



Ein Stück des Weges zusammen gehen

Der erste überkonfessionelle
Ambulante Erwachsenen Hospizdienst in Dortmund

Wer wir sind

Der Ambulante Erwachsenen Hospizdienst Dunkelbunt ist ein Projekt des Vereins Forum Dunkelbunt e.V., der sich 2018 in Dortmund gründete.

Der Verein will die Themen Sterben, Tod, Trauer wieder näher zu den Menschen, ins Leben und in die Selbstverständlichkeit zurück bringen.

Wenn die Diagnose "unheilbar krank" lautet, heißt dies nicht, dass der Mensch bereits gestorben ist. Die Wünsche der Menschen am Lebensende sind so vielfältig und unterschiedlich wie die Menschen selbst. Und so wird bewusst, dass auch die letzte Zeit eine - manchmal besonders bewusste - Zeit des Lebens ist.



Fotos (2): iStock



So helfen wir

Bei uns engagieren sich gut ausgebildete Hospizhelfer*innen und schenken einen Teil ihrer Lebenszeit.

Drei bis vier Stunden wöchentlich bringen sie sich, ihre Zeit und ihre Bereitschaft mit ein zu Gesprächen, zum Zuhören oder einfach zum Dasein.

Dies hilft den Betroffenen und auch der Entlastung der Angehörigen.

Gerade die letzten Wochen können geprägt sein von Intensität und Nähe. Es kann eine große Herausforderung darstellen, nicht mehr viel zu tun und das meiste zu lassen.

Wir können das Leben nicht verlängern, aber verdichten.

Roger Willemsen



Wann beginnt "Palliativ Care"?

"Unheilbar krank" - Diese Diagnose verändert alles im Leben. Für die Betroffenen, aber auch für ihre Angehörigen beginnt oft eine schwierige Phase des Lebens, die von großen Belastungen geprägt sein kann.

Schmerzen, körperliche Beschwerden und auch seelische Beanspruchung bestimmen den Alltag.

Heilend oder lindernd

Während die heilende Medizin (auch **kurative Medizin** genannt) alles unternimmt, um die Krankheit abzuwenden, verfolgt die palliative Medizin (**Palliative Care**) vor allem das Ziel, Schmerzen und andere belastende Beschwerden zu lindern. Im Fokus stehen auch die psychologische Begleitung und manchmal auch spirituelle Aspekte. Im Idealfall geschieht alles gemeinsam mit den nächsten Angehörigen.

Palliative und kurative Medizin können sich als Bestandteile der modernen Medizin sinn- und wirkungsvoll ergänzen. Dann können viele schwer kranke Menschen schon in

einem frühen Krankheitsstadium von Palliative Care profitieren.

Palliative Care findet zu großen Teilen in der Grundversorgung statt: beim Hausarzt, bei der Hausärztin, durch ein SAPV-Team, im Krankenhaus und im Alters- und Pflegeheim.

Schon früh beschäftigen sich viele Betroffene mit Fragen rund um ihre Erkrankung. Sie machen sich Gedanken zu ihrer Krankheit, zu ihrer Lebenssituation und der Zukunft von ihnen und ihren Angehörigen.

Manchmal ist es gut, wenn jemand da ist, der nicht persönlich betroffen ist und mit den Erkrankten, aber auch mit den Angehörigen über ihre Bedürfnisse und Ängste sprechen können. Denn diese Bedürfnisse sind manchmal verschieden.

Der Tod lächelt uns alle an, das einzige was man machen kann ist zurücklächeln.

Marcus Aurelius

Infos zum aktuellen Vorbereitungskurs unter www.hospizdienst-dunkelbunt.de



Fotos: iStock /Tabletten u. Seil: pixabay)

Was zählt in den letzten Tagen?

Es gibt keine Standardwünsche, bei denen man davon ausgehen kann, dass alle Menschen sie am Lebensende teilen.

Nicht einmal der Wunsch, keine Schmerzen zu spüren, ist universell. Es gibt auch Menschen, die lieber mehr Schmerzen ertragen, um dafür bis zum Ende ein klares Bewusstsein zu haben.

Aber jeder Mensch hat eine Biografie, persönliche Prioritäten und Nöte. Daraus können sich Wünsche jeder Patientin und jedes Patienten ergeben oder ableiten lassen.

Und manchmal hilft genau das: Ein an sich fremder Mensch bietet etwas an, was man noch nie ausprobiert hat. Das kann Türen öffnen.



Foto: iStock



Foto: Wikipedia

Was ist mit dem Glauben?

Wir leisten ausdrücklich keine Begleitung im Rahmen eines religiösen Bekenntnisses und setzen auch keine Glaubensgrundlage für die Arbeit voraus.

