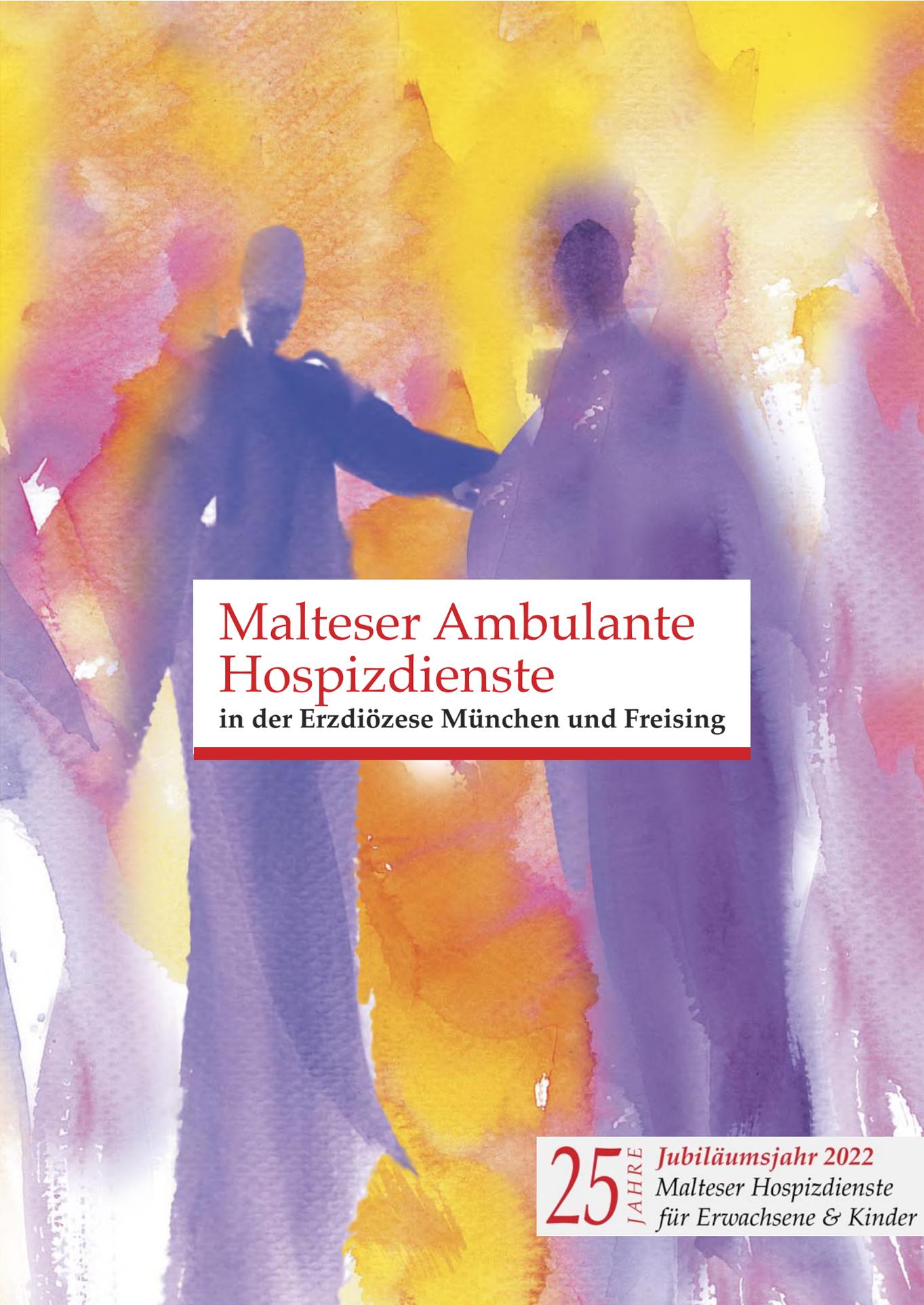




Malteser

...weil Nähe zählt.



**Malteser Ambulante
Hospizdienste**
in der Erzdiözese München und Freising

25 JAHRE *Jubiläumsjahr 2022*
Malteser Hospizdienste
für Erwachsene & Kinder



Malteser

...weil Nähe zählt.

Besuchen Sie uns auch im Internet

www.hospizdienst-wuermtal.de

oder folgen Sie uns auf Facebook

www.facebook.de/malteser.bistum.muenchen

Impressum

Herausgeber:

Malteser Hilfsdienst e.V.

Stadt- und Kreisgeschäftsstelle München

Streitfeldstraße 1

81673 München

Vi.S.d.P.: Yvonne Bär / Johannes Bleicher

Telefon 089/85 83 79 88

eMail: hospizdienst-wuermtal@malteser.org

Redaktion: Julia Krill

Telefon 089/85 80 80 -0

Telefax 089/85 80 80 19

Fotos: © Malteser

Anna-Lena Dürrschmidt

Stephanie Froehlich

Fabian Helmich

Julia Krill

Landratsamt München

Landratsamt Starnberg

Evelin Vanek

Stephanie von Waldstein

Aquarelle: © Elke Damm-Hiereth

Grafik: FREESE Werbung & Design

www.freese-werbung.de

Druck: www.wir-machen-druck.de

Werden auch Sie Förderer

Wir bedanken uns recht herzlich:

Malteser Hilfsdienst e.V.

PAX Bank eG

IBAN DE12 3706 0120 1201 2135 56

Kennwort: "Hospizdienst"



**Deutscher
Spendenrat e.V.**

**Durch eine Spende oder Mitgliedschaft
unterstützen Sie unsere Arbeit in der
Erzdiözese München und Freising tatkräftig!**

Der Malteser Hilfsdienst e.V. ist Mitglied des Deutschen Spendenrates e.V. und beachtet dessen besondere Anforderungen an die Mitglieder- und Spendenwerbung für gemeinnützige Organisationen. Alle Verbandsmitglieder verpflichten sich zu Transparenz, legen einen standardisierten Jahresbericht vor und werden jährlich von unabhängigen Wirtschaftsprüfern in allen wichtigen Kriterien des Spendenwesens geprüft.

www.malteser-spenden.de/transparenz



„Es ist für mich ein Geschenk, in einem so wertgeschätzten Hospizdienst mitwirken zu können!“



Der Malteser Hospizdienst wird 25 Jahre alt.

Vor gerade mal acht Monaten habe ich die langjährige Leiterin der Malteser Hospizdienste in Gräfelfing, Ina Weichel, abgelöst und darf nun dieses Jahr auf 25 Jahre Hospizarbeit zurückblicken! Es ist für mich ein Geschenk, in einem in dieser Region so etablierten und von allen Kooperationspartnern wertgeschätzten Hospizdienst mitwirken zu können.

Wofür setzt sich die Hospizarbeit ein?

Die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer ist eine unserer heutigen gesellschaftlichen Herausforderungen. Die Hospizarbeit unterstützt Menschen in ihrer letzten Lebensphase, damit sie auch mit einer schweren unheilbaren Erkrankung selbstbestimmt und in Würde leben und sterben können. Das hierbei zugrunde gelegte Menschenbild ist ganzheitlich, d.h. es versteht den Menschen als eine Einheit von Körper-Seele-Geist. Wir sind davon überzeugt, dass unser Menschsein wesentlich auf Gemeinschaft und Beziehung hin angelegt ist. Gerade in der letzten Lebensphase sind diese menschlichen Kontakte so wichtig und die Hospizbegleitende unterstützen und entlasten die Familien entsprechend ihrer Bedürfnisse. In den letzten beiden Jahren wurde dies durch die Corona-Pandemie oft sehr erschwert, was unsere Ehrenamtlichen zu vielen kreativen Ideen anregte, um die Familien trotzdem gut zu begleiten.

Für wen waren und sind wir in den letzten 25 Jahren da?

Der Malteser Hospizdienst ist im Raum Würmtal und im nördlichen Landkreis Starnberg tätig, der Kinderhospizdienst ist zusätzlich im gesamten Stadtgebiet München und im Landkreis München im Einsatz. In den zurückliegenden 25 Jahren wurden 1600 Patientinnen und Patienten in ihrer letzten Lebenszeit begleitet. Dabei haben wir

uns gleichermaßen für das Wohl der Angehörigen eingesetzt.

Wer trägt unsere Arbeit?

Innerhalb der Hospizbewegung kommt der Ehrenamtlichkeit eine besondere Bedeutung zu, denn in Deutschland liegen die Wurzeln der Hospizbewegung im bürgerschaftlichen Engagement begründet. Ehrenamtliche Hospizarbeit fordert Flexibilität, die Bereitschaft, sich auf den Mitmenschen einzulassen, Entscheidungen des Gegenübers zu akzeptieren, nichts besser zu wissen, mitfühlend Situationen mit auszuhalten und immer wieder Abschied zu nehmen.

Inzwischen engagieren sich 146 Hospizbegleitende in unseren beiden Hospizdiensten.

Wem wollen wir danken?

Zuerst gilt unser Dank sehr engagierten und treuen Ehrenamtlichen und meinem großartigen Team. Außerdem danken wir all den Kolleginnen und Kollegen der Palliativ-Teams, aus den Senioreneinrichtungen und den Pflegediensten, aus den Kirchengemeinden und den Ärztinnen und Ärzten, mit denen wir vertrauensvoll zusammenarbeiten. Ohne das gute Netzwerk, das in den letzten 25 Jahren entstand und gepflegt wird, wäre das bundesweite Netzwerk Hospizarbeit nicht möglich. Da sind die Malteser in Gräfelfing und das bundesweite Netzwerk Hospizarbeit, sowie Spenderinnen und Spender, die unseren Dienst durch ihre Unterstützung erst möglich machen. Auf den folgenden Seiten kommen viele Stimmen von Menschen, die uns unterstützen, zu Wort. Vielen Dank dafür!

