

Arista Brief

Ausgabe 2 · Jahrgang 2018



Fünf Fragen für den Urlaub:
Was ist mir im Leben wichtig?
Was möchte ich neu beleben?
Was kann ich hinter mir lassen?
Was nehme ich mit in den Alltag?
Was will ich verändern?

AUS DEM INHALT: LESETIPP · GRUSSWORT
LETZTE-HILFE-KURS · 1 JAHR HOSPIZTELEFON
UNVERZICHTBAR: SCHMERZTHERAPIE · "NUR
EIN BETT?" · AUSBLICK AUF 2019 . . .

Madame Picasso

von Anne Girard

Eigentlich wollte ich nur einen unterhaltsamen Roman lesen, aber unerwartet thematisierte sich hier Krankheit und Tod. Das Buch entführte mich auf eine Reise nach Paris in die Zeit Pablo Picassos vom Mai 1911 bis in die Kriegsjahre 1914/15 (seine Frühzeit im Alter zwischen 30 und 35 Jahren).

Die Autorin Anne Girard hat genaue Recherchen aus dem Umfeld des Malers und von Zeitzeugen oder Nachkommen erhoben, um möglichst nah an der Biographie zu sein. Sie hat dabei aus erster Hand zahlreiche Anekdoten und persönliche Geschichten über Picasso erfahren, aber auch viele literarische Quellen ausgewertet, um den Mythos dieses Ausnahmekünstlers menschlich werden zu lassen.

Wir erleben die Handlung aus der Sicht Evas, die sich in Picasso verliebt und deren Gefühle von ihm erwidert werden. Eine außergewöhnliche Liebesgeschichte mit starken Emotionen, die sich auch

gegen die Widerstände aus dem Freundeskreis des Malers bewähren muss.

Es wird aber kein „Rosamunde Pilcher“ Roman! Eva erkrankt an Brustkrebs und die Träume von Ehe, Familie und gemeinsamer Zukunft scheinen sich nicht zu erfüllen. Der Umgang mit Krankheit findet hier eine besondere Ausprägung und regt wieder neu zum Nachdenken und Mitempfinden an.

Mich hat stark berührt, dass auch Picas-

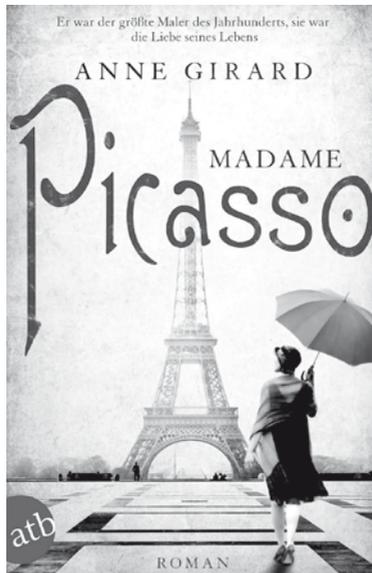
so schon in seiner frühen Schaffensphase mit den schweren Seiten des Lebens konfrontiert wurde, durch die seine Werke aus dieser Zeit auch stark beeinflusst sind. Wir erleben Biographie auf unterhaltsame Weise und verstehen die Kreativität eines Künstlers auch aufgrund seiner Lebensgeschichte. Vielleicht regt dieses Buch sogar dazu an, Bilder aus dieser Zeit

anzuschauen, um sie neu verstehen zu können. Es lohnt sich, diese Zeitreise zu unternehmen, als Urlaubslektüre hervorragend geeignet!

Iris Pabst

SBN 978-3-7466-3138-7

E-Book unter: www.aufbau-verlag.de



Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Hospizidee,

vor einigen Monaten kündigte ein enttäuschter Witwer seine Mitgliedschaft im Förderverein mit der Begründung, dass seine Ehefrau nicht habe im Hospiz Arista sterben können. Unsere Nachforschungen ergaben, dass weder das Hospiz noch die Palliative Care Teams oder Hospizdienste der Region vom Hilfersuchen Kenntnis hatten, und dass die Sterbende keine Begleitung wollte, außer von ihrem Ehemann, ihrem Hausarzt und ihrem Krankenhaus. Sie wollte nicht in ein Hospiz und starb friedlich zu Hause. Die Motivation des Witwers entsprang offenbar nicht der konkreten Situation, sondern dem nicht seltenen Missverständnis, dass ein Hospiz für jeden Menschen grundsätzlich der geeignete Ort zum Sterben sein müsse.

