

WIR IM HOSPIZ

Nr. 27

Ausgabe November 2023

Liebe Mitglieder und Freunde des Hospizes

Aktuell fällt es schwer, sich in diesen unruhigen Zeiten auf eine besinnliche Stimmung einzulassen. Wir können die vielen Probleme und Katastrophen nicht ausblenden, die uns tagtäglich vor Augen geführt werden. Oftmals fühlen wir uns macht- und hilflos dem Ganzen gegenüber.

Allerdings können wir in unserer persönlichen Umgebung damit beginnen „Ordnung“ zu schaffen, Spannungen zu reduzieren, auch einmal nachzugeben oder sich für eine Kränkung entschuldigend und versuchen in unserem Umfeld positiv ausgleichend zu wirken.

Vielleicht stellt sich ja dann so etwas wie eine entspannte, gar gelassene, und glückliche Vorweihnachtszeit ein.

Frohe Weihnachten und die allerbesten Wünsche für das kommende neue Jahr!

Ihr



Prof. Dr. med. C. Rosak

Aus dem aktuellen Inhalt:

Glücklich im Hospiz

Neues Outfit

Ein wirklicher Glücksfall

Unsere siebenundzwanzigste Ausgabe von „Wir im Hospiz“ ist dem Thema „Glück“ gewidmet.



Glücklich im Hospiz – ein Widerspruch?

Was ist „Glück“? Glücksforscher sprechen von einem subjektiven Wohlbefinden oder einer Lebenszufriedenheit, was für jeden etwas anderes bedeuten kann. Wikipedia benennt „Glück“ als einen „mehrdeutigen Begriff, der momentane oder auch anhaltende, positive Empfindungen (...) einschließt (...). Glücklich kann man zudem eine Person nennen, der es fortwährend gut geht, weil ihr Leben viel von dem enthält, was sie als wichtig erachtet (...)“.

Glücklich sein im Hospiz – wie kann das gehen? Kann man denn an einem Ort, an dem Leid, Schmerz, Krankheit und Sterben im Vordergrund zu stehen scheinen, glücklich sein bzw. Glück empfinden?

Bewusst getroffene Entscheidungen

Frau D. hat als 23-Jährige ihre kroatische Heimat verlassen und lebt seit

1969 in Deutschland. Ihre Familie blieb in Kroatien und Serbien zurück. Vor einigen Wochen wurde Frau D. auf Anraten Ihres Hausarztes mit einer unheilbaren Erkrankung im Evangelischen Hospiz aufgenommen. Diese Entscheidung hat sie sehr bewusst getroffen: „Lieber drei Monate in einem Hospiz, als sechs Monate mit Chemotherapie im Krankenhaus“. Frau D. hat hart gearbeitet und

sich ein soziales Umfeld aufgebaut. Mit ihrer Familie steht sie im telefonischen Kontakt. Ihr „Lieblingsneffe“ kommt aus Kroatien angereist, um sie im Hospiz zu besuchen. Er ist das Bindeglied zwischen ihr und ihrer Familie in Kroatien.

Ein großer Kraftakt für eine wichtige Herzensangelegenheit

Ihr Herzenswunsch: In ihrer Heimat beerdigt zu werden, ein Testament zu machen und die finanziellen Dinge zu regeln. Doch wie soll das gehen, wo doch ihre Familie kein Deutsch spricht? Diese Frage quälte sie sehr, was sie in vielen Gesprächen mit dem Hospizteam zum Ausdruck brachte. An ihrer Symptomlast wurde deutlich, wie sehr sie diese Sorge belastete. Sie litt unter Schmerzen und Übelkeit, wirkte getrieben sowie deprimiert und angstbehaftet. Leider konnte sie den Besuchen ihrer Freundinnen nichts abgewinnen. Mit der Hospizleitung sowie dem Seelsorger des Hospizes wurden in gemeinsamen Gesprächen Strategien entworfen, wie dieser Wunsch umgesetzt werden kann. Frau D. hat bei einem Bestattungsunternehmen, das auf Überführungen ins Ausland spezialisiert ist, einen Vertrag abgeschlossen. Ihren letzten Willen hat sie in einem handschriftlichen Testament unter Zeugen festgelegt. Das hat sie viel Kraft gekostet. Zugleich wurde Frau D. mit jeder geklärten Frage ruhiger und zufriedener. Die körperlichen Beschwerden ließen nach. Sie hatte wieder mehr Appetit. Zudem konnte sie medikamentös besser