Ihre Yvonne Bär
Leiterin Malteser Ambulante Hospizdienste

Inhaltsverzeichnis

Titelbild (© Elke Damm-Hiereth)	U1
Impressum	U2
Editorial Yvonne Bär	Seite 1
Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Grußwort Diözesanleitung	Seite 3
Grußwort Landrat Christoph Göbel	Seite 4
Grußwort Landrat Stefan Frey	Seite 5
Grußwort Schirmherrin Ulrike Kriener	Seite 6
Leitgedanken für die Hospizarbeit	Seite 7
Begleitung für Erwachsene	Seite 8
Palliativberatung	Seite 9
Vorbereitungslehrgang Erwachsenen-Hospizdienst	Seite 10
Vorbereitungslehrgang Kinder- und Jugend- Hospizdienst	Seite 11
Erfahrungsbericht Hospizhelfer Tilmann Zwicker	Seite 12/13
Erfahrungsbericht Hospizhelferin Theresa Volk	Seite 14/15
Kinder- und Jugendhospizdienst, Familienbegleitdienst	Seite 16
Unterstützung von Familien mit einem schwerkranken Elternteil	Seite 17
Junges Ehrenamt: Interview Hospizhelferin Julia Fruhwirth	Seite 18/19
Hospiz und Schule	Seite 20
Letzte Hilfe Kurse	Seite 21
Trauer	Seite 22
Zitate	Seite 23
Hospizglossar	Seite 24/U3
Rückseite Kontakt/ Adresse/ Team	U4



„Der Mensch steht im Mittelpunkt..“



Grußwort der Diözesanoberin und der stellvertr. Diözesanoberin des Malteser Hilfsdienstes in der Erzdiözese München und Freising

Sehr geehrte Damen und Herren, liebes Hospiz-Team!

Wir freuen uns von ganzem Herzen, mit Ihnen 25 Jahre ambulanten Malteser Hospizdienst und 15 Jahre ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Gräfelfing zu feiern.

In diesem Zeitraum konnten unsere Koordinatorinnen und Ehrenamtliche vielen Menschen zur Seite stehen und sie auf ihrem letzten Weg begleiten. Dafür sind wir alle sehr dankbar! „Malteser ist man nicht allein“, so lauten unsere Leitgedanken. Das bedeutet, dass wir die Menschen, die wir begleiten, nicht allein lassen, genauso wenig wie die Trauernden.

Die ambulanten Hospizdienste wären aber nichts ohne die Ehrenamtlichen, die sich mit viel Engagement, Herzlichkeit und Zeit um die Menschen auf ihrem letzten Weg kümmern. Wahres Engagement zeigt sich im persönlichen Einsatz und im vertrauensvollen Miteinander einer Gruppe. Wir erfahren sie als Kraftquelle und Rückhalt für den Dienst am Nächsten. Es ist ein Dienst, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht und wir Begleitung und Beratung bieten, die den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt, die sich den Bedürfnissen der kranken, sterbenden und trauernden Mitmenschen anpasst. Dabei ist unsere Haltung geleitet und geprägt durch ein christliches Gottes- und Menschenbild, sowie durch Demut, achtsame Zurückhaltung, Akzeptanz und Wertschätzung gegenüber der und dem Nächsten. Das sind die Leitsätze, die unsere Ehrenamtlichen in den Hospizbegleitungen leben.

Im Oktober 2021 war es uns sogar möglich, ein langersehntes Wiedersehen für unsere engagierten Ehrenamtlichen zu organisieren, in einem Zeitraum, in dem die Corona-Maßnahmen uns dies kurzfristig erlaubt hatten.

Gemeinsam mit Frau Bär, Frau Peters-Dürschmidt und Frau Fundulus konnten wir ein festliches Beisammensein planen, um uns für die Verbundenheit und den Einsatz gerade in den schwierigen Corona-Zeiten, zu bedanken. Es war eine große Freude sich endlich wiederzusehen, gemeinsam zu essen und sich auszutauschen. Welch ein schöner Moment, endlich wieder persönliche Begegnungen zu spüren und zu wissen, dass man als Malteser wahrlich nicht allein ist!

Dabei haben uns die letzten zwei Jahre der Pandemie vor viele Herausforderungen gestellt, der sich aber die Koordinatorinnen und Ehrenamtlichen mit viel Hilfsbereitschaft und Ideenreichtum gestellt haben. Unsere Ehrenamtlichen sind uns trotz erschwelter Situationen treu geblieben und sind den Mitmenschen in besonderer körperlicher und seelischer Not zur Seite gestanden. So stellte zu Beginn der Pandemie, als Besuche noch nicht möglich waren, eine unserer ehrenamtlichen Helferinnen einem alleinstehenden Patienten jeden Tag eine frische, selbstgemachte Suppe vor die Haustür. So bot unsere Schirmherrin des Kinder- und Jugendhospizes, Ulrike Kriener, über Zoom eine Vorlesestunde für Kinder an, Trauernde wurden angerufen, als man sich nicht persönlich sehen durfte. Beispiele gibt es viele, die die besondere Haltung unseres Haupt- und Ehrenamtes zeigt: Denn auch da, wo es erstmal schwierig war den Nächsten persönlich zu erreichen, wurde viel getan, um menschlich nah zu sein!

Aus ganzem Herzen danken wir Ihnen allen, einem großartigen Team aus Ehrenamt und Hauptamt und wünschen Ihnen Gottes Segen.

Ihre Pilar zu Salm und Stephanie Gräfin Waldstein
Diözesanoberin und stellv. Diözesanoberin



*„Unverzichtbarer Beitrag
zu einer menschlichen
Gesellschaft...“*



Grußwort von Landrat Christoph Göbel anlässlich „25 Jahre Malteser Hospizdienste“

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder der Malteser Hospizdienste
Gräfelfing,

„Nichts ist so gewiss wie der Tod, und doch leben wir meist so, als beträfe er nur die anderen.“ So beschreibt es der bekannte russische Schriftsteller Leo N. Tolstoi in „Der Tod des Iwan Iljitsch“ höchst anschaulich. Ein Umstand, der auch damit zu tun hat, dass das Sterben und der Tod in unserer Gesellschaft auch heute noch vielfach tabuisiert werden. Der Tod hat viele Gesichter wusste auch Hermann Hesse und meinte: „Einschlafen dürfen, wenn man sein Leben nicht mehr selbst gestalten kann, ist der Weg zur Freiheit und Trost für alle.“ Mit ihrer Arbeit rücken die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter das Thema in den Fokus der Menschen und holen es in die Mitte der Gesellschaft. Es geht uns alle an.

Sie begleiten schwerstkranke und sterbende Menschen auf ihrem letzten Lebensweg und setzen alles daran, den Patienten auch am Ende ihrer Tage ihre Würde und Lebensqualität zu erhalten. Ob ambulant zuhause oder in stationären Einrichtungen wie Krankenhäusern, Palliativstationen oder Pflegeeinrichtungen – die Ehrenamtlichen stehen den Betroffenen und ihren Familien in schweren – ja vielleicht sogar den schwersten

Zeiten – zur Seite, entlasten und unterstützen Angehörige und stehen als einfühlsame Gesprächspartner zur Verfügung. Sie schenken ihre Zeit, spenden Trost und Geborgenheit oder leisten manchmal ganz einfach praktische Hilfe, wie beispielsweise bei Behördengängen oder der Organisation von Beisetzung und Abschiedsfeier.

Zum 25-jährigen Bestehen der Malteser Hospizdienste Gräfelfing gratuliere ich Ihnen daher herzlich. Die Feierlichkeiten sind ein guter Anlass Ihnen erneut meinen größten Respekt dafür auszusprechen, dass Sie Ihre Freizeit dafür verwenden, Menschen auf ihrem letzten Weg zu begleiten und sich täglich aufs Neue mit dem Sterben auseinanderzusetzen.

Allen Menschen, die sich in der Hospiz- und Palliativversorgung engagieren, danke ich für ihren wertvollen Einsatz. Sie alle leisten einen unverzichtbaren Beitrag zu einer menschlichen Gesellschaft im Landkreis München. Das kann man nicht genug wertschätzen und unterstützen.

Herzlichst,

Christoph Göbel
Landrat



**Landkreis
München**



„Sterbende und deren Angehörige nicht alleine lassen“



Grußwort von Landrat Stefan Frey zum Jubiläum der Malteser Hospizdienste

Sehr geehrte Damen und Herren,

über den Tod und das Sterben zu reden wird in unserer Gesellschaft leider immer noch oft als unpassend angesehen. Es wird auf später verschoben und verdrängt. Verdrängung lindert im Falle der eigenen Betroffenheit den Schmerz aber nur kurzzeitig, denn der Tod gehört unweigerlich zum Leben dazu. Und genauso gehören Trauer und Loslassen dazu. Manchen Menschen gelingt die Bewältigung dieser belastenden Lebenssituation von selbst, andere sind dabei auf Unterstützung und professionelle Hilfe angewiesen.

So wie wir Neugeborene ins Leben begleiten, so wichtig ist es auch Sterbende und deren Angehörige auf dem Weg in den Tod nicht alleine zu lassen und Ihnen bei Bedarf zur Seite zu stehen. Jeder Mensch hat das Recht, soweit es sein Schicksal und seine Gesundheit es zulassen, selbstbestimmt und in Würde gehen zu dürfen. Gestehen wir uns und anderen dieses Recht auch zu und verschließen uns nicht davor. Die Hospizdienste der Malteser unterstützen Menschen dabei, den letzten Weg nach ihren individuellen Wünschen zu gestalten. Sie sorgen sich um einen offenen Umgang mit den Themen „Sterben und Tod“ in unserer Gesellschaft und stehen unheilbar kranken und sterbenden Menschen sowie deren Angehörigen helfend

zur Seite. Sie trösten, geben Orientierung, klären auf und sind da, wenn die Menschen sie am dringendsten brauchen. Sie leisten eine unschätzbare wertvolle Arbeit, indem sie den Sterbenden ein würdevolles Gehen in ihrem vertrauten Umfeld ermöglichen und den Angehörigen Halt und Kraft geben, um mit der Trauer und dem Schmerz zurecht zu kommen.