Die Voraussetzung für ein möglichst selbstbestimmtes "Leben bis zum Tod" im Hospiz ist, dass der eigene Tod als unvermeidlich akzeptiert wird - zumindest zur Zeit der Entscheidung in ein Hospiz zu gehen. Angehörige handeln richtig, wenn sie die Frage der Einweisung in das Hospiz nicht thematisieren; die Initiative sollte, wenn möglich, vom Sterbenden ausgehen. Menschen, die noch kämpfen und auf Heilung hoffen, würden sich durch einen solchen Vorschlag verletzt und aufgegeben fühlen, es wäre quasi das Todesurteil über sie gesprochen.

Die Hospizbewegung bemüht sich, Schrecken und Angst vor dem Sterben und dem Tod zu mildern. Und ein Hospiz steht allen Menschen offen, dennoch ist es nicht für alle Sterbenden unbedingt der für sie richtige Ort. Deshalb muss man aber an der Hospizarbeit mit ihren stationären und ambulanten Angeboten nicht zweifeln - auch wenn diese nicht in allen Lebenssituationen hilfreich sein können.

Viele Menschen kämpfen bis zum letzten Atemzug. Darum hat das Sterben - wenn wir die Autonomie des Individuums ernst nehmen - auch im Krankenhaus, selbst auf der Intensivstation, und überall dort, wo der Mensch in dieser Zeit leben möchte, seinen "richtigen" Platz.

Wir sind am "Runden Tisch Hospiz" regelmäßig im Gespräch mit den Krankenhäusern, Pflegeheimen und den ambulanten Diensten, damit das Sterben, wo immer es geschieht, durch sorgsame Betreuung und Begleitung noch humaner werden kann.

Ihr



Prof. Dr. Dieter Daub, Vorsitzender



Letzte-Hilfe-Kurs

Wer einem anderen Menschen am Lebensende ein Begleiter sein will, der kämpft häufig mit seinen eigenen Ängsten und Unsicherheiten.



In Letzte-Hilfe-Kursen gibt es Rat für solche Momente und Denkanstöße dazu.

Während es in "Erste-Hilfe-Kursen" darum geht, jemandem beispielsweise nach einem Unfall beim Überleben zu helfen, liegt der Fokus von Letzte-Hilfe-Kursen darauf, am Lebensende das Leid von Menschen zu lindern; Angst fällt beispielsweise darunter, aber auch allgemeine Unruhe, Durst oder Schmerzen.

Die Erste Hilfe ist ein fester Bestandteil der Hilfskultur in unserer Gesellschaft. Fast jeder hat schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert und erinnert sich zumindest vage daran, wie man einen

Menschen reanimiert oder in die stabile Seitenlage bringt.

Aber letzte Hilfe? Einen Menschen begleiten, der im Sterben liegt?

Für viele, die mitten im Leben stehen, ist das kein Thema, mit dem sie sich gerne

beschäftigen. Sie haben oft große Angst, einem sterbenden Menschen zu nah zu kommen und fühlen sich dann sehr hilflos.

Vielleicht, weil der Tod anderer auch daran erinnert, dass das eigene Leben nicht unendlich ist?

Etwa 860.000 - 890.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland.

Statistisch gesehen kommen aber nur zirka 2% ums Leben, indem sie einschlafen und nie wieder aufwachen. Allein deshalb sollten sich möglichst alle Menschen mit dem, manchmal auch quälenden Prozess des Sterbens beschäftigen.

Anregungen, wie einem Schwerkranken oder Sterbenden auch ohne Medikamente und tiefergehendes medizinisches Wissen geholfen werden kann, möchten die Referenten dieser Kurse vermitteln. Kleinigkeiten ohne großen Aufwand, die darüber entscheiden können, wie wohl sich jemand fühlt, der an seinem Lebensende ist, können z. B. sein:

- Dasein und zuhören und somit einen Teil der Last abnehmen.
- Ein abgedunkelter Raum mit ruhiger oder meditativer Musik zur Entspannung kann hilfreich sein.
- Berührungen, sanfte Hand- oder Fußmassagen oder auch die Person an der Schulter festhalten, um zu signalisieren: Ich bin für dich da!
- Eine Veränderung der Lagerung im Bett oder auch ein geliebter und vertrauter Duft können gut tun.