eingestellt werden und der seelische Schmerz sowie das gefühlte Unglück wurden weniger. Täglich stieg ihr Wohlbefinden. Entsprechend konnte sie dem „Mehr an Leben“ als Angebot im Hospiz besser annehmen.

Geborgenheit als eine fundamentale Basis

Die Besuche ihrer Freundinnen sind mittlerweile wieder eine Freude. Ihr Neffe kommt in regelmäßigen Abständen aus Kroatien angereist. Er bringt ihr eine Lieblingswurst und Käse aus Kroatien mit, kümmert sich um die Auflösung der Wohnung und macht für sie die wichtigsten Erledigungen.

Glück ist mitunter eine Frage des persönlichen Wohlbefindens

Mein Fazit: Glücklich im Hospiz – ein Widerspruch? – Ich denke, nein. Wenn Glück und persönliches Wohlbefinden ein Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung bedeutet, so erkenne ich an Frau D., wie gut „Glück“ und „Hospiz“ zusammenpassen. Und wenn persönliches Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst wird durch Lebenskompetenz und Lebensfreude, dann sind Sie und ich dazu ermutigt, unsere Themen anzugehen und bei Bedarf Unterstützung einzuholen, damit wir unser Leben – auch in der letzten Lebensphase – mit Freude leben können.

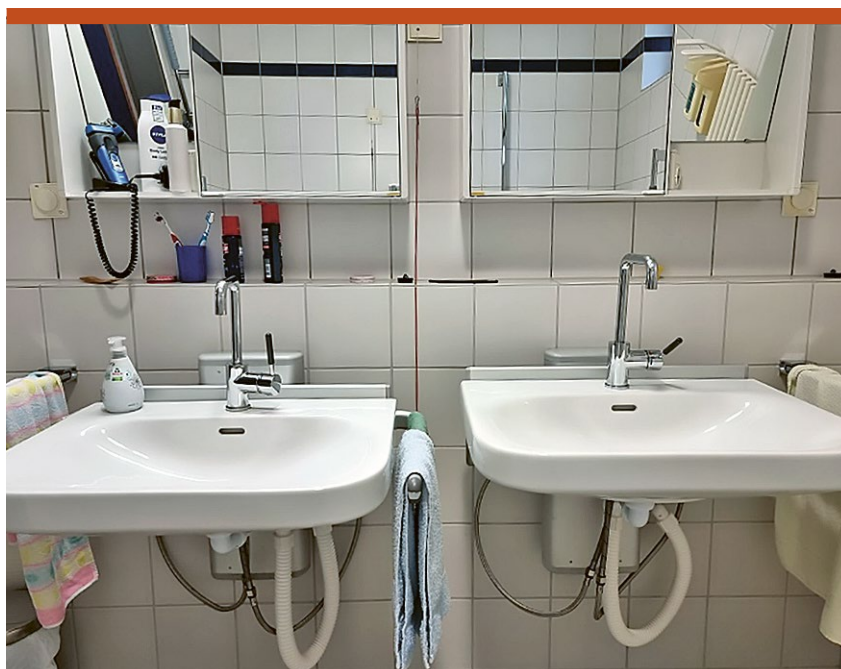
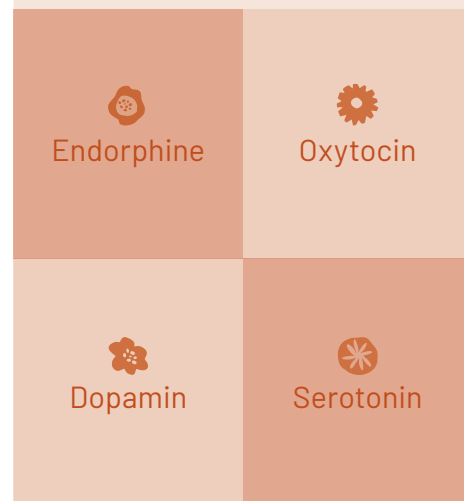
Text: Heike Truschel