Der persönliche Glaube der begleiteten Menschen und auch der Ehrenamtlichen ist für uns ohne Bedeutung. Das heißt: Die Begleitung ist immer überkonfessionell.

Das bedeutet auch, dass unsere Ehrenamtlichen die spirituelle Grundlage der begleiteten Menschen vorbehaltlos akzeptieren.

Wichtig zu wissen ist, dass ehrenamtliche Mitarbeitende und auch Betroffene eine Begleitung natürlich auch ablehnen können.

Tod, Sterben und ein mögliches Weiterleben nach dem Tod beschäftigen alle Religionen. Die Vorstellungen davon sind aber unterschiedlich.

Wir sind dort, wo die Menschen leben

Der Ambulante Erwachsenen Hospizdienst Dunkelbunt versteht sich als Gemeinschaft von ehrenamtlich tätigen, lebenserfahrenen Frauen und Männern.

Wir begleiten Schwerstkranke und Sterbende in der letzten Phase des Lebens, und zwar dort, wo sie leben: in Pflegeheimen, Hospizen oder Zuhause.

Um diese Aufgabe mit einem wachen Bewusstsein für die Bedürfnisse der begleiteten Menschen erfüllen zu können, werden die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen in einem 100-stündigen Kurs auf diese Aufgabe vorbereitet.



Fotos (2): iStock



Waches Bewusstsein für den Moment

Worum geht es in den letzten Monaten, Wochen, Tagen?

Hierauf gibt es keine allgemeine Antwort. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen haben sich intensiv mit diesem Thema auch ganz persönlich beschäftigt und sind darauf vorbereitet, die Bedürfnisse und Wünsche der von ihnen begleiteten Menschen zu erfassen und zu erfragen.

Oft geht es darum, im Moment zu leben und so das Leben im Hier und Jetzt zu feiern.

*Zeit ist keine
Frage von Länge,
sondern
von Tiefe.
Cicely Saunders*



Fotos (3): pixabay

Was wir tun können

Das Ziel hospizlicher Arbeit ist immer die Fürsorge für freie, selbstbestimmte Menschen. Es geht um den Schutz der persönlichen Freiheit auch am Ende des Lebens.

"Geburt und Tod haben viel gemeinsam", sagt der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio. "Beides sind Ereignisse, für die die Natur bestimmte Programme vorgesehen hat. Sie laufen dann am besten ab, wenn sie möglichst wenig gestört werden."

Palliativbetreuung und Sterbebegleitung, wie Borasio sie versteht, sind deshalb viel mehr als medizinische Symptomkontrolle. Sie leben vor allem von der Kommunikation, dem Gespräch zwischen den Beteiligten.

Für ambulante Hospizbegleiter*innen bedeutet das oft:

Zuhören.
Dasein.
Erleben, was ist.

Manchmal besteht die wahre Herausforderung darin, einfach dabei zu bleiben. Statt etwas zu tun und zu wollen.

Infos zum aktuellen
Vorbereitungskurs unter
[www.hospizdienst-
dunkelbunt.de](http://www.hospizdienst-dunkelbunt.de)

Und die Angehörigen?

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden erwarten keine Bewirtung und Unterhaltung, sondern möchten die Angehörigen entlasten. Denn für die betreuenden Angehörigen und Nahestehenden ist es wichtig, sich Auszeiten zu erlauben und sich nicht mit ständiger Anwesenheit am Krankenbett zu überfordern.

Manchmal fühlen sich die Angehörigen hilflos. Sie möchten etwas tun, wissen aber nicht genau, was. Oder sie erstarren in ihrer eigenen Trauer.

In einem solchen Fall kann es entlastend auch für die sterbenden Menschen sein, wenn die Angehörigen begleitet und unterstützt werden in dieser letzten, manchmal schweren Zeit des Abschieds.

So kann es möglich sein, für alle Beteiligten vielleicht sogar etwas mehr Leichtigkeit in die letzte Zeit zu bringen.

Nicht zuletzt bieten wir Begleitung für die Angehörigen auch über den Tod hinaus an.



Foto: iStock

DIE DUNKLE WAHRHEIT ÜBER TRAUERBEGLEITUNG

WAS ALLE DENKEN:



WIE ES IST:



Grafik: MVerGissmeinnicht (Hamburg)

Trauergruppe Weitergehen

Bereits seit 2019 gehören die "Weitergehen"-Trauergruppen zu den Angeboten des Trägervereins Forum Dunkelbunt e.V.