Vor knapp drei Jahren entwickelte der Palliativmediziner und Notarzt Georg Bollig die Letzte-Hilfe-Kurse.

Mittlerweile gibt es Kurse im ganzen Bundesgebiet und mehr als 250 ausgebildete Kursleiter.

Diese kommen entweder aus der Palliativ- und Hospizarbeit oder bringen grundlegendes medizinisches Wissen mit. Manchmal melden sich Einzelpersonen, oft aber ganze Gruppen zu den Kursen an.

Die Teilnehmer sollen sich hier nicht nur Gedanken über den Umgang mit dem Tod anderer machen, sondern auch an sich selbst denken. So wird auch die Patientenverfügung sowie die Vorsorgevollmacht thematisiert.

Zur Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines Menschen ermutigen.

Wichtig sei, dass man sich diese Dokumente einmal im Jahr wieder vornehme, um sich zu fragen, ob man das immer noch so wolle, wie es dort steht.

Aber auch ganz praktische Übungen sind Inhalt dieser Kurse, wie zum Beispiel: Für die allerletzte Lebensphase, wenn viele Menschen schon zu schwach sind, um selbst zu essen oder zu trinken, werden die sogenannten Mundpflegestäbchen vorgestellt. Das sind kleine Schaumstoffstückchen, die ähnlich einem Lolli an einem kleinen Stab befestigt sind. Damit

kann etwas Abhilfe bei Durst geschaffen oder nochmals ein geliebter Geschmack genossen werden. Beides wirkt

oft beruhigend.

Ebenfalls lindernd wirken tiefgefrorene Gummibärchen, kleingeschnittene tiefgefrorene Obststückchen oder alternativ ein kleines Sprühfläschchen, gefüllt mit Saft oder Wasser, um die Lippen des Sterbenden zu benetzen.

Es ist jedoch bei allen Maßnahmen immer darauf zu achten, ob demjenigen damit im Augenblick wirklich ein Gefallen getan wird. Signalisiert er, dass er in Ruhe gelassen werden möchte, kann vielleicht später noch einmal etwas angeboten werden.

Sonja Marschalek



Ein Besuch von weither oder ... „ein Blick über den Tellerrand“

Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Hospiz Arista nehmen vor ihrem Einsatz an einer vielseitigen und gründlichen Ausbildung teil: drei Wochenendseminare, ein Krankenpflegekurs und ein einwöchiges Praktikum gehören dazu.

Die Kursteilnehmer kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen und persönlichen Lebensumständen und bereichern so ihrerseits die Kurse.

Und das gilt nun ganz besonders für Gabi Hoetzel, die eigentlich in USA lebt und seit 2016 die vom Hospizdienst angebotene Ausbildung durchlaufen hat. In einem Gespräch hat sie über Beweggründe dazu, über ihre Erfahrungen in beiden Ländern und ihre Pläne berichtet.

Frau Hoetzel, vor 23 Jahren mit ihrem Mann und zwei kleinen Kindern nach USA ausgewandert, hat die Verbindung zu Deutschland stets lebendig gehalten.

Vor einigen Jahren hat sie in Berlin eine krebskranke Freundin bis zu deren Tod begleitet. Es war für sie und alle Mithelfenden befriedigend, die Kranke zu Hause versorgen zu können und Frau Hoetzel hatte dabei auch die sichere Erkenntnis: Ich kann eine solche Aufgabe tragen. Gleichwohl war ihr der Mangel an Ausbildung

und Ausstattung deutlich. Neben der damals begonnenen Ausbildung zur Mediatorin in USA engagierte sie sich in Deutschland im Diakonissenkrankenhaus in Rüppurr im Besuchsdienst bei älteren Patienten und lernte so auch das Arista in Ettlingen kennen.

Im Gespräch mit ihr war auch wichtig zu erfahren: Wie geht Hospizarbeit in ihrer „zweiten Heimat“ USA?

Eine Ausbildung wie bei uns gibt es in ihrem Umfeld nicht, aber dafür werden Gesundheits- und polizeiliches Führungszeugnis verlangt.

Dem Hospiz, für das Gabi Hoetzel tätig ist, gehören fünf Pflegeheime an. Dort werden die Bewohner von ca. 50 Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen betreut. In einem Video war zu sehen, wie Bewegung, Singen, Vorlesen, Begegnung mit Tieren zum Alltag gehören.

