

Neues aus der Hospizarbeit



Verein
Rummelsberger
Hospizarbeit



Heft 03/2025

In dieser Ausgabe:

Grußwort	2
Ambulant vor Stationär	3
B2Run 2025	5
Besuch im Hospiz Xenia	7
Im Wald baden gehen	9
Buchtipps	11
Termine	12

Herbstblätter fallen nicht, sie fliegen. Sie nehmen sich
Zeit und genießen ihre einzige Chance, frei zu sein

(aus „Der Gesang der Flusskrebse“ von Delia Owens,
US-amerikanische Schriftstellerin und Zoologin)

Grußwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser, während ich diese Zeilen schreibe, genieße ich die wärmenden Strahlen der Sonne. Zugegebenermaßen ist es heiß, aber es werden wohl die letzten heißen Tage dieses Sommers sein, eine deutliche Abkühlung ist vorausgesagt. Wie schön wäre es, wenn ich ein paar wärmende helle Sonnenstrahlen ins Winterhalbjahr hinüberretten könnte. Konserviert in Weck-Gläsern, bereit, um in dunklen Stunden Licht und Wärme zu verbreiten. Je länger ich darüber nachdenke, erwärme ich mich für diesen Gedanken und mir kommt das mittlerweile in die Jahre gekommene Bilderbuch von Leo Lionni in den Sinn: Frederick, die Maus sammelt Farben, Gerüche, Geräusche und nicht zuletzt Sonnenstrahlen als Vorrat für den Winter. Seine Mäusefreunde schütteln darüber verständnislos den Kopf. Doch als die Tage kalt, grau und ungemütlich waren, die Vorräte aufgebraucht und die Worte ausgingen, da war es gut, dass Frederick Sonnenstrahlen und Farben gesammelt hatte. Das gab allen die Kraft, die entbehrensreiche Zeit durchzustehen und zu überleben.



Ob wir von Frederick lernen könnten? Auch wir brauchen gute Erinnerungen, die uns wie Fredericks Sonnenstrahlen inneres Licht in dunklen Zeiten geben können. Die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern können und Dankbarkeit über das Bisherige spüren lassen. Das Sammeln von Sonnenstrahlen braucht allerdings eine gewisse Übung. In früheren Zeiten gab es dafür das Wort Saumselig. Es meint, dass man hin und wieder etwas ausfallen lassen muss, damit das Glück einen antrifft. Dass man sich bewusst hinsetzt, um die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Sich Zeit nehmen um all die herbstliche Herrlichkeit wahrzunehmen und vor allem aufzunehmen. Ich stelle mir vor, dass das ein guter Kontrapunkt zu all den (gefühlten) schlechten Nachrichten dieser Tage sein könnte, um in einem guten inneren Gleichgewicht sein zu können.

Aus der Hospizbegleitung wissen wir, wie wichtig gute Erinnerungen auch am Lebensende sein können. Sie sind ein wichtiger Baustein, um daraus Lebenssinn zu gewinnen. Dabei sind es oft ja nicht die großen Dinge, sondern kurze Momente des Staunens und der Dankbarkeit über das, was gelungen ist oder was bedauert wird. Letztendlich sind all diese Augenblicke die Säulen, die unser Lebenshaus zusammenhalten und die uns überdauern werden. "Weißt Du noch, als..."

Auch die Redaktion dieser Ausgabe hat fleißig gesammelt: Im Rückblick berichtet es von unterschiedlichen Themen, die uns in den vergangenen Monaten beschäftigt haben. Es erzählt von Begegnungen und Geschichten und lädt ein, sich wieder einmal mit einem guten Buch zu beschäftigen. Eine bunte Mischung, die uns als Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter verbindet.

Ich wünsche Ihnen saumselige Muße-Stunden in diesen Tagen und grüße Sie herzlich!