Dafür möchte ich den Verantwortlichen, allen haupt- und ehrenamtlich Tätigen im Namen des Landkreises Starnberg meine Anerkennung und meinen größten Dank aussprechen. Menschen wie Sie sind es, die Hoffnung und Zuversicht in die Welt hinaus tragen und uns zeigen „Du bist nicht allein, ich steh Dir bei, im Leben, im Tod und darüber hinaus!“. Ich habe allergrößten Respekt vor Ihrer Arbeit und danke Ihnen für diesen letzten Dienst an den Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis Starnberg.

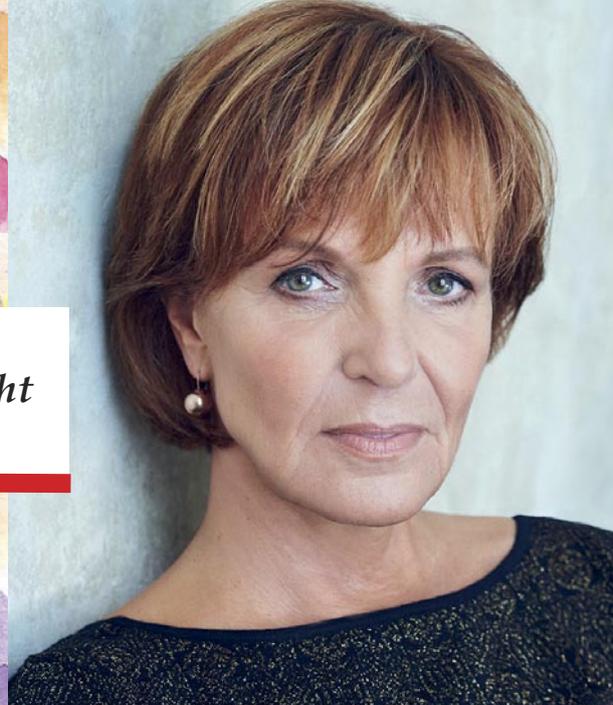
Danke das es Sie gibt!

Ihr

Stefan Frey
Landrat



*„Die letzte gemeinsame
Zeit so schön und so leicht
wie möglich gestalten...“*



Grußwort von Ulrike Kriener

Schirmherrin der Malteser Kinder- und Jugendhospizarbeit

Aus eigenem Erleben weiß ich, dass ein Kind zu verlieren zum Schrecklichsten gehört, was man erleben kann. Meine Arbeit für den Malteser Kinder- und Jugendhospizdienst gibt mir die Möglichkeit, dem Verlust meines kleinen Sohnes nachträglich einen Sinn zu verleihen.

Die ehrenamtlichen Helferinnen des Malteser Hilfsdienstes sind dafür da, den Eltern zur Seite zu stehen, die ihren todkranken Kindern die letzte gemeinsame Zeit so schön und so leicht wie möglich gestalten wollen. Und das ist eine schwere Aufgabe, die alle Betroffenen an die Grenzen ihrer Kraft bringen kann.

Die ehrenamtlichen Helferinnen des Malteser Hilfsdienstes sind da, wenn Geschwisterkinder, die ihr ganz eigens Päckchen zu tragen haben, vor lauter Sorge um das sterbende Kind aus dem Fokus der Eltern geraten, sie haben ein offenes Ohr, wenn die Last zu schwer wird, wenn lästige Behördengänge erledigt werden müssen oder wenn die Eltern einfach mal Zeit brauchen, um ins Kino zu gehen oder zum Zahnarzt.

Ich bin davon überzeugt, dass es keine bessere Unterstützung geben kann, als diese warmherzige „Alltags-tauglichkeit“, die Fähigkeit, sich letztendlich in den Familienablauf zu integrieren, sich in die Lücken einzupassen und einzubringen, im günstigsten Fall Teil der Familie zu werden.

Ich bin glücklich, als Schirmherrin des Malteser Kinderhospizdienstes diese großartige Arbeit unterstützen zu können.

Herzlichst,
Ihre

Ulrike Kriener



*„Unsere Mitarbeitenden
in Ehren- und Hauptamt
sind unsere Stärke...“*

Leitgedanken für die Malteser Hospizarbeit

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Arbeit

Eine gute Lebensqualität für schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen ist unser Bestreben. Jedem Einzelnen bieten wir Beratung und psychosoziale Begleitung, die sich an seinen Bedürfnissen orientiert und in den Herausforderungen mit schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer unterstützt. Wir achten die Würde der Menschen unabhängig von gesellschaftlichem Ansehen, Volkszugehörigkeit, Religion und Geschlecht. Mit unserem Dienst setzen wir ein Zeichen gegen aktive Sterbehilfe.

Malteser ist man nicht allein

Wahres Engagement zeigt sich im persönlichen Einsatz und im vertrauensvollen Miteinander einer Gruppe. Wir erfahren sie als Kraftquelle und Rückhalt für den Dienst am Nächsten.

Die enge Zusammenarbeit von haupt- und ehrenamtlich engagierten Mitarbeitenden und die umfassende "Begleitung der Begleitenden" soll diese Weggemeinschaft vor Ort erfahrbar machen. Praxisbegleitung und Supervision, Feste und Feiern, Tage der Besinnung und des Austauschs bilden die Basis für den gemeinsamen Dienst.

Unsere Mitarbeitenden in Ehren- und Hauptamt sind unsere Stärke

Wir haben qualifizierte und motivierte Mitarbeitenden in Haupt- und Ehrenamt und schätzen deren Engage-

ment hoch. Sie sind unser wichtigstes Kapital. Durch regelmäßige Fortbildungen werden deren Fähigkeiten ständig verbessert.

Ehrenamtliche Mitarbeitende sind ein entscheidender Bestandteil des Hospizteams. Durch ihr persönliches und unentgeltliches Engagement machen sie die Zuwendung und Wertschätzung für die Menschen in besonderer Weise erfahrbar. Sie bringen ihre Zeit und ihre persönlichen Stärken und Erfahrungen ein.

Christliches Selbstverständnis

Wir tun unseren Dienst in dem Bewusstsein, dass unsere Hilfe für schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige und Freunde letztlich von Gott getragen wird. Dies hilft uns, in die Begleitung zu gehen. Wir heißen auch Mitarbeitende anderen Glaubens in unseren Reihen willkommen, die an unserem Auftrag mitwirken wollen, für unsere Ziele offen sind und unsere christliche Prägung akzeptieren. Wir sind offen für spirituelle Fragen der Patienten und Angehörigen. Je nach den individuellen Gaben, aus unserem christlichen Glauben und aus der Hoffnung, die uns trägt, sind wir Gesprächspartner. Wir gehen dabei wertschätzend und feinfühlig auf die Fragen und Bedürfnisse der Menschen ein.



*„Verlass mich nicht,
wenn ich sterbe!“*

Die Koordinatorinnen von links nach rechts:
Beate Peters-Dürschmidt, Palliative Care Fachkraft und stellvertretende Leiterin,
Yvonne Bär, Leiterin Malteser Ambulante Hospizdienste, Sozialpädagogin (B.A.),
Marie-Luise Schneider, Palliative Care Fachkraft

Begleitung für Erwachsene durch den Malteser Hospizdienst

Die individuelle Sterbebegleitung durch Ehrenamtliche steht im Zentrum der Arbeit des Malteser Hospiz- und Palliativberatungsdienstes. Im Rahmen einer Begleitung verbringen die Helfenden in der Regel zwei Stunden pro Woche bei Sterbenden, bei Bedarf auch mehr. Sie schenken Menschen ihre Aufmerksamkeit oder vermitteln durch ihre Anwesenheit Wertschätzung und Abwechslung. Ob in der gemeinsamen Zeit Fotos angesehen werden, Kaffee getrunken wird oder „nur“ am Bett gewacht und eine Hand gehalten wird – jede Begleitung wird individuell auf die persönlichen Bedürfnisse der kranken Person abgestimmt.

Die Ehrenamtlichen entlasten während ihrer Anwesenheit oft auch die pflegenden Angehörigen, die in dieser Zeit das Haus verlassen können oder die Stunden für sich nutzen. Häufig suchen auch Familienmitglieder oder Freunde für sich das Gespräch mit den im Laufe der Zeit immer vertrauter werdenden Ehrenamtlichen.

Auch die Altenpflegeeinrichtungen in unseren Einsatzgebieten schätzen unsere individuelle Unterstützung einzelner Bewohner sehr.

Unsere Ehrenamtlichen sind speziell geschult, um auch auf dementiell veränderte Menschen bestmöglich eingehen zu können, um ihnen in ihrer Besonderheit Wohlbefinden und Sicherheit zu vermitteln.

„Unsere Ehrenamtlichen sind der Schatz der Hospizdienste. Sie zu schulen, immer wieder passende Fortbildungsangebote zu organisieren und in ihren Begleitungen zu unterstützen ist uns Maltesern ein besonderes Anliegen. Sie bringen neben ihrer Zeit, all ihre soziale Kompetenz und Menschenliebe in den Begleitungen ein und erfahren zu Recht viel Anerkennung“, erklärt Yvonne Bär.

