hospiz post

hospizverein coburg

Herbst / Winter 2022 / 23

THEMEN & HOSPIZARBEIT / KULTUR & BUCH / VERANSTALTUNGEN

hospiz post

Inhalt

Editorial . . . . . Seite 3

THEMEN & HOSPIZARBEIT

Im schlimmsten Fall
Ein Gespräch mit dem Notfallpsychologen
und Seelsorger Gerald Jose.
von Cornelia Stegner . . . . . Seite 4

Warum ich den Tod an meine Seite hole
von Sophia Schumm,
Studentin und Hospizbegleiterin . . . . . Seite 8

Für Menschen da sein
Der Hospizverein sucht Begleiterinnen
und Begleiter – auch junge Menschen.
von Barbara Brüning-Wolter . . . . . Seite 11

Wechselbad der Gefühle
Den Abschied von seiner demenzkranken
Mutter schildert der Hospizbegleiter
Dieter Schäfer . . . . . Seite 12

Eine Blumenwiese für die letzte Reise
Der Künstler Alfred Opiolka betreibt
die Galerie Sargladen in Lindau.
von Astrid Zels-Kemler
und Cornelia Stegner . . . . . Seite 16

Wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht
Über den Pflegestützpunkt Coburg
Stadt und Land.
von Ursula Herpich . . . . . Seite 20

Menschen im Hospizverein – Teil 12
Wir stellen vor: Brigitte Schneider,
Karolina Unger und Sabine Will.
von Dieter Schäfer . . . . . Seite 22

Tee für die Seele
Interview mit Anna Burkon,
Heilpraktikerin
von Cornelia Stegner . . . . . Seite 32

KULTUR & BUCH / TERMINE

Neue Bücher
Empfehlungen von
Karla Hahnemann . . . . . Seite 30

Termine . . . . . Seite 31

Vorschau:
Ein neues Domizil
für den Hospizverein.
von Cornelia Stegner . . . . . Seite 31

Impressum . . . . . Seite 32

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Hospizbegleiterinnen und -begleiter, liebe Mitglieder und Freundinnen und Freunde des Hospizvereins,

geduldigen Menschen wird eine ausgeprägte soziale Kompetenz nachgesagt. Eine der Eigenschaften, die unsere Arbeit trägt.

Geduld haben unsere Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen, sie sind die guten Seelen unseres Vereins. Geduld ist momentan besonders gefragt. Der Posten der 1.Vorsitzenden ist immer noch vakant, trotz unseren Bemühungen und vielen Gesprächen mit potentiellen Kandidaten. Das ist der Stand heute. Es wird auf jeden Fall eine Mitgliederversammlung im Herbst geben – auch wenn wir bis dahin niemanden finden sollten.

Geduld brauchen wir auch im Hinblick auf den Umbau und den ersehnten Umzug in unser neues, barrierefreies Domizil in der Kasernenstraße 19 C. Pläne und Wünsche haben ist das eine, die Umsetzung eine andere. Aber gemeinsam werden wir es schaffen.

Auf alle Fälle geschafft haben wir die neue Ausgabe unserer Hospizpost mit vielen interessanten Beiträgen. Viel Vergnügen beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Hospizbüro,

Ihre Karin Rosemann
2.Vorsitzende

Im schlimmsten Fall

Ein Gespräch mit dem Notfallpsychologen und Seelsorger Gerald Jose über seine Arbeit beim Psychosozialen Notfalldienst Coburg. von Cornelia Stegner

Sonntagabend, Tatort im Ersten. Eine Leiche wird in einem Waldstück gefunden. In der nächsten Szene stehen die beiden ermittelnden Kommissare an einer Wohnungstür und klingeln. Der Hausherr öffnet. Im nächsten Moment muss ihm einer der Kommissare die Nachricht vom gewaltsamen Tod seiner Frau überbringen. Je nach Reaktion des Nachrichtenempfängers (Merkwürdig gefasst? Zutiefst verzweifelt?) schöpfen die Fernseh-Kommissare (und damit auch die Zuschauer und Zuschauerinnen auf der Couch) an dieser Stelle vielleicht ersten Verdacht in Sachen Tathergang.

Die Wirklichkeit sieht, wen wunderts, meist etwas anders aus. Wenn in Bayern Polizisten nach einem Unfall, einer Straftat oder einem Suizid Todesnachrichten überbringen müssen, stehen sie heutzutage in den meisten Fälle in Begleitung eines Notfallseelsorgers oder Notfallpsychologen vor der Tür. „Hier bei uns in Coburg ist das seit 12 Jahren Standard“, so der Diplom-Theologe und Diplom-Psychologe Gerald Jose.

Er ist Sprecher der Coburger Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Notfallversorgung, einem

„Zu unserem Einsatzspektrum gehören schlimme Lagen wie Mord, Kindstod oder Suizid.“

ehrenamtlichen Dienst, der sich aus Vertretern des ASB, des BRK, der Hochschule sowie der katholischen und evangelischen Seelsorge zusammensetzt. Im Hauptamt lehrt er an der Hochschule Coburg unter anderem Sozialpsychologie und Ethik. Bei der Psychosozialen Notfallversorgung, kurz PSNV, handelt es sich um Aktionen und Vorkehrungen, die entweder den Einsatzkräften oder den Betroffenen und Angehörigen im

Dipl.-Psychologe und Dipl.-Theologe Gerald Jose

akuten Umgang mit Notfällen zugutekommen. „Zu unserem Einsatzspektrum gehören schlimme Lagen wie Mord, Kindstod oder Suizid. Viele, aber nicht alle Einsätze haben mit dem Tod zu tun“, erklärt Gerald Jose.

Das Team der PSNV Coburg teilt sich 52 Bereitschaftswochen pro Jahr auf, so dass die Zahl der tatsächlichen Einsätze pro Person/Team und Jahr derzeit zwischen 0 und 9 liegt. „Das bedeutet, dass niemand ständig mit Tod und Krisen konfrontiert ist“, so Jose weiter. Dennoch können manche Einsätze sehr unter die Haut gehen. Ein Funkmeldeempfänger ist seit zehn Jahren stets in seiner Nähe, der ihn, ähnlich wie einen Notarzt oder Feuerwehrmann, zu seinen Einsätzen ruft. Und die waren bereits zahlreich. „Wir mussten Kindern sagen, dass die Mama, die an diesem Tag auch noch ihren Geburtstag feiern wollte, einen tödlichen Autounfall hatte“, erinnert sich der Notfallpsychologe an einen besonders tragischen Fall. Ein anderer Einsatz war der Tod eines

Kleinkindes, dessen Vater es aus Überforderung zu Tode geschüttelt hatte. „Hier mussten wir der Mutter, einer sehr jungen Frau, an einem Sonntagmorgen die Nachricht überbringen. Ich begleitete sie anschließend beim Abschied von ihrem Kind“, so Gerald Jose.
Viel häufiger komme es allerdings vor, dass er Angehörigen von Menschen, die reanimiert werden, zur Seite stehen muss. Denn: „Reanimationen sind leider in mehr als 90 Prozent der Fälle erfolglos“, weiß Gerald Jose. Für Angehörige, die das Procedere einer Reanimation miterleben mussten, kann dieses Erlebnis sehr belastend sein. Hilflos neben einem Unglücksfall stehen zu müssen, kann zu einem Trauma führen. „Das Schlimmste für Betroffene ist der Verlust der Handlungskontrolle“, weiß der Notfallpsychologe. Er und seine Kolleginnen und Kollegen versuchen dann, ein Netz aufzubauen und Wege aufzuzeigen, wie es für die Menschen nach solchen Tragödien oder Unglücksfällen weitergeht.
Aber auch Einsatzkräfte wie Feuerwehrmänner, Feuerwehrfrauen, Polizistinnen und Polizisten benötigen bisweilen psychosoziale Unterstützung. Dafür ist eine eigene Ausbildung notwendig, die zu der 80-stündigen Ausbildung der PSNV für Betroffene noch hinzukommt. „Es ist grundsätzlich schwierig, neue Menschen für PSNV-Ausbildung zu bekommen“, sagt Gerald Jose. Die Ausbildung koste Geld, auch für Kleidung, Fahrten und Ausrüstung entstünden Kosten, für die der Gesetzgeber bisher keinen verbindlichen finanziellen Rahmen geschaffen hat. Auf der anderen Seite werde erwartet, dass es eine flächendeckende Bereitschaft gebe. Ein eigenes Einsatzfahrzeug gibt es für die PSNV in Coburg übrigens nicht.

Wie schafft man es, in solch schlimmen Fällen Hilfe zu leisten, ohne das Erlebte anschließend selbst mit sich herumzutragen? „Es gibt kein Patentrezept“, weiß Gerald Jose aus Erfahrung. Für sich selbst stellt er fest, dass „Empathie, aber auch ein gewisses Maß an Distanz – auch zu sich selbst“ hilfreich sind. Ihm helfe nach belastenden Einsätzen eine gewisse Struktur. „Ich war bei einem Unglück bis 22 Uhr im Einsatz und bin danach trotzdem noch ins Fitnessstudio gegangen“, erinnert er sich. Das habe nichts mit Verdrängung, sondern mit Selbstfürsorge zu tun, denn es wird von ihm auch erwartet, dass er in besonders belastenden Situationen „funktioniere“. Wenn es ganz schlimm kommt, helfen ihm Gespräche mit Kollegen.