Bild: Dagmar Müller



Wer oder was ist aus neurowissenschaftlicher Sicht verantwortlich für das Glück im Körper?

Die Antwort fällt sehr nüchtern aus:



Neues Outfit

Es gibt viele Möglichkeiten, wie der Förderverein des Hospizes unserer Einrichtung Gutes tun kann. In der Vergangenheit hat er unter anderem eine neue Einbauküche, Pumpenspritzen, Rollstühle, Fernseher und viele andere Projekte finanziell unterstützt.

In diesem Jahr konnten wir nach mehrjährigen Vorplanungen unsere Patientenbäder modernisieren. Damit wollen wir erreichen, dass unsere Patientinnen und Patienten länger selbständig ihre Körperpflege ausführen und auch ungestört und ohne Hilfe die Toilette benutzen können. So bedeutet der Einbau von höhenverstellbaren

Waschbecken, dass sich Patientinnen und Patienten sowohl sitzend (im Rollstuhl), als auch stehend selbständig waschen, kämmen, schminken und die Zähne putzen können. Der neue, größere mit spezieller Wölbung versehene Spiegelschrank ermöglicht eine verbesserte Sicht auf den Körper, auch im Sitzen. Die Duschen wurden mit einer Thermostatregelung ausgestattet, wodurch immer die gewünschte Wassertemperatur zur Verfügung steht. Alle Haltegriffe wurden durch neue, haptisch optimierte Griffe ersetzt, die dadurch ein Abrutschen reduzieren. Die Toiletten erhielten einen elektrischen Auslöser für die Spülung, welcher im Haltegriff installiert ist. Dadurch können auch bewegungseingeschränkte Patientinnen und Patienten sehr leicht die Spülung bedienen. Die gerade mit Ausscheidungen verbundene Scham wird reduziert und die Selbständigkeit und Würde bleibt erhalten.

Eine strukturierte Planung ist maßgeblich das A und O

Die mit dem Umbau von acht Patientenbädern verbundene organisatorische

Arbeit war für alle Beteiligte (Hospizteam, Vermieter, verschiedene Firmen) herausfordernd. Zunächst wurde ein Bad als Musterbad fertiggestellt. So konnten wir Erfahrungen zum zeitlichen Aufwand sammeln und die Praktikabilität der gewünschten Materialien erproben. Für die Patientinnen und Patienten wurde es danach zeitweise recht laut, da für die Modernisierung von Elektrik und Fliesen Stemm- und Abbrucharbeiten erforderlich waren und vorhandene Wasserleitungen geprüft werden mussten. Im laufenden Betrieb wurden – dank einer akribischen Planung und einer kontinuierlichen Kommunikation und Koordination durch unsere Verwaltungsmitarbeiterin B. Binz – innerhalb von vier Monaten nacheinander alle acht Bäder modernisiert. Neu aufgenommene Patientinnen und Patienten sind positiv überrascht, welche Möglichkeiten ihnen nun im Bad zur Verfügung stehen.

Selbständigkeit ist auch ein Teil vom Glück

Verlorene oder mangelnde Selbständigkeit ist ein großes Thema, worüber, ähnlich wie beim Thema Sterben, nicht

gerne offen gesprochen wird. Schwerstkranke Menschen, die wir aus dem Krankenhaus ins Hospiz aufnehmen, haben oftmals schon einen großen Teil ihrer Selbstbestimmung und Selbständigkeit oder das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren.