In unserer Broschüre finden Sie beispielhafte Erfahrungsberichte von Ehrenamtlichen der Malteser Hospizdienste.

*Als es meinem Vater schlechter ging,
hatte ich Angst, was auf mich zukommen
würde. Mit Ihrer Hilfe habe ich viel mehr
geschafft, als ich mir je zugetraut hätte.*
Ein Sohn.



„Hilfe, Entlastung und bestmögliche Lebensqualität!“

Palliativberatung durch die Fachkräfte des Malteser Hospizdienstes

Erkrankt ein Mensch schwer, ist er zunehmend auf Unterstützung angewiesen. Das stellt ihn und seine Angehörigen vor große Herausforderungen. In dieser Situation sorgen unsere Palliativfachkräfte für Hilfe, Entlastung und die bestmögliche Lebensqualität.

- ❑ Sie erklären die medizinisch/ pflegerische Versorgung und leiten Angehörige an, damit diese pflegerische Hilfestellungen selbst besser leisten können.
- ❑ Sie beraten zu Schmerztherapie und Linderung anderer belastender Symptome.
Wenn dies gewünscht wird, nehmen sie Kontakt mit dem behandelnden Arzt auf.
- ❑ Sie erklären krankheitsbedingte Veränderungen und Veränderungen bei der Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme.
Sie geben Tipps, was hilfreich ist und wohl tut.
- ❑ Auch auf emotionale und psychischen Herausforderungen gehen unsere Fachkräfte ein.
Im Dialog suchen sie individuelle Lösungen, um für alle Betroffenen bestmögliche Erleichterung zu finden.

Der Einsatz eines ehrenamtlichen Hospizhelfenden schafft häufig zusätzliche Unterstützung, Abwechslung und Entlastung.

- ❑ Für unsere Patienten und Angehörigen sind die Palliativfachkräfte über Handy rufbereit.
- ❑ Unsere Fachkräfte vermitteln weitere Hilfen und die Aufnahme in passende Einrichtungen, wenn die häusliche Versorgung nicht mehr ausreichend ist.
- ❑ Sie informieren über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.
- ❑ Sie setzen sich ein für einen zugewandten Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

In der guten Zusammenarbeit mit den beiden Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) ist es vielfach möglich, dass auch Patienten mit komplexer Symptomatik gut versorgt zuhause sterben können.



„...bringen ihre persönliche Eignung, Lebenserfahrung und Menschenliebe mit ein!“

Vorbereitungslehrgänge für ehrenamtliche Hospizhelfende

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen unentgeltlich ihre persönliche Eignung, Lebenserfahrung und Menschenliebe ein. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil des Hospizteams. Sie tragen entscheidend dazu bei, dass die Hospizidee in das Gemeinwesen, aus dem es entstanden ist, integriert bleibt.

Bevor Frauen und Männer in Hospizbegleitungen eingesetzt werden, erhalten sie eine qualifizierte Vorbereitung. Der Kurs findet etwa alle zwei Jahre statt, dauert 120 Stunden und umfasst u.a. folgende Themen:

- Wahrnehmen, Zuhören, Kommunikation
- Abschied und Sterben
- Pflegeunterstützende Hilfestellungen
- Krankheitsbilder und Symptomlinderung
- Ernährung und Flüssigkeit am Lebensende
- Veränderungen in den Familien
- Auseinandersetzung mit der Helferrolle
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Spiritualität und Abschiedsrituale
- Bestattung und Trauer
- Praktikum

Neben dem Vermitteln von Wissen und Fertigkeiten wird besonderer Wert darauf gelegt, die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer anzuregen, ihre Haltung und ihre Erfahrungen mit Abschied, Sterben, Tod und Trauer zu reflektieren und darin zu reifen.

Während des Vorbereitungslehrgangs lernen die Koordinatorinnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren je besonderen Stärken kennen. Dies hilft ihnen, sie später gezielt in die passende Hospizbegleitung einsetzen zu können.



*„Viel Fachwissen, Liebe,
Treue und Sensibilität...“*

Vorbereitungslehrgang für ehrenamtliche Hospizhelfende im Kinder- und Jugendhospizdienst während der Pandemie

Für die Hospizbegleitungen in den Familien werden die Teilnehmenden in einem Vorbereitungslehrgang geschult. Der Kurs umfasst wie auch beim Kurs im Erwachsenen hospizdienst 120 Stunden. Die Inhaltsschwerpunkte unterscheiden sich jedoch zum großen Teil:

- ❑ Wahrnehmen, Zuhören, Wirkung von Worten und Sprache („Horch was kommt von drinnen raus“)
- ❑ Familiensystem, Geschwistersystem, Helfersysteme im Familiensystem
- ❑ Leben in der Familie mit einem kranken Kind oder Elternteil
- ❑ Schuld, Schuldgefühle, Scham
- ❑ die Vorstellung von Tod in den verschiedenen Altersphasen
- ❑ Ausdruck und Umgang mit Trauer vom Kleinkind bis zum Erwachsenenalter
- ❑ Reflexion mit den Erlebnissen in der eigenen Lebensgeschichte zu Krankheit, Sterben, Tod, Trauer und Abschied nehmen
- ❑ Resilienz von Kindern stärken
- ❑ Auseinandersetzung mit der Helferrolle
- ❑ Abschiedsrituale und Bestattung

“Im letzten Kurs (Oktober 2020 bis Juni 2021) waren wir sehr dankbar für die Flexibilität der Teilnehmenden. Sie waren alle bereit sich auf die Schulung im Onlineformat einzulassen. Dies war für uns alle neu und wir waren tatsächlich sehr skeptisch, ob das Onlineformat für diese intensiven Themen passend und möglich ist. Die Alternative wäre gewesen, den Kurs auf ungewisse Zeit auszusetzen. Da wir zu diesem Zeitpunkt viele Anfragen von Familien hatten, waren wir froh, dass alle bereit waren sich auf das Experiment einzulassen. Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen waren durchweg positiv. Inzwischen sind schon viele im Einsatz in den Familien.

Auch den Abschluss haben wir online gefeiert. Jeder hat ein Päckchen vorab bekommen, mit den entsprechenden Utensilien zum Anstoßen“, berichtet Stephanie Froehlich, die als Koordinatorin des Kinderhospizdienstes zusammen mit Antonia Fundulus den Kurs geleitet hat.



Ein ehrenamtlicher Hospizhelfer berichtet aus seinen Begleitungen

Im Spätsommer 2018 sprach mich die Ehefrau eines alten Freundes, mit dem ich seit Jahren zusammen Musik mache, an. "Du, Till – Du arbeitest doch nicht mehr, ich hätte da was für Dich ..." Ich war etwas überrascht, denn in der Tat bin ich nach vielen Jahren in leitender Funktion beim Europäischen Patentamt ausgeschieden und seitdem Pensionär, hatte aber überhaupt keine Kapazitäten frei. Vorausschauend hatte ich mir gleich zu Beginn meiner Pensionierung eine ganze Latte unterschiedlichster Aufgaben beschafft. Doch jetzt war ich neugierig. Ob ich mir vorstellen könnte, als ehrenamtlicher Hospizhelfer tätig zu werden, fragte die Frau meines Freundes. Ich selbst hatte mir in dieser Richtung noch keine Gedanken gemacht, aber schon nach wenigen Überlegungen war mein Interesse geweckt. Ganz fremd war mir das Gebiet ja auch nicht, hatte ich doch meinen Vater, dann meine Großmutter und in jüngerer Vergangenheit auch zwei gute Freunde teils sehr intensiv durch Krankheit und den letzten Lebensabschnitt begleitet.

Ich versuche immer, meine Erwartungshaltungen positiv und realitätsnah zu entwickeln, und nicht zu hoch anzusetzen. Das was nun folgte überraschte mich und zeigte, dass hohe Erwartungshaltung und Realität perfekt zusammenpassen können. Der Kurs für die angehenden Hospizhelfer war eine überaus feine Angelegenheit. Die Gruppe passte wunderbar in sich, das Material und die Präsentation waren hochinteressant und lehrreich, und Art und Aufwand des Kurses zeugten vom hohen Stellenwert, den sowohl die Tätigkeit wie auch neuen Helfer genossen. Eine äußerst gute Erfahrung, die nur noch übertroffen wurde von der Tätigkeit selbst.

Von den Koordinatorinnen vorbereitet, ist schon der erste Kontakt zum zu Betreuenden und seinem Umfeld, wie auch der zugehörige Kennenlern-Prozess ein für alle Beteiligten guter und wichtiger Schritt. Aus meiner Sicht liegt das daran, dass in einer sehr schwierigen Lebenssituation ganz unbürokratisch, ohne Gegenleistung und vor allem auch ohne Erwartungshaltung ein hochflexibler Dienst angeboten wird, der sich von der ersten Sekunde an auf die Betroffenen einstellt, um für sie einen Mehrwert zu schaffen. Zwar steht der oder die Sterbenskranken im Mittelpunkt, doch geht es genauso um die Betreuung der Gesamt-Situation, was auch die Angehörigen bzw. Betreuenden im Umfeld einschließt. In den meisten meiner Begleitungen waren die Patienten genauso um ihre durch die Betreuung belasteten Angehörigen besorgt, wie letztere um die Patienten.

Für die schwerkranken Patienten ist es eine große Erleichterung, wenn ich als Hospizhelfer die Angehörigen etwas entlasten kann. Meine Anwesenheit schafft Freiräume. Da ist der Ehemann, der endlich einmal mit gutem Gewissen nach dem ein stückweit entfernten Garten sehen kann, oder die Ehefrau, die jetzt bei einem Spaziergang zwei Stunden Zeit ganz für sich hat, oder die Tochter, die stressfreier ein paar Stunden länger Liegenbeliebenes aufarbeiten kann.