„Ich war bei einem Unglück bis 22 Uhr im Einsatz und bin danach trotzdem noch ins Fitnessstudio gegangen“

Das Zauberwort für die Bewältigung von Krisensituationen lautet, so Gerald Jose, auch für Einsatzkräfte „Handlungskontrolle“. Da helfe es, wenn man zur Vermeidung von posttraumatischen Belastungsstörungen die Leute erstmal von ihren Einsätzen erzählen lasse. „Wenn der Fokus darauf liegt, was die Leute während des Einsatzes alles gemacht haben, können sie besser erkennen, dass sie nicht hilflos waren“. Ziel sei, Herr oder Herrin über das eigene Geschehen zu werden, dann könne man Erlebtes besser verarbeiten.
Die Erkenntnis, dass es sowohl für Betroffene als auch für Einsatzkräfte deutschlandweit eine psychosoziale Notfallhilfe geben sollte, ist übrigens erst wenige Jahrzehnte alt. Eine bundesweite Qualitätssicherung wurde im Jahr 2010 in Form von Leitlinien und Standards festgeschrieben. „Da hat sich in den letzten Jahren viel getan“, so Gerald Jose. Nicht zuletzt nennt er hier die Einsicht, dass ein monatelanger Ausfall von Dienstkräften wegen psychischer Belastung auch eine ökonomische Komponente in sich birgt.
Mittlerweile hat sich in Katastrophenschutz und Rettungsdienst die Meinung durchgesetzt, dass im Ernstfall nicht nur der Körper von Betroffenen Erste Hilfe benötigt, sondern auch die Psyche, damit Menschen vor schlimmeren Folgen bewahrt werden können. Deshalb werden auch weiterhin in Stadt und Landkreis Coburg Menschen ab 25 Jahren gesucht, die eine gewisse Lebenserfahrung, Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Selbstkritik mitbringen und bereit sind, in der PSNV aktiv mitzuarbeiten. Gerald Jose betont: „Wer Interesse oder Fragen zu Ausbildung und Einsatzvoraussetzungen hat, kann sich gerne an mich wenden“.

Kontakt:
Gerald Jose
Telefon 09561 317504
E-Mail gerald.jose@hs-coburg.de

Cornelia Stegner
Journalistin

Warum ich den Tod an meine Seite hole

von Sophia Schumm, Studentin und Hospizbegleiterin.

Als Kind und Jugendliche fragte ich mich immer wieder, welcher Sinn der Menschheit und dem System, das wir uns auf dieser Erde erschaffen haben, innewohnt. Ich erledigte die an mich gestellten Anforderungen und Aufgaben, ohne mich als einen Teil der Natur wahrzunehmen, und ohne zu verstehen, wieso ich diesen Weg überhaupt gehe. Für mich fühlte es sich immer so an, als ob ich das Dach eines Hauses bauen würde, obwohl das Grundgerüst noch gar nicht steht. Schnell löste dies eine Unstimmigkeit und Unzufriedenheit in mir aus, was dazu führte, dass meine erste Auseinandersetzung mit dem Tod primär eine Suche nach dem Sinn im Leben war.

Im zweiten Semester meines Studiums der Sozialen Arbeit entstand in mir die Sehnsucht, noch mehr über das Leben und den Sinn unseres Daseins lernen zu wollen, und ich beschloss, bei einem ambulanten Hospizdienst ein Praktikum zu absolvieren. Verstärkt wurde dieser Wunsch durch meinen damaligen Freund, dessen Vater an einem plötzlichen Herztod starb. In den folgenden Jahren unserer Beziehung erfuhr ich, was es bedeutet, einen Menschen in seiner tiefsten Trauer zu begleiten und Emotionen auszuhalten. Aber auch, mich selbst zu bewahren, also die Tropfen der Trauer wie an einem Regenschirm abperlen zu lassen. Ich lernte, wie ich den Regen zwar prasseln höre und spüre, wenn der Wind ihn heftig unter meinen Schirm weht, mein Kopf aber trotzdem im Trockenen bleibt. Ich kann meine Hand reichen und versuchen, einen geschützten Platz unter meinem Schirm zu schaffen, aber es ist nicht notwendig, mit hinaus in den Regen zu treten und im Leid des Anderen zu baden und davon zu trinken. Wie nie zuvor entwickelte ich durch diese Erfahrung ein Verständnis von „Ich“ und „Du“, was insbesondere in einer Partnerschaft manchmal nicht so leicht zu differenzieren, in sozialen Tätigkeitsfeldern aber wichtig zu trennen ist.

Vor Beginn des Praktikums stellte ich mich innerlich auf mehrere Wochen Schwere und Trauer ein. Doch schon beim Kennenlernen der Mitarbeiterinnen fiel mir auf, dass das Hospizbüro ein fröhlicher und herzlicher Ort der Begegnung ist. In den Teambesprechungen wurde gelacht und nach der Arbeit sind wir gemeinsam aufs Volksfest gegangen. In der Begegnung mit den sterbenden Menschen war ich beeindruckt und berührt von den Geschichten und Weisheiten, die am Ende des Lebens besonders sichtbar werden: Es ist die Essenz des Lebens, die für jeden anders ist, wahrscheinlich aber nie so eindeutig und reflektiert zum Ausdruck kommt. Dass ich in Berührung mit dieser Essenz kommen darf und sich dadurch neue Denkanstöße, Perspektiven und Gestaltungsspielräume für mein eigenes Leben eröffnen, erfüllt mich als junger Mensch mit Dankbarkeit.

„Wie ein trockener Schwamm sog ich die Tiefe und Klarheit des Sterbens auf...“

Mit der Zeit traute ich mich, immer weiter in die Kultur des Sterbens einzutauchen. Wie ein trockener Schwamm sog ich die Tiefe und Klarheit des Sterbens auf und bemerkte, dass ich mich noch nie so verbunden und zum Kreislauf der Natur zugehörig gefühlt hatte, noch nie solche Freiheit in meinen Entscheidungen spürte und paradoxerweise auf einer neuen Ebene tiefes Vertrauen in das Leben fasste.

Der Tod bringt mir bei, dass ich ihn nicht ausgrenzen muss, um zu leben, sondern gerade durch ihn beginne, bewusster zu leben und mit ihm an meiner Seite lernen darf. So fordert er mich

immer wieder auf, innezuhalten, in Kommunikation mit ihm zu treten und einen Zugang zu meinen Wünschen und Sehnsüchten herzustellen. Er versucht, mich zu lehren, diesen Stimmen zuzuhören und ihnen mehr Gewicht zu geben als den vielen anderen lauten Stimmen im Außen, die manchmal ohrenbetäubend auf uns einreden, uns ablenken wollen und mit vermeintlichen Süßigkeiten locken und werben. Einige manipulieren

„Wir haben kaum Zeit darüber nachzudenken, wer wir eigentlich sind…“

uns so lange, bis wir ihnen Glauben schenken und hoffnungsvoll hinter ihnen her rennen, uns dabei aber immer weiter von uns selbst entfernen. Erst sehr spät erkennen wir, dass das Süße, was uns Tag für Tag, Woche für Woche oder Jahr für Jahr versprochen wurde, eigentlich ganz schön sauer schmeckt.

Gerade auf uns junge Menschen reden diese Stimmen besonders laut und fordernd ein. In unserer Persönlichkeit sind wir noch nicht so gefestigt, was uns sehr feinfühlig, aber eben auch anfällig für fremde Einflüsse macht. Wir nehmen den Druck in der Gesellschaft wahr, der uns schnell dazu verleitet, dem Strom der Beschleunigung zu folgen. Wir haben kaum Zeit darüber nachzudenken, wer wir eigentlich sind, und schenken jener Stimme die meiste Aufmerksamkeit, die am lautesten schreit. Unsere Vorstellungs- und Glaubenskraft ist dabei so von außen geprägt, dass wir oft meinen, die Süße jener Verheißungen in unseren Mündern schmecken zu können.

Auch ich bin bei weitem keine Meisterin darin, meiner inneren Stimme zu folgen. Aber gerade deshalb ist es so wichtig für mich, den Tod nicht als Gegner zu betrachten, sondern als Partner anzuerkennen. Er ist jemand, der mir liebevoll dabei hilft, die Rolle einzunehmen, die ich auf unserer Erde einnehmen möchte. Er ist jemand, der mich immer wieder fragt, ob ich zufrieden bin. Er ist jemand, der mir erlaubt, gegebenenfalls „Nein!“ zu sagen. Und er ist jemand, der mich aufmuntert, nach den Sehnsüchten zu streben, die tief in mir drin tanzen und toben. Genau das sind jene Anteile, die auf uns warten und uns aus dem tiefsten Herzen erfüllen. So kann der Tod ein wichtiger Wegweiser und vielleicht sogar eine Anleitung zum Glück sein.