Dieses ist kein offenes Angebot wie ein Trauercafé, sondern eine geschlossene Gruppe, die sich einmal monatlich über fast ein Jahr trifft. Hier werden gemeinsam die Themen von Menschen in Trauer bearbeitet.

Dieses und weitere Angebot können die betroffenen Angehörigen des Erwachsenen Hospizdienstes nutzen.

Friedhofsgespräche mit unverblühten Gesprächen über den Tod

In den Sommermonaten lädt Forum Dunkelbunt e.V. einmal monatlich zu offenem und unverblühtem Austausch über alle Themen rund um den Tod bei einem Spaziergang über den Friedhof- oder auch im Bestattungswald der Umgebung. Auch diese Angebote sind kostenlos.



Aktuelle Termine unter www.forum-dunkelbunt-verein.de

Im Internet: Unser Blog forum-dunkelbunt.de

Hier finden Interessierte spannende Beiträge zu verschiedenen Aspekten rund um die Themen Tod und Trauer:

Zur Kultur des Todes in verschiedenen Ländern, zu Bestattungsarten, Möglichkeiten der Trauerbewältigung, zu Ritualen und Erinnerungskultur.

Zusätzliche Angebote des Vereins.



Fotos (4); pixabay

Sie möchten sich engagieren?

Wenn Sie den hospizlichen Gedanken und die Arbeit des Ambulanten Erwachsenen Hospizdienstes Dunkelbunt unterstützen möchten, gibt es viele Möglichkeiten.

Arbeiten Sie ehrenamtlich mit

Die Aufgaben sind vielfältig. Sie reichen von Büro- und Verwaltungsaufgaben, über das Organisieren von Veranstaltungen bis zur Unterstützung von Menschen in der letzten Lebensphase und der Trauerbegleitung.

Wenn Sie drei bis vier Stunden Zeit in der Woche dafür verwenden wollen, sind Sie ganz herzlich willkommen, in unserem Team und bei den betroffenen Menschen.

Damit Sie Sicherheit bekommen und bestmöglich auf Ihre Arbeit vorbereitet sind, lernen Sie in einem Vorbereitungskurs mit uns die ehrenamtliche Arbeit im Ambulanten Erwachsenen Hospizdienst Dunkelbunt genau kennen. Hier lernen Sie auch die Anderen kennen, die sich im Ambulanten Erwachsenen Hospizdienst engagieren wollen.

Infos zum aktuellen Vorbereitungskurs unter www.hospizdienst-dunkelbunt.de

Spenden Sie Zeit im Ehrenamt

Wenn Sie aktiv mitarbeiten möchten, müssen Sie keine speziellen Bedingungen erfüllen. Allerdings ist es Voraussetzung für jegliche Mitarbeit, dass Sie den Vorbereitungskurs absolviert haben. Wichtig sind die Bereitschaft zur Teilnahme an laufenden Fortbildungen und die Offenheit zur Selbstreflexion im Rahmen von regelmäßigen Supervisionen.

Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, wöchentlich zwei bis vier Stunden Ihrer Zeit zu schenken und Absprachen zuverlässig einzuhalten.

Auch andere Spenden sind willkommen

Auch wenn Sie nicht aktiv im Hospizdienst mitarbeiten, können Sie unsere Arbeit unterstützen, zum Beispiel durch Spenden. Darüber erfahren Sie mehr auf den nächsten Seiten.

Infos zu Spendenoptionen unter www.hospizdienst-dunkelbunt.de/online-spenden/





Was kostet das alles?

Obwohl die meiste Arbeit im Ambulanten Erwachsenen Hospizdienst Dunkelbunt ehrenamtlich geleistet wird, fallen hohe Kosten an. Hier einige Beispiele:

Fahrtkosten

Um Menschen am Ende ihres Lebens zu begleiten, fahren die Ehrenamtlichen viele Kilometer zu den Betroffenen. Hierdurch können in einer "Flächenstadt" wie Dortmund durchaus Fahrtkosten bis zu 100 Euro für eine Begleitung anfallen. Bei zehn Begleitungen sind dies 1000 Euro.

Bürobetrieb

Die Kosten für den Bürobetrieb mit Miete, Strom, Telefon und Internet sowie Reparaturen und sonstige Bürokosten summieren sich im Jahr auf 14.000 Euro.

Ausbildung der Ehrenamtlichen

Die Ehrenamtlichen werden in einem einhundert-stündigen Ausbildungskurs auf ihren Einsatz als Sterbebegleitung vorbereitet. Dieser Kurs dient dazu, wesentliche Aspekte der Begleitung zu beleuchten ("Erste Hilfe / Letzte Hilfe", Kommunika-

tionstrainings, Beratungs-Know-How usw.). Uns ist wichtig, dass die Ehrenamtlichen eine hospizliche Haltung entwickeln, die die Wünsche des Menschen am Lebensende in den Vordergrund stellt.