Ich kümmere mich derweil um die kranke Person. Immer wieder wundere ich mich, welche Spannweite dies umfasst: mal geht es nur darum, da zu sein und über den Schlaf zu wachen, ein anderes Mal gilt es, ein offenes Ohr für hochinteressante Erzählungen aus einem bewegten



„Vom Feuilleton der Süddeutschen Zeitung und einer Jam Session“

Tilmann Zwicker, Hospizhelfer im Erwachsenenospizdienst

Leben zu haben, wobei Nachfragen und anregende Diskussion gerne gesehen sind. Auch meine Affinität zur Musik und zum Musizieren ist hilfreich. Ein Patient hat eine wunderbare elektrische Gitarre in seinem Zimmer stehen, doch seine Schwäche lässt ein Spiel darauf nicht mehr zu. Er kann aber noch auf einem Keyboard spielen. Also schnappe ich mir die elektrische Gitarre und begleite seine Improvisation auf dem Keyboard. Wir spielen zusammen und der Patient kommt noch einmal zu einer freudvoll-angeregten Jam-Session. Wieder in einem anderen Fall hat der Betroffene einen hellwachen Geist, kann sich aber wegen seiner Krankheit nicht mehr artikulieren. Da ist dann das Vorlesen eines Artikels aus dem Feuilleton der Süddeutschen Zeitung angesagt, dessen Inhalt geradezu aufgesogen wird ... und vielleicht klappt es dann sogar doch noch mit einem trotz der Kommunikationsprobleme zuträglichen Austausch zum Thema. So manches Mal genießt der Erkrankte aber auch einfach die Gegenwart einer dritten Person, mit der zusammen sich das Gespräch mit dem Partner einmal wieder in ganz andere Bahnen bewegt. Und auch der Fall kommt vor, dass ich meine technischen Kenntnisse im Umfeld des Patienten einsetzen kann, etwa dem Ehepartner bei der Installation eines Druckers im bislang nicht vertrauten Computersystem des Patienten zu helfen, damit die richtigen Formulare für die Versicherung ausgedruckt werden können.

Wie immer, wenn es um Menschen geht, ist so jeder Fall etwas ganz Persönliches mit ganz eigenen Herausforderungen und ganz individuellen durchaus auch freudvollen Aspekten und Erlebnissen. Letzteres hört sich,

gemessen an den schwierigen, traurigen, schmerzlichen Situationen, erst einmal sehr seltsam an. In der Praxis ist es aber so, dass der Fokus der Hospizhelfer Begleitung darauf ausgerichtet ist, das zu tun, was im gegebenen Moment ganz einfach an Zuträglichem geleistet werden kann- also darum einen hilfreichen, erleichternden Unterschied zu machen und den Tag etwas freundlicher zu gestalten. Selbst wenn das absolut gesehen und angesichts des Gesamtgeschehens klein erscheinen mag, so bewirkt die Zuwendung doch immer etwas Gutes, das die Betroffenen deutlich spüren und wovon sie profitieren. Daraus resultiert eine Atmosphäre spannungsfreier Dankbarkeit auf beiden Seiten, denn ich bin ja ebenso dankbar dafür, dass mir die Patienten und ihre Familien soviel Vertrauen entgegenbringen und meine Dienste zulassen, und dankbar, in der Lage zu sein, Hilfe geben zu können.

Als Hospizhelfer kann ich immer wieder einen Mitmenschen ganz in den Mittelpunkt stellen. So gibt mir die Tätigkeit als Holpizhelfer in meinem Lebensgefühl eine sehr wichtige Balance. Ich möchte sie nicht mehr missen.

Tilmann Zwicker



Hospizbegleitung aus der Sicht einer ehrenamtlichen Helferin

Wie jeden Donnerstag stehe ich vor dem Kindergarten und warte auf ihn. Er läuft mir entgegen, wirft mir seinen Rucksack zu und lässt sich von mir drücken. Dann funkelt er mich mit seinen dunkelbraunen Augen an. Am Anfang weiß ich nie, woran ich bin. „Und, wie war’s im Kindergarten?“ Stille. „So, so oder so?“ Ich zeige mit dem Daumen nach oben, zur Seite und nach unten. Er holt die Hand aus der Jackentasche. Sein kleiner Daumen ragt zur Seite. Das passiert zur Zeit immer öfter.

Zuhause begrüßt uns seine Mama. Ich warte im Flur. Er schlüpft aus den Schuhen, rennt ins Schlafzimmer, klopft aufs Bett, damit sein Bruder auch weiß, dass er wieder da ist und packt seine Spielsachen zusammen. Sein Bruder ist zwei Jahre alt und liegt im Wachkoma. Er wird sterben. Wann weiß keiner, aber alle wissen, dass es nicht mehr lange dauern wird. Gestorben wird erst zum Schluss, habe ich in der Ausbildung gelernt. Bis es so weit ist, wird gelebt. Also komme ich einmal in der Woche hier her, um zu leben und zu lachen und den Rest zu vergessen. Wir tun das, worauf er Lust hat, ohne Bruder, ohne Rücksicht, ohne Krankheit, ohne Tod. Nur er und ich. Am Spielplatz tauchen wir ab in unsere Welt. Wir bauen einen Bunker im Sand für das Chamäleon,

Zelte aus Ästen und Blättern für „plastic man“ und Nester in den Büschen für die Drachen. Wir legen das Gold und die Edelsteine in die Schatzkammer und lassen ihn von Monstern bewachen. Ich grabe tiefe Löcher in den Sand und gieße Wasser hinein, damit auch die Haie, Krokodile und Kalmare einen Ort zum Wohnen haben. Er bringt die reißenden Spinnen und Elefanten an das andere Ende des Sandkastens. Dort ist der Sand trocken. Dort ist Afrika.

Dann geht es los: Der rote Drache ist der Held. Er greift „plastic man“ an. Dieser versteckt sich zuerst, dann wagt er sich aus der Deckung, schießt und trifft. Der rote Drache kracht auf den Sandboden. Er ist tot. Ich habe verloren. Ich drehe die Figur auf den Rücken und schau ihn an. „Was jetzt?“ Mit ernster Stimme sagt er feierlich: „Game over“. Ich muss lachen. Er auch. Dann hält er mir seine kleine flache Hand vors Gesicht: „Das ist der Neustart-Button. Los drück ihn und schlag ein“. Ich drück auf den Button und alles beginnt von vorne: Der Drache erwacht zum Leben. Neues Szenario: Ein gigantischer Meteorit schlägt ein und zerstört alle Bunker, Nester und Zelte, sogar Afrika. Spinnen, Elefanten, das Chamäleon,



„Dann ist man da oben.“

Theresa Volk, Hospizhelferin im Kinder- und Jugendhospizdienst

der „plastic man“ alle tot. „Game over“, Neustart-Button, alles wieder gut.

„Hey, du weißt aber schon, dass das im echten Leben nicht so klappt, mit dem Neustart. Wenn wir sterben, dann sind wir für immer tot“, sage ich zu ihm, während wir versuchen den Bunker wieder aufzubauen.

„Ja klar, weiß ich das. Ich bin ja nicht doof.“

„Was glaubst du denn passiert, wenn man stirbt?“

„Na dann ist man da oben.“ Er zeigt in die Luft über seinem Kopf. „Das hat mir Mama schon alles erklärt. Wenn man tot ist, ist der Körper auf dem Friedhof aber alles andere ist da oben irgendwo. Können wir jetzt weiter spielen?“ Er ist fünf. Er hat keine Angst. Und er ist so viel schlauer als ich.

Drei Monate später stirbt sein Bruder. Der rote Drache sitzt jetzt im Sarg auf seiner Brust, um ihn zu beschüt-

zen. Er und ich sprechen nie über seinen Bruder. Doch von seiner Mutter weiß ich, wie sehr er ihn vermisst. Seit dem Tod hat er sich verändert. Sein kleiner Daumen zeigt immer öfter nach oben, wenn ich ihn vom Kindergarten abhole. Er erzählt von Ausflügen mit seinem Papa und zeigt mir Selbstgebasteltes, das er mit seiner Mama gemacht hat. Er kann jetzt seinen Namen schreiben und die Zahlen bis 20. Er freut sich auf die Schule. Das Leben hat ihn und seiner Familie einen „Neustart“-Button vor die Nase gehalten. Und sie haben eingeschlagen.

Theresa Volk

*„Kommt die Mama dann in den Himmel?“
Zitat eines Mädchens.*



„Wir begleiten Familien auf ihrem vermutlich schwierigsten Weg!“



Die beiden Koordinatorinnen des Kinder- und Jugendhospizdienstes **Antonia Fundulus**, Pädiatrische Palliative Care Fachkraft
Stephanie Froehlich, Diplom Pädagogin

Kinder- und Jugendhospizdienst, Familienbegleitdienst

Mit dem Aufbau ihres Kinder- und Jugendhospizdienstes für München und das gesamte Münchner Umland haben die Malteser im Jahr 2006 auf die wachsende Nachfrage im Bereich der Kinder- und Jugendhospizarbeit reagiert.

Die Mitteilung einer lebensverkürzenden Diagnose für sein Kind zu bekommen, ist für Eltern und Familien eine persönliche Katastrophe, die das ganze Leben erschüttert und verändert. Hier Unterstützung zu bekommen im Hoffen und Bangen, im Alltag mit seinen vielfältigen Herausforderungen, das hat sich unser Dienst zur Aufgabe gemacht.

Ehrenamtliche gehen in Familien mit einem schwerstkranken Kind und unterstützen die Familien so, wie sie es als Unterstützung brauchen können. Die Bedürfnisse der kranken Kinder, der Eltern und der Geschwisterkinder sind dabei unterschiedlich.