Sophia Schumm studiert in Coburg Soziale Arbeit im Masterstudiengang. Aktuell unterstützt sie die Kinder- und Jugendtrauergruppe des Coburger Hospizvereines und übernimmt auch Begleitungen.

Sophia Schumm
Studentin und Hospizbegleiterin

Für Menschen da sein

Ohne ehrenamtliches Engagement hätte sich die Hospizarbeit in Deutschland nicht etabliert – und ohne dieses wichtige und spannende Ehrenamt ist sie auch in Zukunft nicht denkbar. Uns ist es wichtig, dass das hospizliche Ehrenamt so vielfältig wie unsere Gesellschaft ist.

Als Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter suchen wir Menschen,

- die bereit sind, schwerstkranke Menschen in ihrem Zuhause, im Altenheim, im Hospiz oder auch im Krankenhaus zu besuchen
- die Zeit für Andere haben und gerne zuhören
- die Angehörige entlasten
- die mit Patienten über das sprechen können, was diese bewegt
- die auch mal etwas mit den Patienten unternehmen können
- die aber auch einfach schweigend am Bett eines Menschen sitzen können.

Das erwarten wir von Ihnen:

- Zeit (ca. 2 Stunden, einmal pro Woche)
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Hospizfachkräften
- Einhaltung der Schweigepflicht
- gute Gesundheit, stabile Lebenssituation, Gelassenheit und Humor.

Das bieten wir Ihnen:

- qualifizierte Vorbereitung
- Gemeinschaft mit Gleichgesinnten
- kompetente Ansprechpartner/innen
- Kollegialen Austausch und Supervision (=lat. für Über-Blick, eine Form der Beratung für Mitarbeiter)
- Fortbildung
- Erstattung von Fahrtkosten
- Versicherungen.

Der Qualifizierungskurs nach den Rahmenempfehlungen des DHPV e.V. umfasst 110 Unterrichtseinheiten mit folgenden Inhalten:

- Hospizbewegung und Palliative Care
- Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen
- An- und Zugehörige in der Hospizversorgung
- Ethische Fragestellungen
- Kommunikation
- Umgang mit belastenden Emotionen (Wut und Ärger, Angst, Schuld)
- Sterben und Tod
- Schmerz- und Symptomkontrolle
- Trauer
- Bestattungsformen
- Spiritualität
- Selbstfürsorge
- Nähe und Distanz
- praktische Erfahrungen.

Junge Menschen in der Hospizarbeit

Wir suchen ehrenamtliche Sterbebegleiter/innen, auch gerne junge Menschen! Menschen, die freie Zeit mit Bedürftigen teilen wollen. Es ist gut und wertvoll, wenn Schwerstkranke im jüngeren Alter auch von jüngeren Menschen begleitet werden. So kann noch besser eine Begegnung auf Augenhöhe stattfinden.

Das nächste Vorbereitungsseminar für Hospizbegleiter/innen startet am 25. Januar 2023. Alle Termine finden Sie auf www.hospizverein-coburg.de.

hospizverein coburg

Wechselbad der Gefühle

Den Abschied von seiner demenzkranken Mutter schildert Hospizbegleiter Dieter Schäfer.

Demenz ist eine Krankheit, die Angehörige wie mich auf eine harte Probe stellt. Weil die gewohnte Kommunikation nicht mehr richtig funktioniert und weil man immer wieder von neuen Verhaltensweisen überrascht wird. Auch wenn man sich zum Thema Demenz „schlau gemacht" hat.
Ich wusste, dass der Tag kommen würde, an dem mich meine Mutter nicht mehr erkennt. Aber als es dann wirklich passierte, war ich für einen Moment schockiert, gelähmt und ganz traurig. Bei einem unserer Besuche im Seniorenheim – wir wohnten damals in Nürnberg, meine Mutter in Göttingen – setzte ich mich auf die Bettkante und schaute in Augen, die eigenartig leblos wirkten. Ganz offensichtlich war meine Mutter in diesem Augenblick überfordert. „Bist du mein Ehemann?", fragte sie mich mit eigenartig tonloser Stimme. Sie erkannte mich, ihren eigenen und einzigen Sohn, nicht mehr. Sie konnte sich auch ganz offensichtlich nicht mehr erinnern, wie ihr Mann, mit dem sie über sechzig Jahre lang verheiratet war, aussah und wie seine Stimme geklungen hatte. Ich war in diesem Moment wie versteinert. Es macht nämlich einen großen Unterschied, ob man über solche Phänomene in Erfahrungsberichten liest – oder ob man sie bei seiner eigenen Mutter erlebt.

Rund drei Jahre vorher hatte es – man könnte sagen: schleichend – mit ihren wiederholten Fragen begonnen:
„Wann fahrt ihr denn wieder zurück?"
„Wie immer, so gegen 15 Uhr."
Nach wenigen Minuten: „Wann fahrt ihr denn wieder zurück?"
„Ich hab's dir doch gerade gesagt: Gegen 15 Uhr. Wie immer!"
Keine zehn Minuten später: „Wisst ihr denn schon, wann ihr zurückfahrt?"
„Wie oft soll ich es denn noch sagen? Um 15 Uhr!"
Die Fragerei ging weiter, und ich muss zugeben, dass ich mich dadurch oft genervt fühlte. Es dauerte eine Weile, bis ich die notwendige Portion Gelassenheit entwickeln konnte. Es gelang mir irgendwann, auch bei der achten oder zehnten gleichen Frage die gleiche Antwort zu geben, ohne gestresst zu wirken und ohne jedes Mal darauf hinzuweisen, dass ich die Frage ja bereits mehrfach beantwortet hatte. Mir war klar geworden: Diese Belehrung macht keinen Sinn, weil das Gehirn meiner Mutter längst vergessen hatte, dass die Frage gestellt und beantwortet war.
Anfangs redete ich mir ein, dass meine Mutter, die zu diesem Zeitpunkt Mitte achtzig war, unter einer typischen altersbedingten Vergesslichkeit litt. Aber eigentlich war mir schnell klar, dass diese wiederholten Fragen die ersten Anzeichen einer Demenz waren. Monatelang musste ich meinen Vater bedrängen, mit meiner Mutter einen Facharzt aufzusuchen. Als die Anzeichen einer Demenz schließlich auch von meinem Vater nicht mehr zu leugnen waren, fand der Arzttermin statt. Das Ergebnis war für mich nicht überraschend.

„Sie erkannte mich, ihren eigenen und einzigen Sohn, nicht mehr."

In der ersten Phase ihrer Erkrankung hat meine Mutter gemerkt, dass bestimmte Fähigkeiten verloren gehen. Sie entwickelte teilweise raffinierte Strategien, um ihre Krankheit und die damit verbundenen Ausfälle geschickt zu überspielen. Ein typisches Beispiel war dieses Gespräch:
„Kannst du der Krankenschwester bitte einmal sagen, wie alt du bist?"
„Jahrgang 1924."
„Das ist dein Geburtsjahr, nicht dein Alter."
„Das könnt ihr euch doch selbst ausrechnen."
Meine Mutter wusste nicht mehr, wie alt sie war; das Geburtsjahr war aber fest auf ihrer „Festplatte" gespeichert.

Immer wieder erzählte meine Mutter Geschichten, die definitiv nicht stimmen konnten. Auch hierfür ein Beispiel: „Die Frau Jäger, die im Haus nebenan wohnt, war im Krieg mit mir zusammen auf einem Bauernhof untergebracht. Da waren wir vor den Bomben sicher. Und es gab jede Menge Milch und Butter, aber das dumme Ding (gemeint war Frau Jäger) wollte keine gute Butter essen."
Ich wusste aber: Frau Jäger wurde erst kurz nach

„Vielmehr sollten sich die Gesunden auf diese Realität einlassen."

Ende des Krieges geboren. Meine Mutter hatte sie Mitte der 1960er Jahre kennengelernt, als beide Familien zwei nebeneinander liegende Reihenhäuser in der Nähe von Göttingen bezogen. Als mir meine Mutter diese Kriegs-Geschichte immer wieder erzählte, habe ich anfangs versucht, ihr mit Fakten nachzuweisen, dass sie einfach nicht stimmen kann. Mir wurde aber bald bewußt, dass sich die „falsche" Geschichte fest im Gedächtnis meiner Mutter verankert hatte. Letztlich spielte es ja auch gar keine Rolle: Sie erzählte ihre Version und ich hörte zu, ohne sie zu korrigieren und unfruchtbare Diskussionen vom Zaun zu brechen. Als sie wieder einmal die Geschichte vom Bauernhof und Frau Jäger erzählte, animierte ich sie, mir mehr davon zu erzählen. Letztlich war es völlig unwichtig, ob es sich um Tatsachen oder ihre Erinnerungen handelte. Wir hatten einen Weg gefunden, entspannt miteinander zu plaudern. Meiner Mutter tat es gut, und mir konnte es letztlich egal sein, ob die Fakten stimmten oder nicht.