Johannes Deyerl



Ambulant vor Stationär

„Jetzt sag doch noch mal was Schönes!“

Das war die Bitte der Teilnehmenden des Fortbildungsabends zum Thema „Ambulant vor stationär – wer hilft mir zuhause?“

Mit über 25 Jahren Erfahrung in der ambulanten Pflege konnte ich die Möglichkeiten, Voraussetzungen, Daten, Zahlen und Fakten zu Pflegebedürftigkeit und Möglichkeiten der Unterstützung zusammenfassen.

In Deutschland gibt es 5 688 473 Pflegebedürftige. Rund 4,8 Millionen Menschen werden zu Hause gepflegt. Von diesen 4,8 Millionen werden 3,1 Millionen nur von den Angehörigen versorgt, 1,1 Millionen Menschen haben zusätzlich die Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes. 683 500 Pflegebedürftige haben den PG1 oder keinen Anspruch auf Leistungen. Die Zahlen gibt es noch genauer aufgeschlüsselt auf der Seite des statistischen Bundesamtes zu lesen.



Was ist ein Pflegegrad, wie kann man diesen beantragen und auf was ist bei der Begutachtung zu achten. Welche Leistungen gibt es über das Pflegegeld hinaus und wer hat Anspruch darauf? Wie erkennt man einen seriösen Pflegedienst und welche Hilfsmittel gibt es? Ich habe nicht lange gebraucht, um die vielen Begriffe aus dem Bereich der Pflegebedürftigkeit aufzuschreiben, mit denen man plötzlich konfrontiert wird, wenn man pflegebedürftig wird oder als Angehöriger in diese Situation kommt. Oft genug sind es akute Ereignisse, man wird plötzlich in die pflegende Rolle geworfen. Ohne Unterstützung ist es fast nicht möglich, diesen Dschungel zu durchdringen.

Wie gut, dass es die Beratung und Hilfe von Pflegestützpunkten, der Fachstelle für Angehörigenberatung oder auf den Internetseiten der Landratsämter gibt.

Klar wird an dem Abend auch, die Pflegeversicherung ist eine Teilkaskoversicherung. Pflegebedürftigkeit ist ein finanzielles Risiko. Wenn man z. B. eine umfassende Versorgung, ein „Rundum-Sorglos-Paket“ bei einem ambulanten Pflegedienst bucht, muss man mit einer 4-stelligen Zuzahlung im Monat rechnen.

Dazu könnten noch Kosten für einen mobilen Mahlzeitendienst und den Hausnotruf kommen. Zuzahlungen zu Medikamenten, Hilfen im Haushalt und Krankentransporte. Wenn man das finanziell nicht stemmen kann, muss man Sozialhilfe beantragen. Die Frage, wie kann das gehen, wenn man keine Angehörigen hat, die unterstützen, steht im Raum. Hilft es, frühzeitig ein Netzwerk mit Freunden, Bekannten und Nachbarn zu knüpfen? Und was, wenn man das nicht kann?