Finanziert werden die Einrichtungen nur

bedingt über eine Kranken- und Pflegekasse – das gibt es in Grand Rapids/ Michigan, ihrem Wohnort, in der Form wie in Deutschland nicht. Und hier setzt Gabi Hoetzels Tätigkeit für die Pflegeeinrichtung ein: Sehr schnell hatte die Heimleitung ihre Begabung erkannt, auf Menschen zuzugehen. Sie ist Mitglied eines Komitees, das zur Aufgabe hat, Veranstaltungen, Einzelgespräche bis hin zu Radiowerbung, zu organisieren und damit Spenden einzuwerben.

Die Meinung zu Elisabeth Kübler-Ross, die ja von USA aus die Hospizbewegung auch in Deutschland stark geprägt hat: eher distanziert. Ihr Engagement für Randgruppen und esoterisches Gedankengut sei in USA befremdend.

Hospize in Deutschland und das Arista im Besonderen sind für Frau Hoetzel segensreiche Häuser: Die Menschen können sie selbst sein, müssen sich nicht fremd fühlen. Das Sterben werde leichter, nicht nur durch die bessere Versorgung, die Hilfsmittel, die Fachkräfte, sondern vor allem durch den Geist im Haus.

Und so kann sie sich eine Mitarbeit als ehrenamtliche Helferin vorstellen, wann immer sie für längere Zeit hier in Ettlingen ist, und hat als besonderen Plan, ehrenamtlich Hilfe beim Ausfüllen der Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht anzubieten. Denn ganz wichtig ist ihr, mit dazu beizutragen, dass Men-

schen in dieser letzten Lebenszeit das bekommen, was sie sich wünschen, und vor allem mit ihnen zu klären, was sie sich wünschen.



**Danke, Gabi Hoetzel,
für das Gespräch, das auch unsere
Sicht erweitert.**

Ulrike Scharpf

Hospizbewegung in den USA

Der offizielle Beginn der Hospizbewegung in den USA ist auf 1974 datiert, dem Jahr der Eröffnung des ersten Hospizes in Connecticut. Fünf Jahre später wurden 26 Modellprojekte errichtet, um die Kosteneffekte und den Nutzen für die Patienten zu erforschen und auszuwerten.

1982 wurden die Leistungen der ambulanten und stationären Hospizbetreuung in den Leistungskatalog der MEDICARE aufgenommen. Auch MIDICAID (eine Versicherung für finanzschwächere Menschen) sowie ASA, das Sozialsystem, das unter Präsident Obama für bisher nicht versicherte entstand, übernehmen die Kosten; private Versicherungen zahlen oft nur einen Teil. Nichtversicherte sind für ihren Aufenthalt in einem Hospiz auf Spendenmittel angewiesen.

2004 wurden erstmals mehr als 1 Mio. Bürgerinnen und Bürger in den USA hospizlich betreut. Neben den hospizlichen Angebot werden auch die palliativen Strukturen weiter entwickelt. Ziel ist, ein flächendeckendes Angebot zu schaffen.

Ein Jahr "Hospiztelefon"

Ein zusätzliches Angebot zu den bestehenden Hospizdiensten und ihren Angeboten in den Städten und Gemeinden der Region.



Hiltraud Röse,
Einsatzleiterin des
Team "Hospiztelefon"

Schon 2013 war in der Konzeption der Erweiterung des „Hospiz- und Palliativzentrum Arista“ das Rund-um-die-Uhr erreichbare Hospiztelefon beschrieben. Ziel war und ist, Informationen zu den unterschiedlichen hospizlichen und palliativen Diensten und Institutionen in der Region zu vermitteln und das bestehende Netzwerk zu stärken; vor allem aber zu ermöglichen, dass Menschen in der besonderen Lebenssituation von Sterben, Tod und Trauer jederzeit einen Menschen erreichen können, der ihnen zuhört, sie berät, ihnen die Ansprechpartner „vor Ort“ nennt oder bei Bedarf auch vermittelt.

Was gab den Anstoß dazu?

Seit Eröffnung des stationären Hospizes „Arista“ im Jahr 2006 riefen von Jahr zu Jahr mehr Menschen an mit ganz unterschiedlichen Fragen, Problemen, Bitten... Darunter viele zu Hospiz- und Palliativ-

angeboten in der Region. Zudem enthält das 2015 in Kraft getretene und 2017 verbesserte Palliativgesetz die Pflicht, Menschen, die hospizliche Begleitung, eine Betreuung durch Palliative Care Teams oder die Aufnahme in eine Palliativstation oder ein Hospiz benötigen, umfassend zu informieren.