Im Laufe der Zeit wurde die Kommunikation mit meiner Mutter immer schwieriger. Telefonieren funktionierte überhaupt nicht mehr, weil sie mit der Technik nicht zurechtkam. Bei unseren Besuchen im Seniorenheim wussten wir nie, was auf uns zukam. Mal erkannte sie uns und erklärte allen anderen Mitbewohnerinnen ganz stolz: „Das ist mein Sohn mit seiner Frau. Die kommen extra aus Nürnberg, um mich zu besuchen." Man konnte ihr ansehen, dass sie sich über unseren Besuch freute. Ein andermal sah sie uns an und ihr versteinerter Blick verriet uns ihre Ratlosigkeit. Sie erkannte uns nicht und wusste nicht, weshalb sie jetzt Besuch bekam.

Im Herbst 2013, meine Mutter hatte ein Vierteljahr zuvor ihr achtundachtzigstes Lebensjahr vollendet, verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand zusehends. Wir fuhren nach Göttingen und konnten uns noch von ihr verabschieden. Nachmittags saßen wir an ihrem Bett, redeten mit ihr, berührten sie, legten eine CD mit meditativer Musik auf. Sie zeigte keinerlei Reaktionen, sie bewegte sich nicht, ihr Blick war starr an die Zimmerdecke gerichtet, ihr Mund stand offen und sie war bereits vom nahenden Tod gezeichnet. Aber wir sind sicher, dass meine Mutter unsere Anwesenheit gespürt hat. Am gleichen Abend ist sie gegen 22 Uhr für immer friedlich eingeschlafen. Sie hatte mit dem Sterben gewartet, bis wir uns von ihr verabschieden konnten.

Im Verlauf der Demenz gehen vor allem pflegende Angehörige durch ein Wechselbad von Gefühlen. Schmerz und Mitleid gehören ebenso dazu wie Hilflosigkeit, Ärger, Wut, Trauer und Verzweiflung. Wenn ich rückblickend meine persönlichen Erfahrungen mit verschiedenen demenzkranken Menschen zusammenfassen soll, steht an erster Stelle die Empfehlung, sich auf das demenzkranke Familienmitglied einzustellen. Denn umgekehrt geht es nicht mehr. Einen demenzkranken Menschen darauf hinzuweisen, dass man ihm eine Frage vor fünf Minuten bereits einmal beantwortet hat, löst unter Umständen Aggressionen und Konflikte aus. Um eine Eskalation zu vermeiden, sollten Angehörige geduldig auf diese Wiederholungen reagieren, auch wenn es schwerfällt.
Wichtig ist auch zu verstehen, dass Demenzkranke Vergangenheit und Gegenwart durcheinanderbringen. Gutes Zureden und Argumente holen sie nicht aus ihrer Realität zurück. Vielmehr sollten sich die Gesunden auf diese Realität einlassen. Dazu gehört, die Äußerungen, Gefühle und das Verhalten der Kranken ernst zu nehmen. Mir hat das auf alle Fälle geholfen.

Dieter Schäfer
Hospizbegleiter

Rat und Hilfe bei Demenz

Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft
Montag bis Donnerstag 9 bis 18 Uhr
sowie Freitag 9 bis 15 Uhr
Telefon 030 259379514
www.deutsche-alzheimer.de

Fachstelle für pflegende Angehörige im Mehr Generationen Haus
Oberer Bürglaß 3, 96450 Coburg
Telefon 09561 5126333
E-Mail awo.treff.coburg@awo-ofr-mfr.de

Pflegestützpunkt für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen in Coburg Stadt und Land
Oberer Bürglaß 1, 96450 Coburg
Terminvereinbarung unter
Telefon 09561 891555

In leichter Sprache: Patientenverfügung

Wir möchten Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen das Thema Patientenverfügung nahebringen. Im Rahmen von vier Treffen in einer festen Gruppe gehen wir auf Themen wie Krankheit, Sterben oder Beerdigung ein.

Zukunfts-Planung zum Lebens-Ende
Mein Wille – Patientenverfügung in leichter Sprache

in Zusammenarbeit mit der Offenen Behindertenarbeit Oberfranken (OBO)

Die vier Veranstaltungsblöcke finden jeweils an einem Freitagnachmittag und Samstag statt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Broschüre.
Termine:
7. und 8. Oktober 2022
28. und 29. Oktober 2022
11. und 12. November 2022
2. und 3. Dezember 2022

Ort: Schule am Hofgarten, Max-Böhme-Ring 17, Coburg. Eine Anmeldung ist notwendig.

Telefon 09561 790533
E-Mail mail@hospizverein-coburg.de

Eine Blumenwiese für die letzte Reise

Alfred Opiolka betreibt in Lindau am Bodensee die Galerie Sargladen. Hospizbegleiterin Astrid Zels-Kemler hat sie auf einer Reise entdeckt und berichtet darüber. Im Anschluss hat Cornelia Stegner ein Interview mit dem Künstler geführt.

Als ich letztens zum Familienbesuch in Lindau am Bodensee war, trat ich eines Morgens vor unsere Unterkunft und stand vor einem Sargladen. Durchs Fenster waren Särge und Urnenschreine zu sehen, nicht wie üblich in Schwarz, Weiß oder Holzbraun, sondern über und über in leuchtenden Farben mit Blumen bemalt. Der Anblick zauberte mir unwillkürlich ein Lächeln ins Gesicht. Meine Neugierde war geweckt und für den nächsten Besuch in Lindau vereinbarte ich ein Gespräch mit dem Betreiber des Sargladens, dem Künstler Alfred Opiolka.

Alfred Opiolka arbeitete lange als Fassadenmaler, bis er vor ca. 20 Jahren den Auftrag bekam, die Räume eines Bestatters zu gestalten. Dabei kam ihm die Idee, Särge – oder wie er es nennt: Schreine – künstlerisch zu bemalen.
Seine Schreine sind in kräftigen Farben bemalt, oft mit Sonnenblumen, Mohnblumen oder Bergwiesen. Ein besonderes Anliegen ist es Alfred Opiolka jedoch, eine individuelle Gestaltung zu finden. Es kommen Menschen in der Mitte ihres Lebens zu ihm, genauso wie bereits von Krankheit gezeichnete oder nach dem Tod eines oder einer Angehörigen. In ausführlichen Gesprächen versucht Alfred Opiolka dann, ein passendes Motiv zu finden.
Seit einigen Jahren verspürte er einen Wandel in der Gesellschaft, der den Wunsch nach individueller Begräbnisgestaltung wachsen und damit die Nachfrage nach seinen Arbeiten steigen ließ. Jetzt ist der Sargladen Alfred Opiolkas Haupterwerb.
Im Laufe der Jahre entwickelte er eine eigene Philosophie. „Der Tod ist grün“ sagt er. Dabei vergleicht er den Übertritt des Menschen vom Leben in den Tod mit der Umwandlung von einer Raupe zum Schmetterling. Schwarz ist für ihn nicht die Farbe des Todes, sondern der Trauer. Durch den Anblick der von ihm gestalteten Schreine soll die Trauer etwas aufgehellt werden. So erzählt er immer wieder davon, wie seine Werke auf Trauerfeiern für ein Lächeln und Freude sorgen.
Seine eigene Entwicklung, seine Gedanken zum Tod, sowie seine Erfahrungen als Sargmaler hat er in einem Buch niedergeschrieben. Es hat den Titel „Der Tod ist grün, die Trauer ist schwarz und die Liebe ist rot“. Dieses Buch werde ich in die Bibliothek des Hospizvereines stellen.
(A. Zels-Kemler)

Die Blumenwiese steht bei Alfred Opiolka als Symbol für Leben und Sterben.

Florale Motive sind bei Alfred Opiolkas Kundinnen und Kunden besonders beliebt.

Herr Opiolka, Sie bezeichnen Ihre Särge als Schreine. Warum?
Ein Schrein ist ein Gefäß für einen sehr wertvollen Inhalt. Irgendwann ist mir das aufgefallen: Meine Särge sind Schreine. Ein Kunde hat sie auch einmal als „Schmuckkästchen“ bezeichnet.

Welche Motive wünschen sich die Menschen auf Ihren Schreinen für ihre letzte Reise?
Mit Abstand am beliebtesten ist meine zarte Blumenwiese. Die habe ich schon in allen Farben gemalt. Ich finde, es ist ja auch ein passendes Bild. Wir Menschen sind wie eine Blumenwiese. Wenn in einer Wiese ein Blümchen fehlt, ist das für die Wiese nicht weiter schlimm. Aber wenn eine Blume mitsamt den Wurzeln herausgerissen wird, fühlen das die umgebenden Pflanzen und natürlich auch die Blume selbst. Manchmal dominieren aber bestimmte Pflanzen. Sehr beliebt, vor allem bei Schreinen für Frauen, sind meine Mohnblumen. Die Sonnenblumen kommen bei Frauen und Männern gleichermaßen gut an.