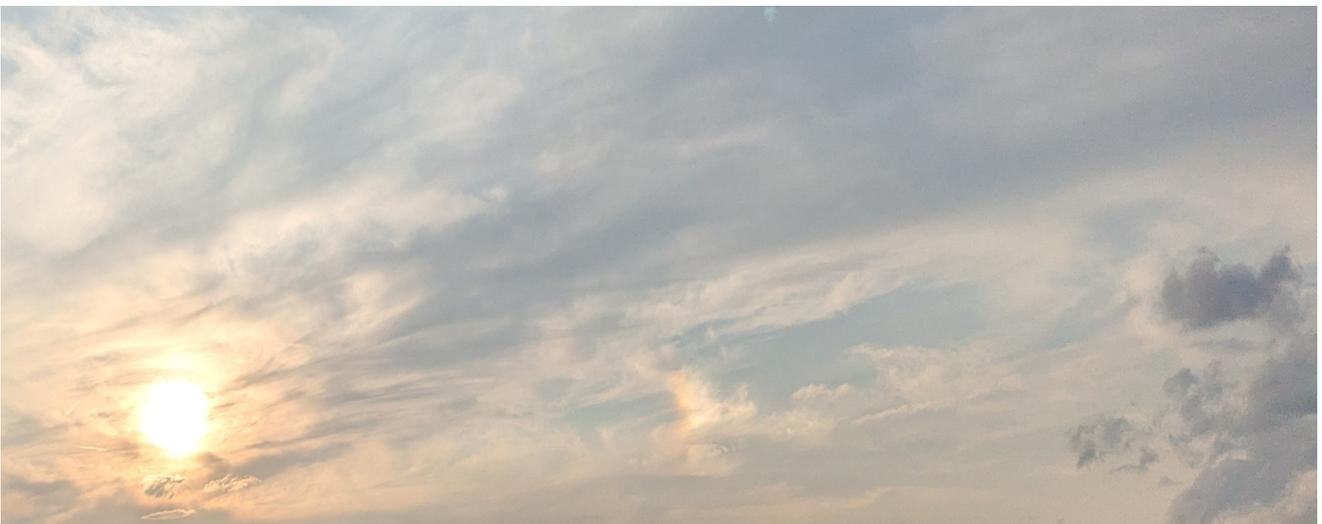
Am Ende sind Fragen offen, die sich jeder stellen muss und gleichzeitig viele praktische Fragen beantwortet. Zu Hause pflegen und gepflegt werden funktioniert! Es bedarf der Hilfe und Unterstützung von Menschen, ganz gleich, ob Familienangehörige, Freunde oder professionelle Dienste. Pflegeberatung steht jedem Pflegebedürftigen zu bzw. ist verpflichtend vorgeschrieben.

Die Beratung wird zunehmend wichtiger, der Mangel an Pflegekräften in den Pflegediensten ist prekär! Eine gute Beratung, welche Hilfsmittel oder Leistungen noch nicht abgerufen sind oder ganz praktische Schulungen der Angehörigen in der Häuslichkeit sind eine Chance, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Das schafft Lebensqualität für die Pflegebedürftigen.

Und der positive Schlusssatz?

Es ist schön, zu erleben, wie die Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause gelingen kann. Es ist anstrengend für alle Beteiligten und es gibt Grenzen. Doch wie es soziale Systeme schaffen, Lebensqualität zu erhalten, oder Alleinstehende ihre Situation annehmen können und mit welcher Kreativität sie Prioritäten setzen, um zu erhalten, was noch wichtig ist – diese Selbstbestimmung zu erleben, ist spannend, erfrischend, oft sehr anstrengend (weil nicht mit Pflegestandards kompatibel) und vor allem, jedes Mal anders! Eine Tätigkeit, die nie langweilig ist.

Monika Helldörfer



Einfach machen – den B2Run 2025 im Team Vielfalt

Im Januar 2025 hatte ich meine Ausbildung zum Hospizbegleiter bei den Rummelsbergern beendet und so wollte ich bei einem Anschlusstermin im März in Langwasser mit Angela Barth besprechen, wie es für mich bezüglich dieses Themas weitergehen kann. Wir hatten uns intensiv über die Ausbildung, über Persönliches und unsere Freizeitaktivitäten ausgetauscht, als Angela mit einer Idee ganz abseits der Hospizthemen um die Ecke kam:

„Du läufst? Regelmäßig? Na, dann hab` ich einen Termin für dich: 22.7., Max-Morlock-Stadion, Team Vielfalt.“ Ich zögerte zunächst, denn es wäre mein allererster B2Run. Doch dann erinnerte ich mich an den PopUp-um-Elf-Gottesdienst vom Januar in der Nürnberger St.-Jakob-Kirche, Motto: Einfach machen.