Zunehmend mehr Anrufer/innen wählen inzwischen das Hospiztelefon. Ihre Fragen sind z.B.: „Gibt es in der Nähe meines Wohnortes einen Hospizdienst? Wann oder wie erreiche ich den?“ „Wo gibt es in der Region Trauercafés – wo ich wohne, möchte ich es nicht nutzen.“ „Was macht ein Palliativarzt? Wer verordnet Schmerztherapie? Er oder der Hausarzt?“ „Wann kann man in ein Hospiz? Und: was kostet das?“ „Was mache ich, wenn...?“ „Wo kann ich mich zum Hospizbegleiter/in ausbilden lassen?“ Oder einfach: „Könnten Sie mir die Telefonnummer geben von...?“

Können alle Anrufe zufriedenstellend beantwortet werden?

Wir bemühen uns, alle Fragen möglichst konkret zu beantworten. Unsere Informationssammlung, die wir ständig aktualisieren, hilft da sehr. Doch manchmal müssen wir zunächst „passen“. Dann recherchieren wir das Gewünschte und geben mit einem Rückruf die erzielten Infos weiter.

Und dann gibt es natürlich die Anrufe, für die man sich Zeit nehmen muss. Es hilft Menschen in einer belastenden Lebenssituation – so unsere Erfahrung – wenig, wenn sie von „Stelle zu Stelle“ weitergeleitet werden, ihr Anliegen einem Anrufautomaten schildern sollen oder hören: „Dafür sind wir nicht zuständig“. Was diese Anrufer wünschen, sei, wie sie es ausdrücken, ein „echter“ Mensch am anderen Ende der Leitung. Diese Anrufe erfordern aufmerksames Zuhören und achtsames Nachfragen, um einen hilfreichen Rat geben zu können. Manchmal ist darüber hinaus eine ausführliche Beratung vor Ort, im Hospiz- und Palliativzentrum, durch einen Arzt oder Therapeuten nötig. Wir vermitteln dann die entsprechende fachliche Unterstützung.

Kennen und nutzen schon viele Bürger u. Bürgerinnen das „Hospiztelefon“

In den ersten Monaten nach Inbetriebnahme gab es zunächst relativ wenig Anrufe. Kaum jemand kannte ja das neue Angebot. Inzwischen steigern sich mit dem Bekanntheitsgrad der Telefonnummer die Anrufe von Monat zu Monat.

Die meisten Anrufe treffen in der Zeit von 9 bis 17 Uhr ein, besonders nach Wochenenden. So kann es auch einmal vorkommen, dass das Hospiztelefon we-

gen eines Gespräches besetzt ist. Wir rufen dann verlässlich und möglichst zeitnah zurück. In den Abendstunden und in der Nacht erreichen uns deutlich weniger Anrufe. Bei diesen Gesprächen geht es meist auch nicht um konkrete Fragen, sondern eher um den Wunsch sich auszusprechen.

Wer gehört zum Team?

Und was kostet die Dienstleistung?

Unser Team besteht aus zwei in der Palliativversorgung erfahrene Kollegen/innen, die in Teilzeit eingesetzt sind, und einem Team erfahrener, langjährig tätiger Hospizbegleiterinnen und mir. In den Nachtstunden nehmen Mitarbeiter/innen des Hospiz „Arista“ die Anrufe entgegen.



Wir stehen in ständigem engem Austausch und bilden uns fachlich regelmäßig fort,

sowohl was die hospizlich/palliativen und Angebote für Trauernde betrifft wie auch in Gesprächsführung.

Selbstverständlich unterliegen wir alle der Verschwiegenheitspflicht.

Der „Förderverein Hospiz – Landkreis und Stadt Karlsruhe e.V.“ fördert die Einrichtung. So ist unser Dienst für alle Nutzer kostenfrei.

Hiltraud Röse

Am Ende nur ein Bett...



Unter dem irreführenden Titel "Am Ende nur ein Bett - In Graz gibt es das erste Hospiz für Obdachlose in Europa. - Für viele sterbenskranke Menschen ist die Einrichtung die einzige Chance, um würdevoll dem Tod entgegenzugehen" hat die Frankfurter Rundschau, eine bundesweit gelesene Tageszeitung, am 9. Januar 2018 über eine vorbildliche Einrichtung in Graz berichtet.