Darf ich mir für meine letzte Reise auch ein eigenes Motiv wünschen?
Das sind mir die liebsten Kunden, die mit eigenen Vorstellungen zu mir kommen. Ich nehme mir viel Zeit, um herauszufinden, worauf es ankommt. Denn ich möchte, dass die Menschen anders als üblich verabschiedet werden. Auch die Angehörigen sollen nicht in ein Loch fallen. Ich gebe ihnen die Möglichkeit, aktiv zu werden.

Welche Gestaltung hat Ihnen bislang am meisten Freude bereitet?
Da bräuchten wir jetzt Ihr ganzes Magazin, um alles aufzuzählen. Besonders schön fand ich den Auftrag für den Schrein für einen neunjährigen Jungen, der sehr krank war und verstorben ist. Seine Eltern waren bei mir und wir sprachen darüber, wie sich seine Freunde, seine Klasse, seine Umgebung von ihm verabschieden könnte. Für Kinder ist die Begegnung mit dem Tod ja noch mal anders, als für Erwachsene. Ich habe den Eltern dann vorgeschlagen, einen Briefkastenschlitz in den Sarg zu machen. Die Lehrerin der Klasse hat sich dann einen ganzen Tag lang Zeit genommen, zusammen mit den Kindern Briefe zu schreiben und Bilder zu malen. Die durften die Kinder dann an der Trauerfeier ihrem Freund eigenhändig mit in den Sarg geben. Sie konnten den Abschied im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Das war wunderschön.

Wie fühlt es sich für Sie an, solche vergänglichen Kunstwerke zu erschaffen?
Meine Arbeiten sind eigentlich unvergänglich. Weil sie in der Erinnerung der Menschen bleiben. Können Sie sich daran erinnern, welche Farbe der Sarg bei einer Trauerfeier hatte, bei der sie zuletzt gewesen sind? In den meisten Fällen kann man sich an den Blumenschmuck erinnern, aber nicht an den Sarg. An meine Särge erinnern sich die Menschen, deshalb sind sie unvergänglich.

(Interview: C. Stegner)

Wo sich Kunst und Trauerkultur treffen: Alfred Opiolka in seiner Galerie.

Astrid Zels-Kemler
Hospizbegleiterin

Cornelia Stegner
Journalistin

Wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht

Über den Pflegestützpunkt Coburg Stadt und Land berichtet Hospizbegleiterin Ursula Herpich.

Wenn der Alltag von Angehörigen oder Betroffenen nicht mehr ohne Hilfe bewältigt werden kann – und das ist keine Frage des Alters – scheint guter Rat erstmal teuer. Oder doch nicht? Im Pflegeversicherungsgesetz ist für jeden Bürger und jede Bürgerin der Anspruch auf kostenfreie Beratung für den Fall der Hilfebedürftigkeit festgelegt. Diese Beratung übernehmen die sogenannten Pflegestützpunkte, die in über 30 Kommunen in Bayern angesiedelt sind.
Träger des Pflegestützpunktes in Coburg sind die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen sowie die Stadt und der Landkreis Coburg. Nicht ohne Stolz berichtet Beate Grünewald, eine der Pflegeberaterinnen des Pflegestützpunkts Coburg Stadt und Land: „Die Coburger waren die Ersten, die einen solchen Stützpunkt in Bayern eingerichtet haben! Wir haben dieses Jahr unser Zwölfjähriges!“ In den Stützpunkten werden die Ratsuchenden, ob selbst betroffen oder angehörig, zu allen Fragen rund um das Thema Pflege informiert und gegebenenfalls begleitet. Und dies „kostenfrei, neutral und umfassend“, so Beate Grünewald.

Beraten dürfen ausschließlich qualifizierte Fachkräfte, die eine Weiterbildung zum Pflegeberater oder zur Pflegeberaterin absolviert haben. Solche Beratungen finden nicht nur täglich in den Räumen des Coburger Bürglaß-Schlösschens gegenüber vom Landestheater statt, sondern auch jeweils einmal im Monat in Sonnefeld, Neustadt b. Coburg, Seßlach und Bad Rodach. Am häufigsten suchen Menschen Rat, wenn ein Pflegegrad festgestellt und die dazu nötige Begutachtung durch den Medizinischen Dienst durchgeführt werden muss. Viele Menschen benötigen auch Hilfe bei der Pflegeheimsuche, aber auch Entlastungsmöglichkeiten sowohl finanzieller als auch personeller Art.
Die Berater stehen nicht nur gesetzlich oder privat Versicherten zur Verfügung, auch Nichtversicherte können ihre Dienste in Anspruch nehmen.
Mit einer körperlichen oder seelischen Einschränkung bestmöglich zurecht zu kommen, ist eine große Herausforderung. Sie muss aber nicht automatisch den Umzug in eine öffentliche oder private Pflegeeinrichtung bedeuten. Die Präferenz des Pflegstützpunktes ist diese: Ambulant vor stationär! Ist die Wohnsituation veränderten Gegebenheiten anzupassen, verweist man auf die Wohnberatung der Stadt Coburg, in der speziell ausgebildete Wohnraumberater/innen zu selbstbestimmtem Wohnen im Alter oder mit Behinderung informieren.

„Das Ziel: Ambulant vor stationär“

Wohnraumberaterin Marion Habelitz weist darauf hin, dass es bei diesem Angebot um Beratung „im Bestand“ geht. Das heißt: Wie kann ich meine bestehende Wohnung auf meine körperlichen Einschränkungen hin anpassen? Das Gespräch findet in der Regel bei den jeweiligen Interessierten zu Hause statt. „Bei einer neuen Wohnraumsuche können wir nicht behilflich sein“, so Marion Habelitz weiter. Die Wohnberaterin der Stadt Coburg kann auch eine barrierefreie Musterwohnung präsentieren. Diese Wohnung wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Sie zeigt dort, was in der eigenen Wohnung alles angepasst werden kann und welche Hilfsmittel dazu zur Verfügung stehen. Ein Besuch mit vorheriger Terminvereinbarung lohnt sich auf jeden Fall.

Hier werden Angehörige kostenfrei und umfassend beraten.

Pflegebedürftige und deren Angehörige haben ein gesetzlich festgeschriebenes Recht (§ 7a SGB XI) auf eine kostenfreie Pflegeberatung.

Pflegestützpunkt Coburg (PSP)
Oberer Bürglaß 1
96450 Coburg
Telefon 09561 89 2550 oder 89 2551

Wohnberatung der Stadt Coburg
Marion Habelitz
Telefon 09561 89 2551
E-Mail Marion.Habelitz@coburg.de
www.coburg.de/wohnberatung

Ausflug des Hospizvereines im August 2022 mit Besichtigung des RuheForst Coburger Land in Bad Rodach

Menschen im Hospizverein – Teil 12

Wir stellen vor:
Brigitte Schneider, Karolina Unger
und Sabine Will.
von Dieter Schäfer

Brigitte Schneider – Von der Trauergruppen-Besucherin zur Hospizbegleiterin

Den Weg zum Coburger Hospizverein fand Brigitte Schneider über ihr ganz privates Schicksal. Zweiunddreißig Jahre lang war sie mit ihrem ersten Ehemann verheiratet. Er war Dialysepatient und schwer erkrankt. Dreizehn Jahre lang betreute und pflegte sie ihn. „Als mein Mann 2017 starb, bin ich regelmäßig in die Trauergruppe des Coburger Hospizvereins gegangen. Insgesamt rund zwei Jahre lang. Hier wurde ich aufgefangen und habe mich sehr geborgen und verstanden gefühlt“, erinnert sie sich.
Irgendwann wurde sie gefragt, ob sie sich vorstellen könne, selbst als Hospizbegleiterin zu arbeiten. Sie konnte. Brigitte Schneider besuchte die entsprechende Schulung und begleitet seitdem selbst ehrenamtlich Schwerkranke und Sterbende.

Geboren und aufgewachsen ist Brigitte Schneider in einem Hundert-Seelen-Dorf in Unterfranken. Nach Abschluss der allgemeinbildenden Schule wechselte sie zur Klosterschule Oberzell; dort absolvierte sie eine Ausbildung zur Hauswirtschafterin. Anschließend durchlief sie eine Berufsausbildung im Hotel Goldene Traube in Coburg. Dort war sie anschließend rund zehn Jahre als Direktionsassistentin und Ausbilderin für Hotelfachleute beschäftigt, bis sie sich entschied, im Architekturbüro ihres Mannes mitzuarbeiten. Dadurch war es für sie einfacher, ihren gesundheitlich bereits angeschlagenen Mann zu unterstützen. Im Jahr 2002 wagte Brigitte Schneider dann den Sprung in die Selbständigkeit und eröffnete ihr eigenes Kosmetikstudio.
Schon seit siebenunddreißig Jahren ist sie ehrenamtlich tätig. Sie war Mesnerin und im Pfarrgemeinderat, Wertungsrichterin im Tanzsport, war im Fußball und in der Eltern-Kind-Bücherei St. Augustin aktiv. „Momentan bin ich neben meiner Hospizarbeit auch noch im Musikrat und in der Kirchenmusik der Gemeinde St. Augustin engagiert“, so Brigitte Schneider. Außerdem singt sie im Coburger Hospizchor.