„Einfach machen“, dieses Lied der Band Revolverheld war Titelsong des besagten Gottesdienstes. Eigentlich habe ich sie satt, diese ganzen Revolverhelden in der Politik, in den Medien oder sonst wo, die in der echten oder digitalen Welt mit ihren symbolischen Knarren rumfuchtelten und immer auf die anderen zielen und spalten, statt eigene positive Beiträge für ein gemeinsames Gelingen zu liefern. Doch das Lied der Band hat einige Textstellen, die mich stark ansprechen, zum Beispiel:

*Du kannst dir alles einfach machen,
Oder du kannst es einfach machen.*

Und so ging ich dann mit dem Langwasser-Team zum B2Run und traf auf viele neue, offene „Rummelsberger Gesichter“, auf aufgeschlossene Menschen, an deren Seite zu laufen mir eine Freude war.





Das Lied geht dann weiter mit „*Wir packen einfach unsere Sachen, einfach machen, und renn'n zusamm'n nach Paris...*“ So weit war es dann doch nicht, es waren nur die 6,1 km des Nürnberger B2Run, aber es war ein wunderbares Erlebnis im und mit dem Team Vielfalt. Danke dafür, gerne wieder!

Text: Wolfgang Kaiser, Fotos Angela Barth



Besuch im Hospiz Xenia

Gastfreundlich empfangen von Frau Zeitler, der stellvertretenden Leitung, wurde uns ein Einblick in den Ablauf und das Leben des Hospizes Xenia, das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Gastfreundschaft, ermöglicht. Und das wird dort auch ausgestrahlt, das Haus will offen sein für Alle, für Gäste und Zugehörige und für Interessierte. Hell, es wirkt farbenfroh und einladend. Mit bunten Wänden, einer Küche, in der individuelle Mahlzeiten zubereitet werden können, mit einem Essbereich und einem großen Tisch, an dem soziales Leben und Miteinander stattfinden kann. Beim Betreten fällt einem im Foyer der Flügel und eine in Gelbtönen gehaltene Wasserwand ins Auge, einfach ein Hingucker.

Das Caritas-Hospiz befindet sich beim Stadtviertel Bauernfeind und da es ein kleines Cafe gibt, haben wir den Praxisbesuch bei Kaffee, Kuchen und lebendiger Unterhaltung dort begonnen. Es waren nur wenige Gehminuten zum Hospiz. Beim Ankommen wurden wir von Frau Zeitler erwartet. Mit ausreichend Zeit lauschten wir ihren Erzählungen über den Ablauf und dem Alltag in der Einrichtung, wir konnten unsere vielfältigen Fragen stellen. Ein Rundgang durch die Räumlichkeiten komplettierte unsere Eindrücke. Die offene und warme Atmosphäre fiel uns sofort auf, und auch wenn es ein Ort ist, an dem die Gäste ihre letzte Lebenszeit verbringen, machte es auf uns erstmals keinen bedrückenden Eindruck. Vielmehr wurde das Credo von Cicely Saunders, „Leben bis zuletzt“, spürbar.



Zur Veranschaulichung einige Auszüge aus dem Flyer des Hauses:

„1997 entsteht mit dem Haus Xenia eines der ersten stationären Hospize in Bayern. Seit 2010 ist das Caritas-Hospiz Xenia in den neuen, modernen Räumlichkeiten in der Klenzstraße zuhause und kommt dort in den Genuss, die Infrastruktur mit dem Seniorenzentrum St. Willibald teilen zu können. Unser multiprofessionelles Team, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einer Hospizbegleiterausbildung ermöglichen den Gästen ein selbstbestimmtes Leben bis zuletzt. Als christliche Einrichtung verstehen wir die Pflege sterbender Menschen als besondere Aufgabe, bei der wir vor allem die Würde der uns Anvertrauten schützen.