Angeschlossen an ein Zentrum für Obdachlose, bestehend aus Containern, wird ein Hospiz betrieben und dort können Sterbende nach eigenen Vorstellungen entweder in ihren Unterkünften oder in einem festen Haus ihr Leben beschließen, betreut von einem Hospizteam. Das ist sicher ein begrüßenswertes, weil niederschwelliges Angebot, das

sich aber nur unter speziellen Bedingungen realisieren lässt.

Ich konnte den Bericht nicht unkommentiert lassen und möchte unseren Mitgliedern meinen Leserbrief zur Kenntnis bringen:

Liebe Redaktion,

am 9. Januar brachten Sie eine groß auf-

gemachte Reportage über das erste Hospiz für Obdachlose in Europa. Diese Einrichtung in Graz ist sicherlich vorbildlich und ich möchte an ihrem Konzept auch nicht den geringsten Zweifel anmelden. Kritisieren möchte ich jedoch Ihre Berichterstattung, und zwar auf dem Hintergrund meiner Erfahrung als langjähriger Vorsitzender des Fördervereins Hospiz für Landkreis und Stadt Karlsruhe e.V.; denn sie unterstellt zwar nicht expressis verbis, doch sinngemäß, dass Obdachlose im Rest von Europa auf die Gastfreundschaft von Hospizen verzichten müssen, wenn sich kein Kostenträger findet, um die Pflegesätze zu bezahlen. Dies ist mit Sicherheit nicht so; und selbst wenn sich die Sozialämter verweigern sollten, dann kann ich mir nicht vorstellen, dass ein Hospiz in

Deutschland die Aufnahme eines Sterbenden aus Kostengründen verweigern würde. Im Aufnahmevertrag unseres Hospizes "Arista" ist in der Präambel ausdrücklich festgehalten, dass ein Gast auch dann aufgenommen wird, wenn weder Krankenkassen noch andere Sozialträger die Kosten übernehmen.

Die Hospiz-Idee ist der Barmherzigkeit verpflichtet und ist unabhängig vom Geld, sie kann man nicht kaufen. Der Gesetzgeber hat die ursprünglich vorgesehene Selbstbeteiligung an den Kosten abgeschafft und deshalb ist jeder Aufenthalt im Hospiz für den Gast kostenlos.

Die so entstehenden Defizite müssen durch Spenden gedeckt werden oder sie werden von den Trägern der Hospize übernommen. Das wissen allerdings die meisten unserer Mitbürger nicht, und so kann es vorkommen, dass Menschen meinen, sie könnten sich einen Aufenthalt im Hospiz finanziell nicht leisten - und das mag besonders für Obdachlose gelten. Deshalb ist die Anbindung des Hospizes in Graz an ein Obdachlosenheim eine Möglichkeit, die Hemmschwelle zu senken.

An den Gewohnheiten und Wünschen der Gäste ändert grundsätzlich kein Hospiz etwas: Rauchen und Trinkgewohnheiten darf jeder Gast beibehalten, auch andere Süchte werden nicht hinterfragt oder gar zu behandeln versucht.

Und auch für den geliebten Hund - oft der einzige Freund - wird gesorgt.

Im Übrigen hat die Stadt Ettligen auf dem Friedhof der Kernstadt eine Grabstätte zur Verfügung gestellt. Der Förderverein hat diese mit Hilfe von Spenden gestaltet und mittellose Menschen und solche ohne Angehörige können dort in Würde bestattet werden.

Dieter Daub

Der "Kleine Garten"



Wer vom Haupteingang des Ettlinger Friedhofs nach links geht und dann den Hauptweg entlang der Mauer Richtung Durlach, stößt nach ca. 200m auf das "Arista" Grabfeld. Dass es so wunderbar bepflanzt und seit Eröffnung vor zwei Jahren stets gepflegt ist, verdanken wir der großzügigen und treuen Unterstützung der Firma Blumen Beetz.

Herzlichen Dank hierfür!

Mythen, Tabus und Realität

in der Behandlung von belastenden Beschwerden am Lebensende

Diverse Umfragen zeigen, dass viele Menschen mehr Angst vor dem Sterbeprozess als vor dem Tod selbst haben. Insbesondere starke Schmerzen werden gefürchtet, und es wird immer wieder darüber geklagt, dass Morphin bzw. Opioide zu wenig eingesetzt würden.