„Hier wurde ich aufgefangen und habe mich sehr geborgen und verstanden gefühlt.“

Brigitte Schneider ist im Glauben verwurzelt: „Ich glaube an die Auferstehung. Deshalb ist es für mich etwas Besonderes, Menschen auf ihrem letzten Weg in die Ewigkeit zu begleiten“, sagt sie. Im Jahreslauf ist für sie Ostern als Fest der Auferstehung besonders wichtig. Brigitte Schneider orientiert sich gerne an einem Wort

von Papst Johannes Paul II.: „Die Liebe besiegt jede Schwierigkeit.“ Ihre Lebensdevise lautet „Dankbarkeit und Bereitschaft.“ Es geht ihr um die Bereitschaft, etwas Gutes zu tun und anderen Menschen zu helfen. Und etwas von dem zurückzugeben, was man selbst erfahren durfte. Aufregen kann sie sich, wenn jemandem Unrecht widerfährt und wenn ältere Menschen nicht gut behandelt werden.

Brigitte Schneider verrät uns ihre Kraftquellen: „Mein Glaube, die Eucharistie, das Pilgern, Wallfahrten ins Heilige Land, Wandern und Radfahren in der gesegneten Schöpfung, Klassik und Kirchenmusik. Und, ganz wichtig, der Austausch mit meinem Mann.“ Denn seit rund zwei Jahren ist Brigitte Schneider wieder verheiratet. „Ich habe meinen jetzigen Ehemann, der ebenfalls verwitwet war, in unserer Kirchengemeinde kennen und lieben gelernt. Seine Großfamilie wohnt in Mexiko und wir haben sie bereits gemeinsam besucht. Das war eine unbeschreibliche Erfahrung für mich, denn ich habe noch mal Schwiegereltern und Geschwister bekommen. Ich freue mich schon auf den nächsten Flug zu meiner neuen mexikanischen Familie und Verwandtschaft.“

Karolina Unger – Fest verwurzelt in Südthüringen

Geboren wurde Karolina Unger 1973 in Neuhaus am Rennweg, aufgewachsen ist sie in Lauscha – der Stadt, die durch die Herstellung von Christbaumschmuck weltberühmt geworden ist. In der Glasbläserstadt besuchte sie Kindergarten und Schule. „Viele Jahre lang war man mit den gleichen Kindern zusammen, das war ganz anders als heute. Ich fand das wunderbar: Jeder kannte jeden, alles war vertraut und überschaubar“, erinnert sie sich.
Ihre Eltern besaßen einen kleinen Lebensmittelladen. Karolina Unger erzählt: „Schon als Kind habe ich gerne im Laden mitgeholfen. Oft musste

ich auch den Kunden Waren nach Hause bringen. Für mich stand schon frühzeitig fest, dass ich einmal den elterlichen Betrieb übernehmen würde, deshalb habe ich dort auch eine Ausbildung gemacht und anschließend im Laden gearbeitet.“ Diese mussten das Geschäft aber aufgeben, als die Konkurrenz durch die Discounter irgendwann zu groß wurde.
Karolina Unger ist dann zum Roten Kreuz gegangen und arbeitet dort bis heute als Haushaltshilfe. „Aber ich möchte irgendwann wieder in den Einzelhandel zurück. Mein Traum wäre es, mich mit einem kleinen Laden für Deko-Artikel selbständig zu machen“, berichtet sie.
Karolina Unger wohnt zusammen mit Ihrem Mann und dem 14-jährigen Sohn im kleinen Ort Neuenbau im Landkreis Sonneberg. Sie fühlt sich sehr wohl: „Wir würden nie freiwillig wegziehen!“ Dort hat ihre Familie einen großen Freundeskreis und ist im örtlichen Förderverein aktiv, der zum Beispiel Feste oder Ausflüge organisiert. Und es sei ja auch gar kein Problem, mal in die nächste Stadt zu fahren: „In einer Dreiviertelstunde ist man mit dem Auto in Coburg.“
Wie sie zum Coburger Hospizverein gekommen ist? Vor fünf Jahren fragte ihre beste Freundin, ob sie Lust habe, mit ihr nach Coburg zu fahren und eine Informationsveranstaltung zur ehrenamtlichen Hospizarbeit zu besuchen. Bis dahin hatte sich Karolina Unger noch nie ernsthaft mit den Themen Tod und Sterben befasst. Die Freundinnen nahmen an der Veranstaltung teil – und entschieden sich spontan für die Schulung zur Hospizbegleiterin. Diese fand 2018 statt. Anschließend übernahm Karolina Unger ihre erste häusliche Begleitung. Gemeinsam mit der Hospizbegleiterin Sabine Will betreut sie auch seit Jahren das Trauercafé in Neustadt bei Coburg.
Karolina Unger zieht eine positive Bilanz ihrer bisherigen Hospizarbeit: „Ich spüre, dass meine Arbeit den Menschen guttut. Sie geben mir ein positives Feedback, das wiederum mir guttut.“ Deshalb freut sie sich jedes Mal auf die monatlichen Treffen im Neustadter Trauercafé.
Privat möchte Karolina Unger in Zukunft gerne mehr reisen: „Ich möchte mir die Welt anschauen und mit einer Karibik-Kreuzfahrt beginnen!“. Ganz oben auf ihrer Reise-Wunschliste stehen auch Rom und London. Nach ihrem Lebensziel befragt, antwortet Karolina Unger augenzwinkernd: „Ich möchte 92 Jahre alt werden und bis dahin topfit bleiben“. Noch macht sie sich keine Gedanken über den eigenen Tod, sondern genießt jeden Tag mit der Familie, mit ihren Freunden und in ihrer südthüringischen Heimat.

Sabine Will – Klangschalen und Trauercafé

Als Sabine Wills Vater 2008 auf der Intensivstation verstarb, hatte sie ihm bis zum Schluss die Hand gehalten, bis zum letzten Atemzug in seine Augen geschaut und mit ihm gesprochen. Sie erinnert sich, was sie damals zu ihm sagte: „Papa, wenn

du gehen willst, dann geh einfach. Oben wartet schon deine Mama“. Das war das erste Mal, dass Sabine Will so hautnah mit dem Thema Sterben konfrontiert wurde. Zwei Jahre später besuchte sie eine Informationsveranstaltung des Coburger Hospizvereins und entschied sich für die Schulung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin.

Als ihre Schwiegermutter 2012 schwer erkrankte – diese wohnte damals alleine in der Nähe von Kassel – wurde nicht lange überlegt und man holte sie ins Haus nach Neustadt. „Drei Jahre später verstarb sie bei uns zu Hause, in den Armen meines Mannes.“ Sabine Will heute: „Das hätte ich ohne die Hospizbegleiterschulung nicht geschafft.“ Im August 2019 verstarb ihre eigene Mutter, ganz schnell und ganz alleine auf der Intensivstation. Darüber ist Sabine Will noch heute traurig, denn sie wäre sehr gerne ebenfalls für sie da gewesen.

Sabine Will bot gleich nach ihrer Schulung Sterbe- und Trauerbegleitung in verschiedenen Pflegeeinrichtungen an. Seit 2011 gab es in ihrer Stadt Neustadt b. Coburg auch eine Art Trauercafé mit dem Namen „Leben – Sterben – Neubeginn“, das Sabine Will immer gerne besuchte. Als sie vor drei Jahren gefragt wurde, ob sie die Leitung übernehmen möchte, war ihre Freude groß. Ihr Wunsch war es allerdings, diese Einrichtung in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Coburg e.V. tatsächlich auch in „Trauercafé“ umzubenennen. Man traf sich zunächst in den Räumen der Arbeiterwohlfahrt. Seit April 2022 gibt es das Trauercafé im Kirchengemeindehaus in der Schillerstraße in Neustadt. „Ich freue mich auf jeden ersten Freitag im Monat. Dann organisiert sie gemeinsam mit der Hospizbegleiterin Karolina

„Es kommt sowieso wie´s kommt.“

Unger für sechs oder sieben Frauen ein Kaffeetrinken. Es gibt selbst gebackenen Kuchen. Da wird gelacht und geweint. Normalerweise finden alle Aktivitäten in der Gruppe statt. „Falls erforderlich, gibt es aber auch mal Einzelgespräche“, erklärt Sabine Will, und betont: „Es macht mich glücklich, die Fortschritte der Trauernden zu sehen.“