Im Hospiz haben sie nun die Möglichkeit, nach ihren Wünschen wieder selbständiger zu werden. Sie werden ermutigt und unterstützt, sich selbst wieder mehr zu zutrauen, um mehr Vertrauen zum eigenen Körper wieder zu entwickeln, der sich krankheitsbedingt verändert hat. Sich so ein gewisses Maß an Intimität sichern zu können, macht dankbar und situativ sehr glücklich.

Die Badmodernisierung ist somit eine wichtige Investition, schwerstkranken, in ihrer Selbstpflege eingeschränkten Menschen ein Stück Würde, Selbstbestimmung und Selbständigkeit zurückzugeben bzw. zu ermöglichen.

Dieser Schritt war für alle Beteiligten zwar ein kräftezehrender Akt, aber mit einem sich lohnenden Resultat für alle.

Bild: B. Binz

Text: Monika Laube

„Eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel. Nicht das Maß der Zeit entscheidet, sondern das Maß des Glücks.“

Theodor Fontane



Ein wirklicher Glücksfall

„Glück ist ein Prozess, eine Reise ins Innere, die bewusste Gestaltung des Lebens“, reflektiert Klaus-Dieter Meese. – Glück habe viele Facetten.

Der heute 65-Jährige mag schon immer Herausforderungen, die viel Resilienz erfordern. Beispielsweise: 780 km zu Fuß, allein, auf einem historisch berühmten Pilgerpfad, dem norwegischen Olavsweg. „Das erdet, macht offen und sensibel, auch für die Gefühlswelt anderer.“

Kleine, aber spürbare Glücksmomente

Klaus-Dieter Meese ist es gewohnt, sich neu einzulassen. Dennoch war es ein längerer Prozess bis feststand, dass er ehrenamtlich im Evangelischen Hospiz Frankfurt mitarbeitet. „Wirklich ein Glücksfall“, betont er gern.

Seit Januar 2022 sitzt er einmal wöchentlich am Empfang. Er sucht Gespräche mit den Angehörigen, besucht auf Wunsch Patientinnen und Patienten in ihren Zimmern und unternimmt kleine Rollstuhl-Ausflüge. „Im Hospizalltag ist es schon schwierig, den Zugang zu ihnen zu finden“. Hilfe heißt hier ganz praktisch: Einfach da sein und Gesprächsbereitschaft signalisieren. Es fällt einem manchmal schwer, es auszuhalten, wenn dann doch kein Kontakt oder Gespräch gewünscht wird. „Den Bedarf und das Thema bestimmen die Patientinnen und Patienten. Sie zeigen den Weg“, weiß er aus Erfahrung.

Nachdenklich blicken seine ausdrucksstarken Augen, als er die zurückliegenden Begegnungen kommentiert: „Ja, wenn er es ab und an schafft, die Patientinnen und Patienten in ihrer Gefühlswelt abzuholen, dann stellen sich Glücksgefühle ein.“

Im Spannungsfeld von gestern und heute

„Häufig sind es die kleinen Gespräche im Spannungsfeld von gestern und heute“, erzählt er. Alle Menschen haben eben einen ganzen Koffer voll Lebenserfahrungen. Seine Rolle im Hospiz sieht er so: „Wir Ehrenamtlichen sind im Idealfall eine Integrationsfigur, ein Bindeglied

zwischen Patientinnen und Patienten, Angehörigen sowie dem Hospizteam.“ Nicht immer gelinge es ihm. Es gehöre eben auch eine Portion Glück mit dazu, formuliert Klaus-Dieter Meese selbstkritisch. Es ist ihm anzumerken, wie sehr ihn dieses Thema berührt.