Respektvoller Umgang und die Bedürfnisse unserer Gäste bestimmen unsere Arbeit. Ein würdevolles Sterben in Frieden ist uns höchstes Anliegen. Eine brennende Kerze im Windlicht zeigt an, dass vor Kurzem jemand von uns gegangen ist. Im dahinterliegenden Raum der Stille unseres Hospizes gedenken wir jedem verstorbenen Gast und geben Angehörigen und Freunden die Möglichkeit, sich zurückzuziehen, zu beten oder kleine Andachten abzuhalten.“

Im Raum der Stille fiel uns der große Rosenpokal auf, in dem die Rosenblätter von der Rose, die jeder Verstorbene beim Herrichten erhält, gesammelt werden. Und es gibt die lange Reihe der „Bücher des Lebens“. Für jeden verstorbenen Gast können Familie, Freunde und Zugehörige eine Doppelseite im Buch gestalten.

Näheres zur Einrichtung: Dort stehen zehn Einzelzimmer zur Verfügung. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad und eine kleine Terrasse, die auch im Bett aufgesucht werden kann und es können persönliche Gegenstände mitgebracht werden, die für ein Gefühl von Zuhause-Sein und Geborgenheit wichtig sind. Zum Zeitpunkt unseres Besuches waren alle Zimmer bewohnt.

Kriterien für eine Hospiz-Aufnahme sind, lebensverkürzend erkrankt zu sein, die Erkrankung ist nicht mehr kurativ behandelbar und mit einer hohen Symptomlast verbunden. Hauptsächlich sind es onkologische Erkrankungen, manchmal sind die Gäste auch an ALS und MS oder einer Lungenerkrankung erkrankt. Und es wird eine sogenannte Notwendigkeitsbescheinigung benötigt. Diese wird vom Arzt ausgestellt mit Diagnose und den Symptomen, das Haus entscheidet über eine eventuelle Aufnahme (Mindestalter ist 18 Jahre) und muss diese gegenüber der Krankenkasse begründen. Die Aufnahme ist immer eine zeitlich befristete Zusage, die Dauer der Zusage ist abhängig von der Krankenkasse, Verlängerungen mit Attest sind möglich.

Im Hospiz sind ausschließlich Fachkräfte tätig, momentan gibt es noch keinen Personalengpass. In der Regel sind die zehn Betten belegt. Die Finanzierung des Aufenthalts wird zu 95 % von Pflege- und Krankenkassen übernommen, 5 % muss der Träger übernehmen, die durch Spenden, Schenkungen und Stiftungen gedeckt werden. Auch verschiedene weitere Therapien werden angeboten, wie z.B. Atemtherapie, Entspannungsmethoden, Aromapflege, Akupressur, Massage, Musik- und Kunsttherapie, Physiotherapie, psychologische Begleitung und Hundebesuch.

Es gibt keine festen Besuchszeiten, für Angehörige stehen auch Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Gerade die An- und Zugehörigen brauchen oftmals Entlastung durch Zuspruch und ein offenes Ohr.

Auch das Team benötigt eine gute Basis und Selbstfürsorge aufgrund der psychischen Belastung, die der dortige Arbeitsalltag mit sich bringt. Daher ist Supervision, kollegiale Beratung, eine längere Übergabezeit für den kollegialen Austausch den Mitarbeitenden sehr wichtig.

Ein großes Dankeschön an Frau Zeitler, die sich die Zeit genommen hat, uns einen umfangreichen Einblick in ihre Einrichtung zu gewähren und dass es solche Häuser mit all ihren Menschen gibt, für eine umsorgte letzte Lebenszeit, wenn es notwendig sein sollte.



Angela Barth



Im Wald baden gehen

Unser Sommerfest 2025 stand diesmal unter einem ganz besonderen Motto: Im Wald baden gehen. Zugegebenermaßen war sich die eine bzw. der andere nicht so ganz sicher, was unter dem Thema "Waldbaden" zu verstehen sei. Und auch das Wetter zeigte sich nicht unbedingt von seiner besten Seite. Doch Karin Hacker schaffte es spielend, die Teilnehmenden auf das Waldbad im Rummelsberger Wald vorzubereiten und verschiedene Übungen mit ihnen durchzuführen.