„Dank unserer guten Strukturen und der engen Zusammenarbeit zwischen Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-hospizdienst ist es uns möglich, bei Bedarf auch mit mehreren Ehrenamtlichen eine Familie auf dem vermutlich schwierigsten Weg, den Eltern und Kinder meistern müssen, ganz individuell zu begleiten. Dabei haben wir die Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds im Blick“, beschreibt Stefanie Froehlich die Besonderheit des Kinder- und Jugendhospizdienstes.

Der Zusammenarbeit mit dem Kinderpalliativzentrum in München am Klinikum Großhadern kommt eine beson-

dere Bedeutung zu. Hier werden schwerstkranken Kinder mit ihren Familien in Krisen gut aufgefangen. Für die Entlassung, wenn zu Hause der Alltag wieder bewältigt werden muss, stellt der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst der Malteser Hilfen und Entlastung durch kompetente Menschen zur Verfügung.

Im Gegensatz zur „klassischen“ Hospizarbeit, in deren Rahmen eine Begleitung meist einige Monate umfasst und ausschließlich den letzten Lebensabschnitt des Sterbenden betrifft, kann die Begleitung eines lebenslimitierend erkrankten Kindes oftmals Jahre dauern. Eltern erfahren von einer lebensbedrohlichen Krankheit ihres Kindes mitunter schon im Säuglingsalter.

Corona als große Zusatzbelastung für Familien mit schwerstkranken Kindern

In Zeiten von Corona müssen Eltern zusätzlich zu ihrem ohnehin herausfordernden Alltag immer wieder neu abwägen, wie viele Kontakte sie für sich und ihre Kinder zulassen. Sie sind in Sorge über das Risiko einer Ansteckung, sei es am Arbeitsplatz, durch den Schul- oder Kindergartenbesuch gesunder Geschwisterkinder oder bei Einkäufen und alltäglichen Erledigungen. Die psychische Belastung ist enorm hoch und trifft in gleicher Weise auch Familien mit einem schwerstkranken Elternteil. Es ist für die Menschen wichtig immer wieder zu erleben: Wir lassen Euch nicht allein!



**„Halt, Schutz
und Sicherheit“**

Unterstützung von Familien mit einem schwerkranken Elternteil

Bereits wenige Monate nach Gründung des Kinder- und Jugendhospizdienstes wurden nicht mehr nur Familien mit einem lebensverkürzend erkrankten Kind begleitet, sondern das Unterstützungsangebot wurde auf die Begleitung von Familien mit einem schwerkranken Elternteil oder eines nahen Familienangehörigen erweitert.

Eine solche Erkrankung verändert nicht nur die persönliche Lebenssituation der erkrankten Person, sondern es verändert auch die gesamte Familiensituation. Hierbei bleibt zunächst offen, ob dies vorübergehend, für einen längeren Zeitraum oder für immer der Fall sein wird. Die Verunsicherung, die durch die Diagnose und deren Begleiterscheinungen entsteht, wirft viele Fragen auf und oft gelingen die täglichen Familienroutinen nicht mehr, weil sich notgedrungen so vieles um den Erkrankten und die Erkrankung dreht.

Ganz besonders Kinder sind dieser Belastungssituation ausgesetzt. Sie erfahren, dass die Menschen, die ihnen bisher Halt, Schutz und Sicherheit gaben, von Sorgen bedrückt sind und ihnen im Alltag nicht wie gewohnt zur Verfügung stehen. Der Alltag gerät aus den Fugen.

Gleichzeitig ist es den Eltern ein Anliegen „es richtig zu machen“. „Wie spreche ich am besten mit meinen Kindern?“, „Was brauchen meine Kinder jetzt?“, sind häufige Fragen der Eltern, wie Antonia Fundulus berichtet.

Kinder können an den Belastungen, die ihnen das Leben abverlangt, wachsen. Unabhängig von ihrem Alter und ihrer Persönlichkeit. Sie sammeln Erfahrungen und können ganz persönliche Stärken entwickeln, wenn es gelingt, einen ehrlichen, offenen und transparenten Weg mit ihnen zu gehen.

„Kommt die Mama dann in den Himmel?“ fragte ein Mädchen. In einer vertrauensvollen Beziehung stellen die Kinder dann auch die Fragen, die sie beschäftigen und finden in den Mitarbeitenden der Malteser zugewandte Begleiter.

Gleichzeitig dient die Unterstützung der ehrenamtlichen BegleiterInnen dazu, den betroffenen Kindern eine Alltagsnormalität zu erhalten. Sie gehen mit dem Kind z.B. auf den Spielplatz, übernehmen aber auch Bring- und Holdienste. Die Unterstützung richtet sich nach den Bedürfnissen der Familien und den Möglichkeiten der Ehrenamtlichen.

*„Endlich ist mal jemand nur für mich da.“
Zitat einer 15-jährigen Schwester,
eines seit 7 Jahren erkrankten Jungen.*



Junges Ehrenamt in der Hospizarbeit Ein Gespräch mit Julia Fruhwirth

Julia Fruhwirth ist 20 Jahre alt und lebt bei ihrer Familie in Fürstentfeldbruck. Die junge Frau, die in ihrer Freizeit Showtanz mit Akrobatik und Taekwondo macht, will Lehrerin werden und studiert seit dem Wintersemester 2021/2022 an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Julia Fruhwirth ist die jüngste Hospizhelferin der Malteser in der Erzdiözese München und Freising. Wir haben sie gefragt, was sie an der Begleitung von Sterbenden und Trauernden interessiert, warum sie sich ehrenamtlich engagiert und was das für ihr Leben bedeutet.

Wie kam der Wunsch sich in diesem schweren Gebiet zu engagieren?

Julia Fruhwirth: Mit dem Thema bin ich schon während meiner Konfirmandenzeit konfrontiert worden, als wir uns mit Tod und Sterben beschäftigt haben. Auch wegen meines Opas, der in einem Hospiz war, habe ich später an der Fachoberschule ein Praktikum in der Onkologie gemacht und gemerkt, dass vieles von dem, was in der Hospizarbeit gemacht wird, den Menschen guttut. Ich hatte als Praktikantin mir die Zeit genommen, mich um die Patienten zu kümmern.

Die Patienten haben mich spüren lassen, dass sie gut fanden, was ich mache. Ich finde das Thema nicht grundsätzlich schwer und sondern glaube, dass man es durchaus ganzheitlich und sinnvoll und lebensabrundend gestalten kann. Es können stärkende Erfahrungen entstehen, die ein Leben bereichern, die Verbindung zu dem Sterbenden für immer aufrechterhalten und die Bindung zu den anderen Angehörigen auf ganz besondere Weise intensivieren.

Spielen Erfahrungen in der Familie eine Rolle?

Ja, der Tod meiner Oma, die für mich ein ganz wichtiger und zentraler Mensch in meinem Leben war und zu der ich eine besondere, innige und vertrauensvolle Beziehung hatte. Es ist traurig, wenn jemand stirbt, aber man kann noch so viel gestalten und machen. Ich hätte mir sehr gewünscht, dass ich diesen Kurs schon gemacht hätte, bevor meine Oma starb. Ja, der Tod meiner Oma, die für mich ein ganz wichtiger und zentraler Mensch in meinem Leben war und zu der ich eine besondere, innige und vertrauensvolle Beziehung hatte. Es ist traurig, wenn jemand stirbt, aber man kann noch so viel gestalten und machen. Ich hätte mir sehr gewünscht, dass ich diesen Kurs schon gemacht hätte, bevor meine Oma starb.



„Es ist traurig, wenn jemand stirbt, aber man kann noch so viel gestalten.“

Julia Fruhwirth, Hospizhelferin im Erwachsenenospizdienst

Wie kamst Du zu dem Hospizhelferlehrgang?

Ausschlaggebend war eine junge Lehrerin an meiner Schule. Sie hatte zwei Hospizhelferinnen zu einem Online Vortrag eingeladen. Das war ganz besonders für mich. Zu spüren, wie die Hospizhelferinnen in sich ruhen und mit dem zufrieden sind, was sie tun und man merkte, dass es sie ganz besonders bereichert. Das hat mich sehr berührt und ich hatte das Gefühl von deren ausgeglichenen und positiv strahlenden Aura umarmt zu werden. Da wusste ich, so ein Mensch möchte ich auch sein und diesen Weg will ich auch gehen.

Wie haben Familie und Freunde reagiert?

Meine Familie fand das eine sehr sinngebende Aufgabe und hat mich als Person auch darin gesehen. Sie haben sich auch mit dem Thema beschäftigt. Von meinen Freunden war niemand verwundert. Sie sind stolz auf mich, dass ich das mache und wissen, dass ich das auch kann.

