang entgegenzuwirken.

Der intensive Austausch an diesem Abend wird uns bei unserer ehrenamtlichen Arbeit begleiten. Vielen herzlichen Dank an Frau Lesner sowie den Koordinatorinnen für die perfekte Organisation unter Corona-Bedingungen!

Weitere interessante Aspekte zum Thema finden Sie auf der Webseite www.alteruntrauma.de

● Karin Wulf

Unterstützung für unsere Letzte Hilfe Kurse

2 neue Kursleiterinnen zertifiziert

Unser Angebot an Letzte Hilfe Kursen im Kreis Paderborn stößt seit dem Start im April 2019 auf großes Interesse in der breiten Bevölkerung. Das zeigt uns den Informationsbedarf an diesem Thema. Nun freuen wir uns über die Unterstützung durch 2 weitere zertifizierte Kursleiterinnen.

Kirsten Preik-Schmidt

Kirsten Preik-Schmidt ist Diplom-Pflegepädagogin, Palliativ Care Pflegekraft und zusätzlich im Palliativnetz Paderborn als Koordinatorin tätig.

Erika Sobek

Erika Sobek ist dem Verein als ehrenamtliche Sterbebegleiterin verbunden und arbeitet als Diplom-Sozialpädagogin, dazu ausgebildete Supervisorin und systemischer Coach. Beide geben seit einigen Jahren Kurse bei unserer Qualifizierung neuer ehrenamtlicher Sterbebegleiter.

Nun können wir häufiger als bisher der Nachfrage nach den Kursen nachkommen, da laut Konzept des Begründers, Dr. Georg Bollig, immer 2 Kursleiter den vierstündigen Kurs bestreiten müssen.

Siehe auch unter www.letztehilfe.info

Die Kurse als Ausdruck gelebter Mitmenschlichkeit geben den Menschen ein solides Grundwissen, mit der Ermutigung, sich Sterbenden zuzuwenden.

Auf unserer Homepage sind die aktuellen Termine und weitere Informationen abzurufen. Letzte Hilfe Kurse über Institutionen wie VHS oder die Stadt Paderborn werden von den Veranstaltern selbst beworben.

● Reinhild Wode

Krematorium Diemelstadt

Der letzte Weg mit Würde

Normalerweise steht für unsere neu qualifizierten Ehrenamtlichen ein Besuch im privat geführten Krematorium Diemelstadt an.

In diesem Jahr verhinderte die Pandemie diese wichtige Erfahrung. Roland Hartmann als Betriebsleiter ist die letzten Jahre gleichermaßen empathisch wie sachkundig auf unsere Fragen eingegangen.

Seine knapp zweistündige Führung zeigt neben technischen Einzelheiten vor allem den würdevollen Umgang mit den Verstorbenen als oberstes Gebot – von der Übernahme, über die Feuerbestattung bis hin zur Rückführung der Urne durch das jeweilige Bestattungsunternehmen.

Die Feuerbestattungen Diemelstadt ermöglichen auch den ganz persönlichen Abschied vor Ort, auf Wunsch auch am offenen Sarg und bei der Übergabe an das Feuer.

www.fbdiemelstadt.de

● Reinhild Wode

Impressum

Herausgeber
Ambulanter Hospizdienst
St. Johannisstift e. V.
Der Vorstand
Reumontstr. 32
33102 Paderborn

Spendenkonto
IBAN DE77 4726 0121 8731 4001 00
BIC: DGPBDE3MXXX
VerbundVolksbank OWL eG

Redaktion
Reinhild Wode

Layout und Druckvorbereitung
Ulrich Wode

Kontakt

Koordinatorinnen:
Heike Bade und
Reinhild Wode

Telefon:
(0 52 51) 29 19 09

Bürozeiten
Mo., Di., Do. 10 - 12 Uhr

Email: buero@
hospizdienst-paderborn.de

Internet
www.hospizdienst-paderborn.de

www.facebook.com/
AmbulanterHospizdienst
StJohannisstift.de

Der WegBegleiter

Ambulanter Hospizdienst St. Johannisstift e. V. **Ausgabe 2021**

15. Qualifizierungskurs abgeschlossen

Ein guter Weg in schwieriger Zeit

14 neue ehrenamtliche SterbebegleiterInnen haben im Mai 2020 unter ungewöhnlichen Bedingungen ihre umfassende Qualifikation abgeschlossen.

Im November 2019 begann eine intensive Zeit der Auseinandersetzung mit dem Thema „Tod und Sterben“ in der ehrenamtlichen Unterstützung Sterbender im privaten Umfeld, im Seniorenheim oder auf der Palliativstation. Durch die Corona - Pandemie erfuhr die Ausbildung Mitte März eine jähe Unterbrechung. Glücklicherweise war der Großteil der Themen bereits unterrichtet worden, ein Thema war für ein Selbststudium geeignet und der besondere Umgang mit demenzkranken Sterbenden wurde im September nachgeholt.