Ihren Ursprung hat diese Bewegung in Japan und hat sich dort als Heilmethode gegen Stress-Symptome bereits seit Jahrzehnten etabliert. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf unsere Gesundheit aus.



Was macht das Waldbaden so besonders? Achtsamkeit, Konzentration auf die eigenen Empfindungen und



Entspannung stehen im Vordergrund. Feste Regeln gibt es dabei nicht. Sinesindrücke im Hier und Jetzt sind gefragt. Die frische Waldluft, der Geruch von frischer Walderde, das Hören auf das Rauschen der Blätter und das Erspüren von Rinde und Moos. Der fokussierte Blick z.B. durch einen Dia-Rahmen und diesen kleinen Ausschnitt bewusst zu sehen. All diese Übungen führten die Teilnehmenden tief in die Ruhe und Entspannung. Die letzte Übung war eine Einladung an alle, einen Gegenstand aus dem Wald zu sammeln. Zum Abschluss wurde daraus gemeinsam ein Wald-Mandala gestaltet. Am Ende waren sich alle einig: Das sollte unbedingt wiederholt werden.

Nach dem Eintauchen underspüren des Waldes mit allen Sinnen wartete im Foyer des Stephanushauses ein besonderes Büffet auf uns. Jede und jeder sollte ein Lieblingsgericht mitbringen, und zwar so viel davon, wie er oder sie ungefähr essen würde. Und so war der Tisch reich gedeckt mit kleinen (und größeren) Schüsseln unterschiedlicher Speisen, die das Wohlfühlangebot des Abends lecker abrundete. Und neben den kulinarischen Genüssen kam auch das Miteinander nicht zu kurz, mit lebhafter Unterhaltung und guter Stimmung schritt der Abend kurzweilig schnell voran. Und irgendwann war es Zeit, die Tafel aufzuheben und ein Tschüss, „Schee wars“ zu sagen und einen guten Heimweg zu wünschen.



Viele helfende Hände blieben noch, so dass auch das Foyer bald wieder in seiner alten Ordnung erstrahlte.





Buchtipp: „Der Gärtner und der Tod“ von Georgi Gospodinov

Georgi Gospodinov ist ein Schriftsteller aus Bulgarien. Mit „Der Gärtner und der Tod“ hat er ein sehr persönliches und eindringliches Buch über das Leben und Sterben seines Vaters geschrieben, zugleich auch über seine eigene Kindheit und Jugend im sozialistischen Land und seine Entwicklung zum Schriftsteller. Das Buch ist eine liebevolle und zärtliche Hommage an seinen Vater, der bis zu seinem Lebensende nicht aufhörte, sich leidenschaftlich um seinen Garten zu kümmern ... und Geschichten zu erzählen.

Nach seiner zweiten Krebserkrankung, nach den Operationen und Therapien begann der Vater, den Garten zu bearbeiten ... er grub, pflanzte, goss, jätete. Es wurde ein märchenhafter Garten und sein Lebenswille kehrte zurück. „Alles gab es in diesem Garten – die alten holländischen Tulpen, die er mit sich übersiedelte, ... Prunkwinden, Drachenwurz, dann die ständig wachsenden Reihen mit Tomaten, Beete mit Paprika, grün und rot, Kartoffeln, Auberginen, Kichererbsen, Bohnen, Zucchini, grünem Knoblauch, Zwiebeln ...“