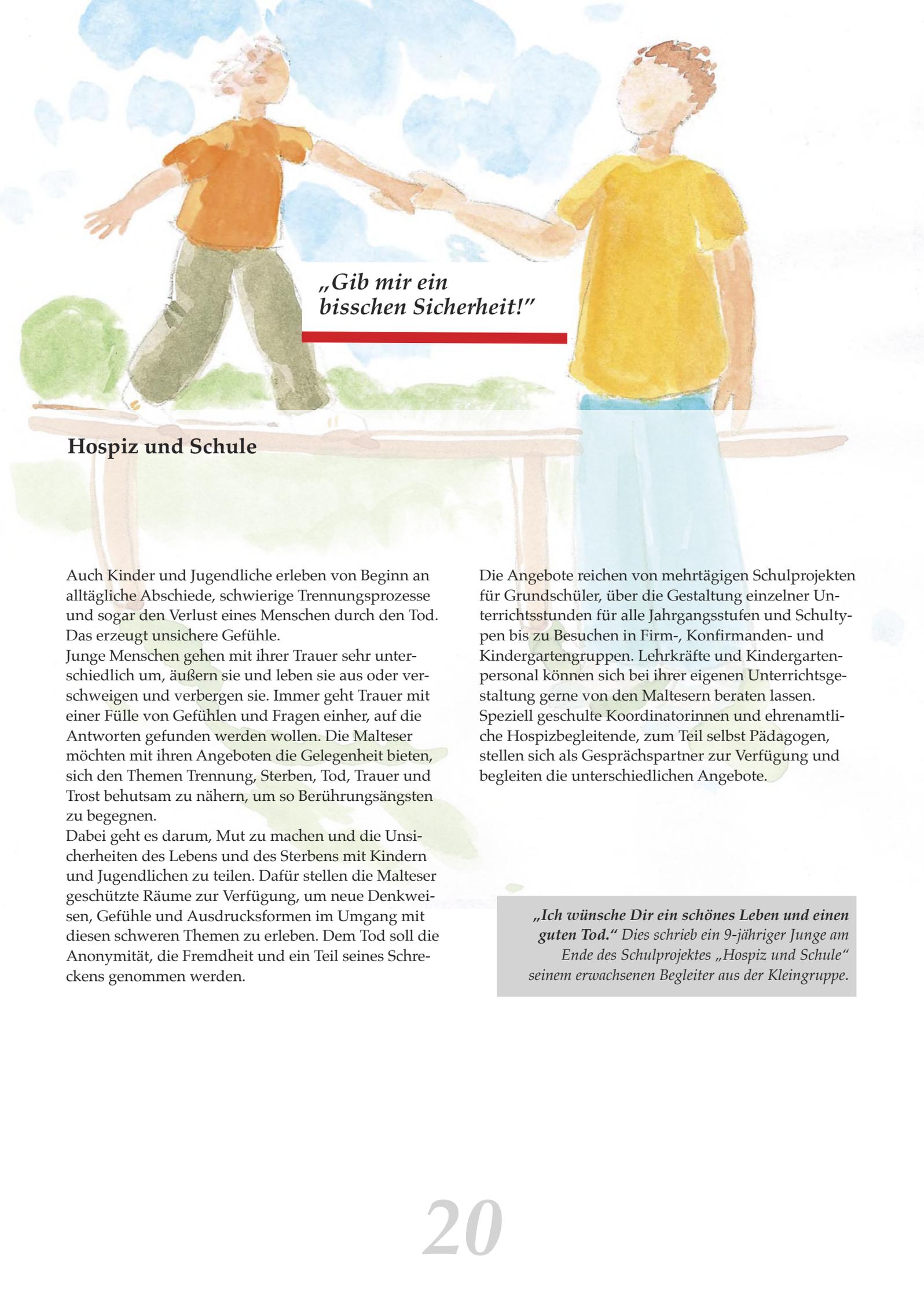
Was muss man mitbringen für dieses Ehrenamt?

Mit sich zufrieden sein und sich selbst genug sein, um das ausstrahlen zu können und somit wohlthuend und entspannend auf den Sterbenden und dessen Familie zu wirken und man sollte bereit sein, sich zur Verfügung zu stellen.

Was erwartest Du für Dich?

Ich kann super viele positive Dinge aus einer Begleitung ziehen. Aus der Kommunikation und aus der Beziehung, die man mit einem Sterbendem erleben darf. Es ist eine Lebensschule, wie unsere Koordinatorinnen sagen und dem kann ich nur dankbar zustimmen.

Vielen Dank für das Gespräch!

An illustration of two children standing on a wooden beam. The child on the left is wearing an orange shirt and green pants, while the child on the right is wearing a yellow shirt and blue pants. They are holding hands. The background is a soft, watercolor-style landscape with blue clouds and green foliage.

***„Gib mir ein
bisschen Sicherheit!“***

Hospiz und Schule

Auch Kinder und Jugendliche erleben von Beginn an alltägliche Abschiede, schwierige Trennungsprozesse und sogar den Verlust eines Menschen durch den Tod. Das erzeugt unsichere Gefühle.

Junge Menschen gehen mit ihrer Trauer sehr unterschiedlich um, äußern sie und leben sie aus oder verschweigen und verbergen sie. Immer geht Trauer mit einer Fülle von Gefühlen und Fragen einher, auf die Antworten gefunden werden wollen. Die Malteser möchten mit ihren Angeboten die Gelegenheit bieten, sich den Themen Trennung, Sterben, Tod, Trauer und Trost behutsam zu nähern, um so Berührungspunkten zu begegnen.

Dabei geht es darum, Mut zu machen und die Unsicherheiten des Lebens und des Sterbens mit Kindern und Jugendlichen zu teilen. Dafür stellen die Malteser geschützte Räume zur Verfügung, um neue Denkweisen, Gefühle und Ausdrucksformen im Umgang mit diesen schweren Themen zu erleben. Dem Tod soll die Anonymität, die Fremdheit und ein Teil seines Schreckens genommen werden.

Die Angebote reichen von mehrtägigen Schulprojekten für Grundschüler, über die Gestaltung einzelner Unterrichtsstunden für alle Jahrgangsstufen und Schultypen bis zu Besuchen in Firm-, Konfirmanden- und Kindergartengruppen. Lehrkräfte und Kindergartenpersonal können sich bei ihrer eigenen Unterrichtsgestaltung gerne von den Maltesern beraten lassen. Speziell geschulte Koordinatorinnen und ehrenamtliche Hospizbegleitende, zum Teil selbst Pädagogen, stellen sich als Gesprächspartner zur Verfügung und begleiten die unterschiedlichen Angebote.

„Ich wünsche Dir ein schönes Leben und einen guten Tod.“ Dies schrieb ein 9-jähriger Junge am Ende des Schulprojektes „Hospiz und Schule“ seinem erwachsenen Begleiter aus der Kleingruppe.

*„Am Ende wissen
wie es geht.“*



Letzte Hilfe Kurse Begleiten und Umsorgen am Lebensende

Am Ende wissen wie es geht

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

Unser Kurs zur „Letzten Hilfe“

In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Kleines 1x1 des Sterbens

Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und zeigen einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Begleiten und Umsorgen

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält, deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der uns die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In Letzte Hilfe Kursen vermitteln wir beides.

Letzte Hilfe - Kids & Teens

Sobald es das Infektionsgeschehen wieder zulässt, bieten wir auch für interessierte Kinder und Jugendliche im Alter von 8 – 16 Jahren (z.B. Jugendgruppen, Firm-, bzw. Konfirmand*innengruppen) Letzte Hilfe Kurse an.

Auch diese Altersgruppe begegnet Krankheit und Sterben im Alltag, verstärkt noch einmal durch die letzten Jahre mit Corona.

Auch sie haben das Bedürfnis darüber zu sprechen und mehr über das Thema zu erfahren, aber nicht selten fehlt es an Gelegenheiten. Tod ist für viele Menschen immer noch ein Tabuthema.

Antworten auf Fragen „Wie kann ich meiner Freundin/ meinem Freund helfen, wenn jemand gestorben ist?“ oder „Meine Oma ist sehr krank - was kann ich in dieser Situation für sie und meinen Opa tun?“, geben Orientierung und Sicherheit und können Ängste reduzieren.

www.letztehilfe.info





„Trauer ist sehr individuell!“

Angebote für Trauernde

Das Team Trauerbegleitung v.l.n.r.
Bettina Grosselfinger, Marion Bredl, Barbara Sturm

Wer trauert, ist oft allein. Angehörige sind von der Wucht der Gefühle überfordert. Freunde sind sprachlos, wenn es um den Umgang mit Trauernden geht. Viele ziehen sich zurück – aus Angst, etwas falsch zu machen.

Hier kann die offene Trauergruppe der Malteser helfen. In einer beschützten Atmosphäre unter der Leitung geschulter Trauerbegleiterinnen treffen sich Betroffene einmal im Monat. Hier können sie offen über ihre Gefühle sprechen. In einer Gemeinschaft mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben und schon dadurch „mitfühlen“. Trauernde tauschen sich aus: Was hat mir geholfen? Was geht gar nicht? Wie sollte man mit „Ratschlägen“ der Umgebung umgehen? So entsteht ein Gefühl der Verbundenheit mit der Botschaft „Ich bin nicht allein“.

Wer das Gruppenerlebnis scheut, hat die Möglichkeit einer Einzelberatung. Trauer ist höchst individuell. Unsere TrauerbegleiterInnen sind darin geschult, zuzuhören und zusammen mit den Betroffenen Wege aus der Trauer zu finden. Vor welchen Herausforderungen sie dabei stehen zeigt der Fall einer Frau, die ihre Schwester in Corona-Zeiten verloren hat.

„Ich konnte ihr nicht die Hand halten in ihren letzten Tagen!“ Ein Jahr nach dem Tod ihrer Schwester leidet die Frau immer noch darunter, die Schwester „im Stich gelassen zu haben“. Im Gespräch begreift sie, dass sie der sterbenden Schwester auch in den täglichen Telefonaten viel gegeben hat. Dass sie alles getan hat, was möglich war. Die Schuldgefühle verschwinden; die Trauernde findet wieder Kraft für ihren Alltag.

Ganz neu im Angebot der Malteser ist der Kurs „Erste Hilfe für Trauer(nde)“. Eine praxisorientierte Info-Veranstaltung für alle, die sich ein Bild vom komplexen Thema Trauer machen wollen. Er fand in diesem März erstmalig statt mit zahlreichen Hilfsangeboten, die sich die Teilnehmer in Form ihres persönlichen „Erste-Hilfe-Koffers Trauer“ mit nach Hause nehmen konnten. Die Premiere kam so gut an, dass dieser Kurs künftig zweimal im Jahr angeboten werden soll.