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde unter Infektionsschutzvorkehrungen bekamen elf Teilnehmerinnen und 3 Teilnehmer ihre Urkunden ausgehändigt. Damit erhielten sie die Bestätigung, fortan in diesem ebenso herausfordernden wie wertvollen Dienst am sterbenden Menschen eingesetzt zu werden.

Zum Abschluss des Kurses gaben meine Kollegin Heike Bade und ich den neuen Mitarbeiterinnen unsere besten Wünsche für die kommende Arbeit mit auf den Weg.

„Schon die Zeit der Qualifikation war ausgesprochen wertvoll“, darin waren sich alle Teilnehmerinnen einig. In einer Reflexion und Auswertung der 18 Kurseinheiten wurde unter anderem die hohe Qualität der Unterrichtsinhalte unserer Dozenten besonders gelobt.

Vermittelt wurden Themen wie Kommunikationsstrategien, der Sterbe- und Trauerprozess, „Stellvertretergefühle“ bei den Begleitenden, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Umfassende Informationen erhielten die Teilnehmer über belastende Symptome im Sterbeprozess und durch praktische Einsätze mit dem ambulanten Palliativpflegedienst, im Altenheim und auf der Palliativstation. Bereichert wurde die Qualifikation durch einen sehr informativen Besuch im stationären Hospiz Mutter der Barmherzigkeit.

Die Beschäftigung mit dem Thema Sterben und Tod, das in unserer Gesellschaft noch immer zu oft verdrängt wird, soll dazu beitragen, den Tod als Teil des Lebens besser zu verstehen. Die Hospizarbeit widmet sich dem Sterbeprozess in seiner vielschichtigen Ausprägung. Dabei gilt es, Zeit und Sensibilität für Betroffene und Angehörige aufzubringen und ihnen in diesem schweren Lebensabschnitt die Hand zu reichen.

Eine Besonderheit erfuhr der Kurs nicht nur aufgrund der großen Einschränkungen, sondern im August durch die gesunde Geburt des 1. Kursbabys in der Geschichte unseres Hospizdienstes.

Leider können wir den neuen ambitionierten Ehrenamtlichen aktuell nur wenige Einsatzmöglichkeiten anbieten. Die Besuchsbeschränkungen besonders im stationären Seniorenbereich zeigen ihre Wirkung.

● Reinhild Wode

Keiner wird gefragt…

Eine WhatsApp-Trauerbegleitung

Als ich im Oktober 2010 meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin beendet hatte, wusste ich noch nicht, wie viele Möglichkeiten es gibt, Menschen in ihrer Trauer zu begleiten.

Meine ersten Erfahrungen der Trauerbegleitung konnte ich in unserem Trauercafé im Altenheim St. Johannisstift machen. Hier trafen sich einmal im Monat Menschen, die einen nahen Angehörigen verloren hatten, zu einem Austausch. Diese Gesprächsrunde wurde von uns ehrenamtlichen Begleitern und Begleiterinnen geleitet.

Wann beginnt die Trauer und wie lange hält sie an? Es ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Im Trauercafé traf ich auf Menschen, deren Trauer erst nach 10 Jahren auftrat. Für sie und alle anderen war es ganz wichtig, die Trauer zuzulassen und in der Gruppe Verständnis und Mitgefühl zu erfahren.

Meistens beginnt die Trauer aber schon vor dem Tod eines Angehörigen.

Mitte 2018 wurde ich gebeten, eine Einzelbegleitung zu übernehmen.

So kam es zu der Begegnung mit einer jungen Frau, deren Vater an einer schweren Krebserkrankung litt. Sie arbeitete in Paderborn und ihre Eltern wohnten 600 km entfernt.

Wir hatten sofort unsere Handynummern ausgetauscht und sie fragte mich, ob ich auch über WhatsApp mit ihr in Kontakt treten könnte. Mit den neuen Medien kannte ich mich vor ein paar Jahren noch nicht so gut aus. Meine Kinder schenkten mir damals ein Handy und später kaufte ich mir ein Smartphone. Über eine Handysprechstunde bei der VHS habe ich mich dann mit dem Gerät und WhatsApp Nachrichten vertraut gemacht.

Immer wenn die junge Frau am Wochenende bei ihrem Vater war, begleitete ich sie in ihrer Trauer per WhatsApp. Für mich war es eine Herausforderung, in den kurzen Nachrichten die passenden Worte in so knapper Form zu formulieren.