Als mittleres von fünf Kindern kam sie 1962 in Coburg zur Welt, lebte in Sonnefeld und ging dort auch zur Schule. „Ich bin mit den Jungs aus der Nachbarschaft groß geworden, habe mit ihnen Fußball und Federball auf der Straße gespielt oder bin mit ihnen stundenlang im Wald herumgestromert“, erinnert sie sich. Nach der Schule ging sie bei einem Coburger Juwelier in die Lehre. Mit 16 Jahren lernte sie ihren ersten Mann kennen und zog zwei Jahre später nach Fürth am Berg. Diese Verbindung hielt zehn Jahre. Als die gemeinsame Tochter drei Jahre war, zog sie mit ihr nach Neustadt b. Coburg. Sabine Will heiratete ein zweites Mal und bekam eine zweite Tochter. „Und ich bin inzwischen auch schon Oma,“ berichtet sie stolz.
Langeweile kennt sie nicht. Ihr absolutes Lieblingshobby ist Gartenarbeit, gleich danach kommt: Strümpfe stricken und Kuchen backen. Und immer wieder Neues ausprobieren. „Neuerdings habe ich zwei Hochbeete und pflanze Gemüse und Kräuter an, aus denen ich leckeren Tee herstellen kann,“ erzählt sie strahlend. In ihrer Freizeit bietet Sabine Will Klangschalen-Massagen und Klang-Fantasiereisen für kleine Gruppen an. Letztes Jahr hat sie sich bei einer Schamanin ihre eigene Trommel gebaut. Von einer Frauengruppe wird sie zu Ritualtagen nach Neuenbau in Thüringen zum Trommeln, Tanzen, Singen eingeladen

Sabine Will hat gelernt, im Leben nicht alles so schwer zu nehmen. Längst hat sie sich abgewöhnt, sich über alles Mögliche Sorgen zu machen. „Es kommt sowieso wie´s kommt.“ Ihren Urlaub verbringt sie am liebsten in den Bergen oder am Meer. „Vor zehn Jahren, zu meinem 50. Geburtstag, habe ich in Rio de Janeiro die Jesus-Statue und den Zuckerhut besucht. Das war ein absolutes Highlight. Mal sehen, wo das Leben mich als nächstes hinführt.“ Auf ihrer Reise-Wunschliste steht noch der Jakobsweg von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela.

Dieter Schäfer
Hospizbegleiter

Hospizverein aktuell

Trauern im Hospizverein
Bitte melden Sie sich zu den Gruppenveranstaltungen an!

- **Trauercafé**

Sich auf dem Trauerweg auszutauschen und in schwerer Zeit gegenseitig zu stützen gibt Trost und Kraft für den Alltag.
Unser Trauercafé bietet Ihnen in entspannter und gemütlicher Atmosphäre die Möglichkeit, zwanglos mit anderen Trauernden in Kontakt zu treten.
Unser Trauercafé in **Coburg** findet jetzt an vier und nicht, wie sonst üblich, an zwei Terminen in unseren Räumen statt. Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 9 bis 12 Uhr oder von 15 bis 17 Uhr.
In **Neustadt bei Coburg** treffen wir uns jeden ersten Freitag im Monat von 15 bis 17 Uhr in den Räumen des Evangelischen Kirchengemeindehauses Neustadt.

- **Trauergruppen**

Ein **Gesprächskreis für junge Trauernde** trifft sich in der Regel jeden zweiten Montag im Monat um 18 Uhr im Hospizverein Coburg e.V.
Die **Trauergruppe für Frauen** trifft sich jeden vierten Dienstag im Monat um 10 Uhr in den Räumen des Hospizvereins in Coburg.
Ein **Gesprächskreis für Trauernde** trifft sich jeden dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr im AWO Treff in Bad Rodach, Kirchgasse 4.
Die Termine der **offenen Trauergruppe für Kinder und Jugendliche** sind einmal monatlich und können im Hospizbüro erfragt werden.

Unser Hospizdienst sorgt dafür, dass niemand alleine sterben oder trauern muss.

Wir sind den Menschen nah mit:

- **Beratung**

zu Themen wie häusliche Versorgung, Palliative Care oder Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

- **Sterbebegleitung**

Geschulte Hospizbegleiter/innen kommen ins Haus, in Alten- und Pflegeheime, ins Krankenhaus oder ins stationäre Hospiz.

- **Trauerberatung**

Trauerbewältigung braucht Zeit. Wir geben den Trauernden einen geschützten Raum für Gespräche.

- **Trauerberatung von Kindern und Jugendlichen**

Kinder und Jugendliche benötigen wachsame Menschen an ihrer Seite. Wir begleiten sie und ihre Familien auf dem Trauerweg.

- **Bildung mobil**

Wir kommen in Schulen, Gemeinden oder Pflegeeinrichtungen und bieten Vorträge, Schulungen, Gesprächsrunden und Projekte.

Hospizbegleiter/in werden
Für die verantwortungsvolle Tätigkeit der ehrenamtlichen Hospizbegleiter/innen bieten wir eine fundierte Schulung an. Das nächste Seminar beginnt im Januar 2023.

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin:
Telefon 09561 790533
E-Mail mail@hospizverein-coburg.de

Tee für die Seele

Interview mit Anna Burkon, Heilpraktikerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin, Coburg.

Anna, nicht wenigen Menschen macht der alljährliche Winterblues zu schaffen. Was können wir gegen den Durchhänger machen?
Wir können vieles tun. Prinzipiell bin ich jedoch der Meinung, dass ein guter Lebensrhythmus, eine gute Ernährung, ein gesunder Darm und ausreichend Bewegung und Tageslicht nötig sind, um Stimmungsschwankungen bestmöglich zu begegnen.

Okay, mal angenommen, wir leben gesund – und trotzdem erwischt es uns im November. Was machen wir?
Die Möglichkeiten sind vielfältig – und die Natur hat für uns einiges auf Lager. Manches wächst bei uns im Garten, manches steht einfach im Gewürzregal im Supermarkt. Man kann, muss aber nicht immer gleich den Arzt oder Apotheker bemühen.

Hast Du eine persönliche Geheimwaffe gegen den Winterblues?
Ja, und zwar etwas aus dem Gewürzregal: Safran. Wir benutzen ihn beim Kochen, aber als antidepressive Heilpflanze ist er hierzulande weniger bekannt. Am Morgen einfach drei bis fünf Fäden Safran mit kochendem Wasser aufgießen und trinken. Ich finde, dass Safran bei den typischen Durchhänger-Symptomen wie Melancholie und Erschöpfung wirklich wunderbar wirkt.

Und schmeckt das auch gut?
Der Safrantee schmeckt tatsächlich nicht besonders gut, aber er hilft. Wem guter Geschmack wichtig ist, der kann zum Beispiel auf Teemischungen oder wohlschmeckenden Kräutertee wie Melisse zurückgreifen. Melisse kann man übrigens auch gut am Abend trinken, während andere Heilkräuter eher am Morgen getrunken werden sollte, da es sonst sein könnte, dass man nicht gut schläft.

Meine natürlichen Anti-Durchhänger-Helfer:

Ginseng. Der Extrakt aus der weißen Ginseng-Wurzel kann bei Stress, Burnout, Gedächtnisschwäche und Erschöpfung helfen. Ginseng gilt als Adaptogen, d.h., es macht uns resistenter gegen Stress und füllt unsere Energiespeicher auf.
Johanniskraut. Dieses pflanzliche Antidepressivum kennt eigentlich jeder. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen sehr gut eingesetzt werden kann. Es wirkt nervenberuhigend und ist im Allgemeinen gut verträglich und setzt auch die Reaktionsfähigkeit nicht herab. Wichtig ist jedoch, dass es regelmäßig eingenommen werden muss.
Kuhschelle. Die Kuhschelle oder lateinisch Pulsatilla vulgaris haben viele Menschen schon als homöopathische Allzweckwaffe bei sich zu Hause. Pulsatilla hat ein breites homöopathisches Anwendungsspektrum und kann gut bei Gereiztheit, Traurigkeit oder auch beim prämenstruellen Symptom (PMS) eingesetzt werden.
Melisse. Die Melisse finden wir in vielen Gärten. Schon Paracelsus hat die Melisse als Lebenselixier bezeichnet. Im Tee kann der Lippenblütler bei nervösen Beschwerden, Angstzuständen oder schwachen Nerven helfen. Der Tee ist wohlschmeckend, blutdruckausgleichend und sorgt für etwas mehr Gelassenheit.
Ysop. Der Ysop hat einen minzartigen, herben Geschmack. Schon sein Duft, z.B. als Öl, steigert die Aufmerksamkeit und kann trübe Gedanken vertreiben. Ysop ist ein klassisches Hildegard-von-Bingen-Gewürz und passt zu Gemüse und Fleischgerichten. Im Tee kann mit Ysop Melancholie und Schwermut gemildert werden.
Gingko. Gingko ist dafür bekannt, die Gedächtnisleistungen zu verbessern. Er kann uns aber auch bei leichten Depressionen unterstützen. Gingko stabilisiert die Zellwände der Mitochondrien, die für unseren Energiehaushalt und die Durchblutung zuständig sind; es wirkt als Antioxidans und allgemeines Stärkungsmittel und ist besonders empfehlenswert für ältere Menschen.
Safran. In der Küche kennen wir hierzulande die gelb färbenden Carotinoide des Safran, in manchen Kulturen ist aber besonders die Heilwirkung des Safran bekannt. Safran kann euphorisierend wirken, enthält Vitamin B1 und B2 und wirkt bei manchen Menschen sogar als Aphrodisiakum. Im Iran gilt der Safran als „Hochzeitsgewürz". Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Mitteln wirkt der Safran unmittelbar und muss nicht erst über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Rosmarin. Bei Antriebslosigkeit und Schwäche ist auch der Rosmarin gut einsetzbar. Er regt ähnlich wie Kaffee den Kreislauf an und sollte deshalb nicht unbedingt abends als Tee genossen werden.