Bettina Grosselfinger

„Gemeinsam lässt sich die Trauer leichter ertragen.“ Zitat einer trauernden Frau.



Zitate

**Vor einem Jahr bekam ich die Krebsdiagnose
und mein letztes Jahr war mein schönstes.**

Eine 46-jährige Patientin kurz vor ihrem Tod.

**Wenn ich noch mal leben könnte,
würde ich nicht mehr so viel putzen.**

Eine 48-jährige Patientin.

**Das wär's: abends einschlafen
und morgens tot aufwachen.**

Eine Patientin.

**Wenn i jetzt ned sterbn müaßat,
gangads ma eigentlich sauguat!**

Ein Patient.

**Es lässt mich alles leichter ertragen, dass Sie
im Hintergrund da sind, wenn ich Sie brauche.**

Eine Angehörige.

Ich habe mich bemüht!

Eine Lebensbilanz.

**Ich habe geglaubt, mein Vater würde nie mehr
lachen, und schauen Sie sich jetzt sein Gesicht an,
wie er sich freuen kann.**

Eine Tochter.

Seid ihr alle gut versorgt?

Anliegen eines Sterbenden.

Werd scho hihaun!

Ein Patient im Hinblick auf sein Lebensende.

**Pfüad di Burscherl
und Danke für die schöne Zeit.**

Letzter Gruß nach dem Tod des Ehemannes.

Herr S. ist unser Hausengel.

Eine Angehörige über ihren Hospizbegleiter.

**Warum holt mi der Herrgott denn net?
Mei Oma, 's werd hoit dringendere Fälle geb'n.**

Dialog zwischen Großmutter und Enkelin.

Aber doch noch nicht jetzt!

*Eine Hundertjährige auf die Frage, ob sie schon
einmal über Sterben und Tod nachgedacht hat.*

**Ich möchte Ihnen unseren ganz herzlichen Dank für
diese uns sehr wertvolle Unterstützung aussprechen.
In einer so aufwühlenden und gleichzeitig völlig
ungewohnten Situation ist es von allergrößtem Wert,
zu wissen und zu spüren, dass jemand da ist, an den
man sich im Vertrauen auf guten Rat und Hilfe
wenden kann.**

Ein Angehöriger.



„Hospiz-Glossar“ zum 25. Geburtstag

Anfang

Ende der 90er Jahre wurde der Malteser Hospizdienst in Gräfelfing gegründet. Zunächst galt es, Kontakte zu Pflegediensten, Pflegeeinrichtungen und anderen Hospizdiensten zu knüpfen und die Schulung der Ehrenamtlichen Schritt für Schritt aufzubauen.

Bibliothek

Im Laufe der Jahre haben wir aus Spendengeldern eine Fachbibliothek aufgebaut, die allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden zur Verfügung steht. Neben Fortbildungen, die wir regelmäßig anbieten und organisieren, ist dies eine Möglichkeit, sich immer wieder zu informieren und anregen zu lassen.

Corona und Hospizarbeit

Ambulante Hospizbegleitende haben zeitweise schwerkranke und sterbende Menschen wegen strenger Kontaktbeschränkungen nicht persönlich besuchen können. Wo immer möglich telefonierten und chatteten Begleiter und Hilfesuchende miteinander. Mit der Lockerung der Kontaktbeschränkungen wurden wieder persönliche Begleitungen unter Auflagen möglich. Die besonderen Hygiene- und Schutzvorkehrungen, die die Ehren- und Hauptamtlichen vornehmen, sollen den Betroffenen und Angehörigen Mut machen, Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Diensthandy

Die Koordinatorinnen des Malteser Hospiz- und Palliativberatungsdienstes sind rund um die Uhr telefonisch zu erreichen. Sie stehen so nicht nur den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern zur Verfügung, sollten sich während einer Begleitung Schwierigkeiten oder Gesprächsbedarf ergeben, sondern können notfalls auf akute Anfragen

von Patienten und Angehörigen, von Pflegediensten, Ärzten und stationären Einrichtungen reagieren.

Ehrenamt

Fast 150 ehrenamtliche Hospizhelferinnen und Hospizhelfer sind aktuell in unserem Malteser Hospizdienst tätig. Die Frauen und Männer sind lebenserfahren und kommen aus den unterschiedlichsten Berufen. Sie werden für jede Begleitung individuell ausgesucht, damit sich die Menschen miteinander wohl fühlen. Durchschnittlich engagieren sich die Ehrenamtlichen zwei bis vier Stunden pro Woche in den Begleitungen.

Fundraising

Die Begleitungen und Trauerangebote durch den Hospizdienst sind kostenlos. Damit wir auch weiterhin Menschen in einer ihrer schwersten Lebenssituationen begleiten können, benötigen wir Spenden. Hinter dem Begriff „Fundraising“ verbirgt sich nichts anderes, als immer wieder über unsere Arbeit zu informieren und um Unterstützung zu bitten.

„Gib mir ein bisschen Sicherheit“

Die Erfahrung zeigt, wie wichtig es ist, schon Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten zu geben, sich über ihre Gedanken und Gefühle zu Sterben, Tod und Trauer zu äußern und auszutauschen. Wir halten für verschiedene Jahrgangsstufen Angebote bereit, die wir in Zusammenarbeit mit Schulen und Kirchen immer wieder gerne durchführen.

Hospiz

Das Lateinische Wort „Hospitium“ steht für „Herberge“ oder „Gastfreundschaft“. In einer Gesellschaft, in der Sterben, Tod und Trauer weitgehend verdrängt werden, will



die Hospizbewegung Menschen am Ende ihres Lebens durch ganzheitliche Zuwendung einen Raum schaffen, in dem sie bis zuletzt in Würde leben und hoffen dürfen, ohne Angst davor, dass ihr Leben verlängert oder verkürzt wird.

Kurse für Hospizhelfende

Sowohl für den Kinderhospizdienst als auch für den Erwachsenenhospizdienst führen wir regelmäßig Vorbereitungskurse für neue Ehrenamtliche durch. Ziel der Lehrgänge ist neben der Aneignung fachlicher Kompetenzen und praktischer Fertigkeiten die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit.

Letzte Hilfe Kurse

Unser neues Angebot zur Verankerung der Hospiz- und Palliativkultur in unserer Gesellschaft. „Letzte Hilfe“ am Lebensende soll verstanden und geleistet werden können wie „Erste Hilfe“.

Netzwerke

Schon früh hat man in der Hospizbewegung gewusst, dass die bestmögliche Versorgung in einer gut vernetzten Zusammenarbeit all derer zu erreichen ist, die zum Wohlbefinden der Patienten und Angehörigen etwas beizutragen haben. Im Würmtal, im nördlichen Landkreis Starnberg, in München und dem Münchner Umland ist in 25 Jahren viel entstanden. Wir freuen uns über die Kooperationen mit vielen engagierten Diensten und Menschen.

Öffentlichkeitsarbeit

Tue Gutes und rede darüber! Das gilt auch für unsere Arbeit. So haben wir zum Beispiel in unserem Hospizdienst eine Bilderausstellung entwickelt, in der wir schöne Fotografien mit Zitaten aus unseren Begleitungen kombiniert haben. Die guten Rückmeldungen haben uns

angespornt zum 25-jährigen Jubiläum eine zweite Auflage zu erarbeiten.

Palliative Care

palliare (lat.): umhüllen, care (engl.): Sorge, Pflege. In Ermangelung eines gleichbedeutenden deutschen Begriffs hat sich der Begriff Palliative Care weitgehend etabliert. Palliative Care bedeutet, in umfassender Weise zur Leidens- und Beschwerdelinderung beizutragen, wenn lebensverlängernde Therapiemaßnahmen nicht mehr erfolgreich sind.

Supervision

Die ehrenamtlichen Hospizhelferinnen und Hospizhelfer werden eng begleitet: Im Anschluss an den Kurs helfen monatliche Praxisbegleitungstreffen, Supervision und der ständige Austausch mit den Koordinatorinnen des Hospizdienstes, das Ehrenamt als Hospizbegleiter zu reflektieren.

Trauer

Auch trauernden Hinterbliebenen bieten wir eine professionelle Anlaufstelle. In Einzelgesprächen und einer Trauergruppe haben Frauen und Männer die Möglichkeit sich mit ähnlich Betroffenen auszutauschen und ihren Verlust zu bearbeiten.

Unser Team

Fünf hauptamtliche Koordinatorinnen und eine Verwaltungskraft sind inzwischen für unseren Malteser Hospizdienst tätig.

Vorsorgevollmacht und Co.

Der Hospizdienst informiert Interessierte in Beratungsterminen über die verschiedenen Arten der Vorsorge: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung - und deren Inhalte.

Wir sind für Sie da...



von links nach rechts:

Beate Peters-Dürschmidt, Palliative Care Fachkraft und stellvertretende Leiterin

Antonia Fundulus, Koordinatorin im Kinder- und Jugendhospizdienst,

N.N. Teamassistentin

Marie-Luise Schneider, Palliative Care Fachkraft

Stefanie Froehlich, Koordinatorin im Kinder- und Jugendhospizdienst

Yvonne Bär, Koordinatorin und Leiterin Malteser Ambulante Hospizdienste

Malteser Ambulante Hospizdienste

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Bahnhofstraße 3
82166 Gräfelfing
Telefon 089/85 83 79 88
Fax 089/85 83 77 74
hospizdienst.wuermtal@malteser.org

Regionalgruppe Gilching

82205 Gilching
Telefon 08105 / 775 94 10
hospizdienst.gilching@malteser.org

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst

Bahnhofstraße 3
82166 Gräfelfing
Telefon 089/85 83 68 56
Fax 089/85 83 77 74
kinderhospizdienst.muenchen@malteser.org

www.hospizdienst-wuermtal.de