Hier ein Ausschnitt:

Meine Antwort:

Guten Morgen, Frau E., auch für mich war das Gespräch mit Ihnen sehr angenehm. Danke für Ihr Vertrauen und den Tee. Sie tun schon wieder viel für Ihren Vater mit dem Kauf der Fußballartikel. LG. Frau B.

Antwort der jungen Frau:

Hallo, liebe Frau B, ich bin jetzt zuhause bei meinen Eltern. Mein Papa ist noch zur Bestrahlung im Krankenhaus und Einstellung der Schmerzmittel. Leider gab es am Freitag eine kritische Phase, aber aktuell ist er wieder stabil. Hat allerdings sehr, sehr abgebaut in der letzten Woche. Aktuell liegt mir auf dem Herzen, dass er am 12,7, Geburtstag hat. Ich denke, die Wahrscheinlichkeit ist gering, dass er diesen noch erleben wird. Nichtsdestotrotz würde ich ihm gerne etwas schenken, falls wir seinen Geburtstag noch zusammen feiern. Aber was schenkt man jemandem, der bald sterben wird? Vielleicht haben Sie ja auch hier eine tolle Idee, wie mit der Fußballdeko. Da redet die ganze Station von und Papa freut sich darüber. Anbei auch noch ein Foto davon. Ist nur wenig, aber er freut sich. Ganz liebe Grüße Frau E.

Zwischendurch trafen wir uns auch persönlich in einem Café zum persönlichen Gespräch. Sie gab mir zu verstehen, wie hilfreich für sie diese Art der Begleitung sei.

Zum Vatertag, ein Jahr nach dem Tod des Vaters, entdeckte ich in ihrem Status bei WhatsApp einen STERN für ihren Vater im Himmel. Es hat mich sehr berührt.

Nachricht von mir:

Das ist aber lieb, Frau E., einen Kuss für den Vater im Himmel über WhatsApp.

Ich hätte nie gedacht, dass eine Trauerbegleitung über die neuen Medien so viel Nähe mit sich bringen kann. Für mich war es eine neue Erfahrung und für die junge Frau eine hilfreiche Zeit in ihrer Trauer. Diese habe ich in einer Broschüre festgehalten.

● Christa Bräutigam

Unsere neue Supervisorin

Cordula Picht folgt Thomas Wendland

Mein Name ist Cordula Picht. Ich bin 34 Jahre alt, lebe in Paderborn und bin derzeit in der Ausbildung pastoraler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Erzbistum Paderborn tätig. Ich freue mich, den ehrenamtlichen Begleitern und Begleiterinnen des Ambulanten Hospizdienstes als Supervisorin zu begegnen.

Berührungspunkte mit dem Hospizdienst hatte ich bereits zweimal als Kursleitung zum Thema „Spiritualität“ in der Ausbildung neuer Ehrenamtlicher und als Referentin für das spirituelle Wochenende am Möhnesee.

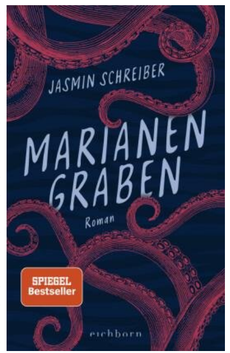
Die Themenfelder Sterben, Tod und Trauer sind mir als Religionspädagogin und Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche nicht fremd. Als Supervisorin i.A. schaue ich mit den Mitarbeitenden auf Erlebtes und gebe ihren Freuden, Fragen und Herausforderungen Raum und Zeit. Ich bringe keine Lösungen für die Ehrenamtlichen mit, sondern wir entwickeln gemeinsam neue Perspektiven und Ideen für zukünftiges Handeln. Wir gehen gemeinsam auf die Suche nach Erkenntnissen und Antworten, die zwischen den Erfahrungen, Gefühlen und Fragen oft schon verborgen liegen.

● Cordula Picht

Ein aktueller Buchtipp

Jasmin Schreiber „Marianengraben“

Roman. Verlag Eichborn, gebunden, 20 €
ISBN 978-3-8479-0042-9



Paula, eine junge Studentin der Meeresbiologie, zerspringt fast das Herz, als ihre Mutter ihr mitteilt, dass ihr zehnjähriger Bruder Tim im Urlaub ums Leben gekommen ist. Die junge Frau stürzt in eine tiefe Depression. Sie fühlt sich wie im 11.000 Meter tiefen Marianengraben, dem tiefsten Weltmeer. Es dringt kein Licht dort hinein, es gibt keine Farben und kaum Luft zu atmen. Doch als Paula beim nächtlichen Besuch des Grabes auf einen schrulligen, alten Mann trifft, kommt Bewegung in ihr Leben. Helmut ist dabei, die Urne seiner Exfrau auszugraben. Die unfreiwillige Begegnung führt dazu, dass Helmut Paula kurzerhand mit auf die geplante Reise mit seiner Exfrau nimmt.