Georgi Gospodinov nimmt die Leserschaft mit auf eine Reise durch sein eigenes Leben und das seines Vaters, bis hin zu dessen zweiter Krebserkrankung, seinem Sterbeprozess und letztendlich zum Tod. Sehr eindrücklich lässt er uns an seiner Gedankenwelt und den gemeinsamen Erlebnissen während dieser Zeit teilhaben. Überaus berührend und offen beschreibt er seine persönlichen Empfindungen mit dem lähmenden Schmerz und der tiefen Trauer nach dem Tod des Vaters. Da erinnert er sich an die Geburt seiner Tochter ... beide Ereignisse, Geburt und Tod, außerhalb des Gewohnten, außerhalb der gewöhnlichen Tage, die auf den Kopf gestellt werden und in denen er sich ratlos wiederfindet. („Ich weiß nicht, was ich tun soll.“)

Neben den herausfordernden Phasen von Überlebenskampf, Krankheit, Sterben, Tod erscheinen in den kurzen Kapiteln ebenso heitere Phasen von Unbeschwertheit, Freude, Zuversicht, Humor ... und immer ist die tiefe Liebe zwischen Vater und Sohn beim Lesen spürbar. „Wovon sprechen wir, wenn wir über den Tod sprechen? Über das Leben natürlich, über seine ganz bezaubernde Unbeständigkeit.“

Erwähnenswert ist, dass das Buch die Lesenden auch in die Welt der Alten in Bulgarien führt. Menschen, die den Sozialismus er- und überlebt haben und nach der Auflösung des Ostblocks oftmals aufs Abstellgleis gerieten.

„Mein Vater war Gärtner. Jetzt ist er ein Garten.“ Ein tief berührendes, stilles, zärtliches Buch.

Aufbau-Verlag, 3. Auflage, 240 Seiten, ISBN-10 : 3351042612, 24.– Euro

Helga Schlegel

Termine

Datum	Uhrzeit	Thema Ort	Referent*innen
Di. 14.10.	18.00 h	Märchenabend über Trauer und Trost	Marion Degenhardt- Ebersberger Angela Barth
Di. 21.10.	18.00 h	Kollegiale Beratung in Nürnberg	Monika Helldörfer
Mo. 27.10.	19.00 h	Krankheitsbild ALS	Prof. Winterholler
Di. 25.11.	18.00 h	Abschiedsritual	Angela Barth Jutta Schwartz
Do. 27.11.	19.00 h	Abschiedsritual	Karin Hacker Jutta Schwartz
Di. 09.12.	18.00 h	Adventsfeier in Nürnberg	Angela Barth
Do. 18.12.	18.00h	Adventsfeier in Rummelsberg	Stephanushaus

Impressum:

Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gemeinnützige GmbH
Verein Rummelsberger Hospizarbeit
Ambulanter Hospiz- und palliativer Beratungsdienst

Hospizbüro Rummelsberg
Rummelsberg 46
90592 Schwarzenbruck
Telefon 09128 50 25 13
Mobil 0175 1624514
hospizverein@rummelsberger.net

Hospizbüro Nürnberg
Neusalzer Str. 4
90473 Nürnberg
Telefon 0911/393634390
Mobil:016097942021
hospizdienst-nuernberg@rummelsberger.net

Hospizkoordination
Angela Barth, Diakonin Karin Hacker,
Diakonin Monika Helldörfer, Diakon Johannes Deyerl

Verein Rummelsberger Hospizarbeit
Gisela Ziegler-Graf, Vorsitzende

Internet
www.hospizverein-rummelsberg.de
Trauernetzwerk-nuernbergerland.de

Redaktionsteam:
Angela Barth, Karina Englmeier-Deeg, Helga Schlegel,
Gisela Ziegler-Graf, Erhard Spiegel

Bankverbindung: Rummelsberger Diakonie e.V.
Evangelische Bank, IBAN DE47 5206 0410 0202 501015
Stichwort: Hospiz 448954

Veranstaltungsorte:

Rummelsberg:
Stephanushaus (Andachtsraum)
Rummelsberg 46
90592 Schwarzenbruck

Nürnberg:
Hospizbüro
Neusalzer Straße 4
90473 Nürnberg

Änderungen können aus organi-
satorischen Gründen möglich
werden.



Rummelsberger
Diakonie