Die in den Medien dazu geführten Diskussionen erwecken manchmal den Eindruck, Sterbenden würde die vermeintliche Wunderdroge Morphin oft mit fadenscheinigen Argumenten oder aus Unkenntnis verweigert.

Morphin ist zweifellos ein stark wirksames und unverzichtbares Medikament gegen Schmerzen, aber es ist kein Wundermittel und reicht allein, auch in hoher Dosierung, oft nicht aus.

Der Sterbeprozess ist wie jeder andere Lebensprozess hochkomplex, viele Faktoren wirken miteinander an dem, was der einzelne Mensch in dieser Situation erlebt. Eine einfache Wenn-Dann-Korrelation nach dem Motto, wenn Schmerz, dann hilft Morphin, greift zu kurz.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Es gibt verschiedene Ursachen und Mechanismen, die zum Schmerzerleben eines Menschen beitragen.

Außerdem spielen weitere unangenehme Beschwerden in der Sterbephase wie Atemnot, Übelkeit, Durstgefühl, trockene Schleimhäute, Blutungen etc. ebenso wie die Persönlichkeit des Betroffenen und seine biografischen Erfahrungen eine große Rolle.

In der Palliativversorgung gilt es, diese Faktoren ganzheitlich zu berücksichtigen.

Neben Morphin und dessen Abkömmlingen gibt es mehrere andere, seit vielen Jahrzehnten eingesetzte Schmerzmittel; seit einem Jahr ist auch Cannabis verordnungsfähig. Alle diese Substanzen unterscheiden sich in Ansatzpunkt und Wirkmechanismus, so dass oft eine Kombination verschiedener Mittel und nicht eine alleinige Dosiserhöhung des Morphins hilfreich ist.

Durch Kombinationen lässt sich auch das Ausmaß von Nebenwirkungen reduzieren, da sich die Medikamente nicht nur in ihren Wirkmechanismen, sondern auch in ihren Nebenwirkungen unterscheiden. Auch lokale Injektion von Betäubungsmitteln, Akupunktur und physikalische Maßnahmen wie eine entlastende Lagerung, Einreibungen, leichte Massagen u. v. m. können lindernd sein. Weil Schmerzen durch innere Anspannung und Angst verstärkt werden, sind entspannende Maßnahmen wie z. B. Autogenes Training, Musik, Aromatherapie und Selbsthypnose, ggf. auch angstlösende und/oder gegen Spastik wirkende Medikamente, hilfreich. Nicht zuletzt ist menschliche Nähe und offene Kommunikation in hohem Maße schmerzlindernd. Die aus dem Kontext von Drogenabhängigen beschriebenen Nebenwirkungen

von Morphin sind auf die Situation eines Schwerkranken bzw. Sterbenden nicht übertragbar. Er nimmt die Opioide nicht, um einen Kick zu erleben oder Entzugserscheinungen zu vermeiden wie ein Junkie, sondern zur Reduktion von Schmerzen. Deshalb entwickelt sich keine Sucht im engeren Sinn, wobei man das Morphin wie die meisten anderen Medikamente übrigens auch nie abrupt absetzen sollte.

Es gibt entgegen der landläufigen Meinung keine Belege dafür, dass Morphin als Schmerzmittel das Leben verkürzt, im Gegenteil, durch Reduktion des Stresses, den Schmerz immer verursacht, kann es manchmal sogar verlängert, fast immer aber qualitativ verbessert werden.

Morphin lindert auch das subjektive Gefühl von Atemnot, kann aber Verstopfung und Übelkeit bewirken, sodass Dosis und Kombination verschiedener Medikamente und anderer Maßnahmen immer individuell fein austariert werden müssen.

Für diese komplexe Aufgabe sind Palliativmediziner, die Teams in der stationären Hospizpflege und der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) die Profis.

Dr. Ruth Feldhoff

Guter Rat

An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab.

Des Himmels heitre Bläue
lacht dir ins Herz hinein
und schließt, wie Gottes Treue,
mit seinem Dach dich ein.

Rings Blüten nur und Triebe
und Halme von Segen schwer,
dir ist, als zöge die Liebe
des Weges nebenher.