Der Roman ist ein gelungenes Roadmovie, ein wenig schräg, mal humorvoll und vor allem voll Gefühl. Es ist kein trauriges Buch, obwohl es um Tod, Verlust und Schuldgefühl geht. Das Thema rutscht auch nicht ins Banale ab, dank der Erfahrung und dem Wissen der Autorin als Biologin und Sterbebegleiterin.

● Helga Pundt

Literaturkreistreffen

Unter Leitung von Helga Pundt

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin und Bibliothekarin Helga Pundt lädt über das Hospizbüro normalerweise zweimal im Jahr interessierte Ehrenamtliche ein. Es ist ein anregender Austausch über unterschiedliche Literatur zum Thema. Gerne können von den Teilnehmern eigene Buchvorschläge mitgebracht werden.

● Reinhild Wode

Ein Ehrenamtlicher stellt sich vor

Viel Gutes im Wort

Ich heiße Wolfgang Jakobi und bin 64 Jahre alt. Drei Jahrzehnte lang hatte beruflich das Wohl von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt meines Interesses gestanden, ehe vor drei Jahren eine Neuorientierung erfolgte: Ich machte mich auf den Weg, um trauernden Mitmenschen als Trauerbegleiter und Trauerredner zur Seite zu stehen. Mit Worten und Gesten gepaart mit einem Quäntchen Mut, Gelassenheit und Humor geselle ich mich nach dieser Ausbildung zu ihnen, um Trauernde auf dieser Wegstrecke zu begleiten.

Dazu bin ich ehrenamtlicher Begleiter sterbender Menschen beim ambulanten Hospizdienst. Häufig werde ich vom Umfeld mit der Frage konfrontiert : "Ist diese Tätigkeit nicht allzu fordernd, oder gar überfordernd?"

Indem ich einige Besuchssituationen nachzeichne, gebe ich gerne Antwort hierauf.

Nach meinem Klingeln an ihrer Haustür empfangen mich zwei freundliche, erwartungsfrohe Augen. Sie führt mich zu ihrem Stammplatz in der Küche, von dem aus sie die Kletterkünste des Eichhörnchens beobachten und das emsige Duschen der Amsel bestaunen kann. Freudig macht sie mich auf den 2-stöckigen Kaninchenstall aufmerksam, der mit viel Liebe von ihrem Mann erbaut worden ist. Dieser Stall erlaubt es dem Kaninchen, sich nicht nur nach Herzenslust auszutoben sondern auch Ausflüge auf dem Balkon zu unternehmen.

In einem anderen Haus werde ich mal mit und mal ohne Perücke empfangen. Heute hat es den Anschein, als sei sie ein wenig verrutscht. Als ob die Dame meine Gedanken lesen könne, gibt sie mir durch ihr bloßes Lächeln zu verstehen, dass es in ihrer Lebenssituation keinen Platz mehr für Eitelkeiten gibt. Das, worauf es ihr ankommt, was allein zählt und kostbar ist, wird mir in unseren Gesprächen deutlich: Ähnlich wie beim Bergwandern gilt es, die Auf-und Abstiege des Lebens zu akzeptieren sowie dankbar und versöhnt zurück zu schauen.

Bei meinem letzten Besuch hatte er noch stolz mit dem Rollstuhl einige Runden durch das Wohnzimmer gedreht. Inzwischen hat sich sein Bewegungsradius drastisch verkleinert; er ist an das Krankenbett gefesselt. Er wirkt müde und abgespannt. Das Feuer in seinen Augen und sein trockener Humor scheinen verflogen, seine Kräfte aufgebraucht. Je länger ich schweigend an seinem Bett sitze, desto mehr fühle ich mich mit ihm verbunden. Und ich bekomme eine leise Ahnung davon, was die Lebenszeit im Kern ausmacht: Lebenszeit ist geschenkte Zeit, ist kostbare Zeit, ist ein von höchster Instanz ausgeklügeltes System, innerhalb dessen jedes Jahr, jeder Tag, ja, jeder Augenblick seine eigene Bedeutung hat.

Der Tod als unabwendbares Ende meiner Begleitungen macht mich immer aufs Neue traurig. In meinem Inneren verspüre ich eine strikte Verweigerung, rasch zur Tagesordnung überzugehen. Irgendwann aber, da bin ich mir ganz sicher, werde ich mich wieder auf den Weg begeben, um an irgendeiner Haustür zu schellen.

● Wolfgang Jakobi