(C.Stegner)

Anna Burkons Teemischung gegen den Winterblues:

30 g weiße Ginseng-Wurzel
20 g Rosmarin
30 g Johanniskraut
20 g Melisse

Für eine große Tasse 2 TL der Teemischung mit kochendem Wasser aufgießen, zugedeckt 8 bis 10 Minuten ziehen lassen und morgens oder vormittags genießen.

Neue Bücher

Buchtips von
Karla Hahnemann,
Buchhändlerin

Der Brückenbauer – Anselm Grün

Anselm Grün hat sein neues Buch mit seiner Nichte herausgegeben. Sie hat ihm einen Instagram-Account eingerichtet. Die Themen, die dort besprochen werden, bewegen viele Menschen und bilden die Basis für das Buch. Es geht um Einsamkeit, Trauer, Ärger, Angst, Krankheit, Narzissmus, Depression, Entwertung und Übersehen-Werden. Menschen, die darunter leiden, sind oft nicht leicht zu erreichen. Die Bereiche werden durch eine kurze und einfühlsame Einführung eröffnet. Die Erläuterungen sind leicht verständlich und zugänglich. Die Beiträge von prominenten Persönlichkeiten sind interessant und ganz unterschiedlich. Ihre Erfahrungen berühren mich auch. Am Ende beantwortet Anselm Grün drängende und oft gestellte Fragen. Da ist eine richtig gute Zusammenstellung gelungen, denke ich. Hier werden Brücken gebaut, um Menschen in belastenden Situationen zu helfen. Ich habe es einer Familie, die gerade trauert, geschenkt und es wurde dankbar angenommen.

Anselm Grün, Was mir geholfen hat
erschienen bei Herder
ISBN 978 3 451 60888 9, 20,00 Euro

Starke Bilder, starkes Buch

Bettina Flitner ist eine mutige Frau. Sie schreibt über den Suizid ihrer Schwester. Tief betroffen versucht sie, das Unfassbare zu verstehen und arbeitet ihre Familiengeschichte auf. Sie wird zu einer Zeitreisenden und erinnert sich an ihre gemeinsame Kindheit. Als Zeitreisende hat sie sich auch als Kind selbst gefühlt, wenn sie mit der Familie auf der Autobahn fuhr und auf der Gegenfahrbahn ein Unfall zu einem Stau führte – weil sie wusste, was die Autofahrer im Stau erwartete. Ich steige mit in das Familienauto ein und bin ihre Begleiterin. Ihre Sprache mit starken Bildern lässt mich ganz nah an sie herankommen. Ich fühle mit ihr und sehe, wie in einer hoch kultivierten Familie Achtsamkeit und Empathie für die eigenen Kinder fehlten. Ich freue mich mit ihr, weil sie ihre Selbstachtung und Selbstliebe fand, obwohl ihr Vater und auch Großvater seinen Kindern vermittelt hat, dass Liebe und Achtung zu trennen sind. Das ist ein starkes Buch!

Bettina Flitner, Meine Schwester
erschienen bei Kiepenheuer & Witsch,
ISBN 978 3 462 00237 9, 22,00 Euro

Termine

Veranstaltungen werden von unserer Seite aus geplant, jedoch in der Regel immer noch sehr kurzfristig und unter Vorbehalt. Stets aktull finden Sie Terminankündigungen auf unserer Website www.hospizverein-coburg.de.

Samstag, 8.Oktober 2022
Welthospiztag
ab 10 Uhr Infostand in der Spitalgasse Coburg

Freitag, 14.Oktober 2022, 18 Uhr,
Gedenkgottesdienst
„Die Engel tragen den Krug, in dem Gott unsere Tränen sammelt“
Kirchengemeinde elia & co.
Max-Böhme-Ring 26, Coburg

Letzte Hilfe Kurse „Am Ende des Lebens einander beistehen“
- Dienstag,11. und Dienstag, 25. Oktober 2022, 14 bis 16 Uhr, Seniorenbüro Rödental, Schlesierstr.20, 96472 Rödental
- Samstag, 21. Januar 2023, 10.30 bis 15 Uhr, Hospizverein Coburg
- Samstag, 25. März 2023, 10.30 bis 15 Uhr, Hospizverein Coburg

Anmeldung zu allen Terminen über den Hospizverein, Telefon 09561 790533

Zukunfts-Planung zum Lebens-Ende
Mein Wille – Patientenverfügung in leichter Sprache
- 7. und 8. Oktober 2022
- 28. und 29. Oktober 2022
- 11. und 12. November 2022
- 2. und 3. Dezember 2022

Anmeldung zu allen Terminen über den Hospizverein, Telefon 09561 790533

mehr: www.hospizverein-coburg.de

Koordinatorin Barbara Brüning-Wolter im ehemaligen Tanzssaal.

Vorschau: Unser neues Domizil

Das Gebäude der ehemaligen Tanzschule Weinberg wird zum neuen Domizil für den Hospizverein Coburg. Viele Coburger werden sich daran erinnern: Unter der inzwischen verstorbenen Gründerin Margarete Rautenberg hatte die Tanzschule Weinberg ihre Blütezeit in den 1970-er und 80-er Jahren. Ganze Generationen von Schülerinnen und Schülern lernten hier nicht nur Disco-Fox, Jive oder Wiener Walzer, sondern auch perfekte gesellschaftliche Umgangsformen. Die Abschlussbälle im Kongresshaus waren legendär, berichtete die Neue Presse im Juni 2021. Die massiven Einschränkungen während der Corona-Pandemie führten nach über 60 Jahren zur Schließung des traditionsreichen Familienbetriebes. Durch großzügige Spenden konnte der Hospizverein das ehemalige Tanzschul-Gebäude in der Coburger Kasernenstraße erwerben. „Wir hoffen, mit den Umgestaltungsmaßnahmen so bald wie möglich beginnen zu können“, informiert Koordinatorin Barbara Brüning-Wolter. (C. Stegner)

Spendenkonto: siehe letzte Umschlagseite

Impressum

Kontakt
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36
96450 Coburg
Telefon 09561 790533
E-Mail mail@hospizverein-coburg.de
www.hospizverein-coburg.de

Spenden
Alle Hospizbegleiter und der gesamte Vorstand arbeiten ehrenamtlich und für alle Hilfesuchenden kostenlos. Unsere Arbeit ist ohne finanzielle Unterstützung nicht möglich. Der Verein ist gemeinnützig und finanziert sich überwiegend aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Diese Spenden helfen Hospizbegleitern, die Lebensqualität der Sterbenden und ihrer Familien zu erhalten. Sie sorgen dafür, dass niemand einsam und alleine sterben muss und unterstützen Hinterbliebene in Zeiten der Trauer.

Spendenkonto
Hospizverein Coburg e.V.

Sparkasse Coburg-Lichtenfels
IBAN: DE86 7835 0000 0000 7616 19
BIC: BYLADEM1COB

VR-Bank Coburg eG.
IBAN: DE89 7836 0000 0003 9162 43
BIC: GENODEF1COS

Für die großzügige Unterstützung unserer Arbeit danken wir der

KARIN SCHÖPF STIFTUNG

hospizverein coburg

Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36
96450 Coburg
Telefon 09561 790533
E-Mail mail@hospizverein-coburg.de
Amtsgericht Coburg VR 749

Redaktion
Cornelia Stegner, Büro für Kommunikation

Gestaltung
Florian Bangert Gestaltung

Bildnachweis
Hospizverein Coburg, Cornelia Stegner, pixabay, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coburg-Buerglass-Schloss.jpg, Pflegestützpunkt Coburg, Herder Verlag, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Sophia Schumm, Astrid Zels-Kemler, Jörn Lorenz

Alle Urheberrechte dieser Publikation oder aus Teilen davon sind vorbehalten. Jede Verwendung oder Verwertung bedarf der Zustimmung des Hospizvereines Coburg e.V.. Der Inhalt dieses Heftes wurde sorgfältig geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen und Autoren, Redaktion und Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit der Inhalte.

printed by flyerwire.com