So heimisch alles klingt
als wie im Vaterhaus,
und über die Lerchen schwingt
die Seele sich hinaus.

Theodor Fontane

Impressum

Herausgeber: Förderverein Hospiz Landkreis und Stadt Karlsruhe e.V.

Pforzheimer Str. 33c · 76275 Ettlingen · 07243 9454-270 · info@hospizfoerderverein.de
www.hospizfoerderverein.de · Redaktion: Dr. Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Sonja Marschalek,
Hiltraud Röse, Ulrike Scharpf, Prof. Dr. Dieter Daub · Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit
Druck: Thielbeer, Ettlingen · (Papier mit FSC-Zertifikat)

Eine Spende überweisen Sie bitte unter:

- Volksbank Ettlingen · IBAN: DE30 6609 1200 0166 8036 08
- Sparkasse Karlsruhe · IBAN: DE91 6605 0101 0001 1207 24

Nennen Sie ein „Stichwort“, wenn Sie ein spezielles Projekt unterstützen möchten.
Für die Spendenquittung tragen Sie Ihre Adresse im dafür vorgesehenen Feld ein.



Strahlend nehmen die Mitglieder des Improvisations-Ensembles **"Die Schallwellen"** den Applaus des Publikums entgegen.

Liebe Mitglieder,

Am 16. Mai 2018 war die letzte Vorstellung unserer laufenden Veranstaltungsreihe. Die "Schallwellen" traten in der Johanneskirche auf und verzauberten die Zuhörer mit ungewohnten Tönen, nachdenklichen und humorvollen Texten.

Dank Ihnen, liebe Mitglieder, war (fast) jedes „Event“ 2017/2018 ein voller Erfolg und so erabschieden wir uns mit herzlichem Dank an Sie in die Sommerpause.

Die Planungen für die neue Saison sind bis auf kleine Details abgeschlossen. Wir sind voll Hoffnung, dass Ihnen das neue Programm wieder so gut gefällt wie das der vergangenen Jahre. Es erwartet Sie eine bunte Mischung von Musik, Gesang, Lesungen, Vorträgen und und . . .

2019 hat der Förderverein Geburtstag: 20 Jahre! Deshalb möchten wir Ihnen, zusammen mit einigen Ihnen schon bekannten und namhaften Künstlern, was Besonderes bieten. Als treue Stützen unserer Arbeit haben Sie es sich wahrlich

verdient! Bleiben Sie uns treu und vergessen Sie nicht: Mit einem Besuch machen Sie sich und anderen eine Freude und unterstützen zugleich wirkungsvoll die Hospizarbeit.

Ende August finden Sie – zusammen mit dem nächsten **"AristaBrief"** – das Veranstaltungsprogramm 2018/2019 in Ihrem Briefkasten. Lassen Sie sich überraschen. Doch zuvor dürfen wir Sie noch auf ein besonderes Event aufmerksam machen: Das "Diner en blanc" in der romantischen Kulisse Ettlingens – siehe Infos auf der Rückseite. Bitte machen Sie mit zugunsten des "Arista"!

Ich wünsche Ihnen im Namen des Vorstandes und des Veranstaltungsteams um Ilona Erbrecht wunderschöne und erholsame Sommertage. Vielleicht folgen Sie ja auch dem Rat Fontanes im nebenstehenden Gedicht?

Ihre

Margareta Magosch

SIE LIEBEN ES, ZU FEIERN · MUSIK ZU HÖREN · ZU LACHEN
GEMEINSAMES ESSEN & TRINKEN + NETTEN MENSCHEN ZU
BEGEGNEN? DANN MACHEN SIE DOCH GANZ EINFACH MIT:

3. Dîner *en blanc* ettlingen

Samstag,
16. Juni 2018 *

Beginn: 19.00 Uhr

Wo genau?

Diese Information erhalten
Sie am Tag vorher per Mail
oder telefonisch.

* bei Regen im Saal

Benefiz

zugunsten der
Freiwilligen Feuerwehr
Ettlingen und des
Hospiz „Arista“

Rotary
Club

Karlsruhe-Albtal



Musikalisch begleitet
von dem Songwriter
und leidenschaftlichen
Straßenmusiker
Sven Mangei

ALLE INFOS: www.diner-en-blanc-ettlingen.de

Gerne informieren wir Sie aber auch telefonisch.
Rufen Sie einfach an: Hospizförderverein 07243 9454-270