Ein sinnlich musikalischer Ausgleich

Klaus-Dieter Meese, ein echter „Frankfurter Bub“, wuchs mit drei Schwestern auf. Das prägte, erzählt er schmunzelnd. In Frankfurt Bockenheim wurde er getauft und konfirmiert.

Viel Zeit investierte er in sein Berufsleben. Oft war er auf Dienstreisen im Ausland, als Ingenieur von Automobilzulieferunternehmen. Das alles sei längst weit weg. „Ein sinnlicher Ausgleich und Gegenpol zum Ehrenamt im Hospiz ist die Kirchenmusik.“ Kompositionen von Johann Sebastian Bach höre er gern. Die brillanten Klangfarben, ja Klangbilder, berühren einfach. „Erden mich!“ Immer wieder zieht es ihn in die Natur, am liebsten auf dem 16 Jahre alten Trekkingrad. Das stärke die Muskelkraft, mache den Kopf frei, fokussiere den Blickwinkel auf Neues und bereitet vor auf die kommende Tage im Hospiz.

Text: Gisela Pagés

Bild: Monika Laube



Zwei Menschen oder Drei

Wir tauschen
uns aus
über das
glück das
ist ein
Glück

W. Windisch-Laube

Spendenkonto

Förderverein für das Evangelische Hospiz Frankfurt am Main
Evangelische Bank e. G.
Stichwort: Spende
IBAN: DE86 5206 0410 0004 0024 23
BIC: GENODEF1EK1

Bei Spenden bis einschließlich 300.- Euro gilt die Kopie des Überweisungsauftrages in Verbindung mit dem Kontoauszug Ihrer Bank als Spendenbeleg.

Kontakt

Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen – telefonisch oder per E-Mail.

Evangelisches Hospiz
Frankfurt am Main gGmbH
Rechneigrabenstraße 12
60311 Frankfurt am Main

☎ 069 29 98 79-0
☎ 069 29 98 79-60
@ info@hospiz-frankfurt.de
🌐 www.hospiz-frankfurt.de

Redaktion

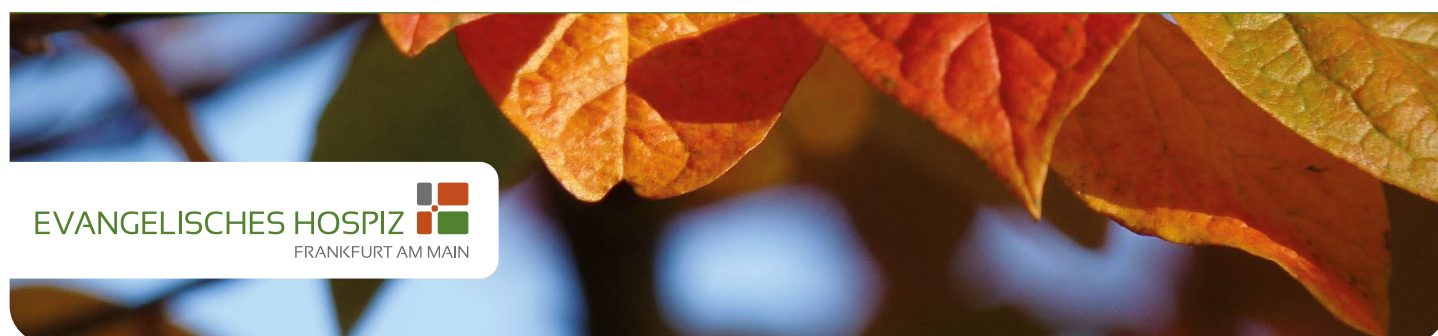
V.i.S.d.P. | Dr. Dagmar Müller |
Prof. Dr. Christoph Rosak |
Monika Laube



Diakonie 
Frankfurt und Offenbach

Die nächste Ausgabe
erscheint voraussichtlich:
im Mai 2024

www.hospiz-frankfurt.de



EVANGELISCHES HOSPIZ 
FRANKFURT AM MAIN