Lohnkosten: Hauptamtliche Koordinator*innen

Damit ein funktionierender Ambulanter Hospizdienst aufrecht erhalten werden kann, organisieren hauptamtliche Koordinator*innen die Arbeit im Dienst.

Voraussetzung ist eine Berufsausbildung im medizinischen oder sozialen Bereich sowie spezialisierte Weiterbildungen (u.a. Palliativ Care). Sie sind Ansprechpartner*innen für die Ehrenamtlichen und gleichzeitig für die Familien.

Sie beraten und qualifizieren neue Ehrenamtliche, organisieren Selbsthilfe, vermitteln im Fall von Krisen und knüpfen ein dichtes Netzwerk von regionalen Partnern, die den Familien direkt helfen.

Wer soll das bezahlen?

Etwa die Hälfte der Kosten werden von den Krankenkassen erstattet, allerdings erst rückwirkend in der Mitte des Jahres für das vergangene Jahr. Das heißt, wir sind besonders in der Gründungsphase darauf angewiesen, dass wir mit Spenden die laufenden Kosten vorfinanzieren. Dafür brauchen wir Sie! Helfen Sie mit, in Dortmund einen überkonfessionellen Hospizdienst an den Start zu bringen.



Was bewirkt meine Spende?

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, was wir mit dem von Ihnen gespendeten Geld bewirken, haben wir hier einige Beispiele zusammengestellt:

Für rund **5** Euro bezahlen Sie die Fahrtkosten von einem Ehrenamtlichen zu einer betroffenen Familie.

Mit **45** Euro finanzieren Sie die Erreichbarkeit unseres Dienstes per Telefon und E-Mail für einen Monat.

200 Euro kostet eine Supervisions-Sitzung für eine Gruppe von sechs Ehrenamtlichen, die Sterbebegleitung leisten.

Mit **480** Euro ist es uns möglich, ein Tablet plus Tabletständer anzuschaffen, um eine Begleitung auch online anbieten zu können.

Rund **750** Euro kostet es, einen Ehrenamtlichen auszubilden in einem einhundert-stündigen zertifizierten Kurs. Dieser Kurs ermöglicht es erst, die anspruchsvolle Arbeit der psychosozialen Unterstützung und Sterbebegleitung auszuführen.

Also: Egal, wieviel Geld Sie für die Hospizarbeit geben möchten und können - jede Spende hilft!

Kostenlos für die Familien

Der Dienst ist für die betroffenen Menschen und Familien grundsätzlich kostenlos. Niemand, der eine Begleitung der letzten Lebenszeit in Anspruch nimmt, muss etwas dafür bezahlen.

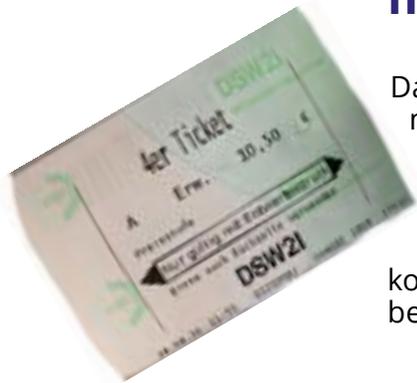
Dies betrifft die Begleitung eines Menschen in der letzten Lebensphase. Dies betrifft aber auch seine Angehörigen.

Auch nach dem Versterben des begleiteten Menschen sind wir für die Angehörigen da und bieten z.B. verschiedene Möglichkeiten für Trauernde an. (Siehe Seite 12)

Spenden statt Kränze

Manchmal haben Hinterbliebene das Bedürfnis, ein Zeichen der Hoffnung zu setzen und anlässlich der Beerdigung Gutes zu tun.

Für manche Menschen ist ein Abschied tröstlicher, wenn er mit etwas Positivem verbunden werden kann.



Spendenkonto:

Volksbank Dortmund
IBAN DE17 4416 0014 6576 7958 03
BIC GENODEM1DOR
Wir sind anerkannt gemeinnützig.



Haben Sie Fragen?

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

Beate Schwedler
Birgit Lindstedt
Katharina Sonnet

www.hospizdienst-dunkelbunt.de



Trägerverein:

FORUM DUNKELBUNT e.V.
Dresdener Straße 15 (Hinterhaus)
44139 Dortmund
Tel. 0231 533 00 881
hospizdienst@forum-dunkelbunt.de
Bürozeiten:
Mo bis Do 9–13 Uhr, Mi 14–17 Uhr
und nach Vereinbarung

www.forum-dunkelbunt-verein.de