

schöner leben ...

Das PALLI-aktive Magazin

Zum Aufhängen des Kalenders



Editorial

Über Grenzen reisen

Kommentar

Kordula Schulz-Asche

Palliativgeschichte

Erna, 74 Jahre alt, Demenz

Palliativtherapie

Die Magie der Tiere

Faktencheck

Wer heilt, hat Recht!?

Lyrikseite

Helmfried von Lüttichau

Rezept

Labskaus mit Spiegelei

Rätseln & Gewinnen

Das Hospizkochbuch

Humor

Wer zuletzt lacht ...

Hör & Seh & Lesetipps

CD Tipps

Interview

Mike Powelz

Grenzerfahrungen

Daniel Jaspersen

Hospiz des Monats

St. Elisabeth zu Fulda

Palliativstiftung

Neues aus der DPS

Palliativkalender

April, Mai, Juni

Impressum

Herausgeber

Dr. Thomas Sitte
Deutsche PalliativStiftung
Am Bahnhof 2
36037 Fulda
Telefon 0661 48049 797
www.palliativstiftung.com

Mail-Kontakt zum Herausgeber

mail@schoener-leben.info
info@doc-sitte.de

Gestaltung

Der neue Blick*
Wolf-Marcus Haupt
Agentur für Werbung + Marketing
Telefon: 0173 9270414
E-Mail: info@der-neue-blick.de
Website: www.der-neue-blick.de

Druck Rindt-Druck

Auflage 20.000 Exemplare

Copyright:

Deutscher PalliativVerlag 2023
Verlag der Deutschen PalliativStiftung

Fotonachweis:

Titelfoto Andreas Gick
Seite 3 Thomas Sitte
Seite 4 Kordula Schulz-Asche
Seite 5 Christina Plath
Seite 6 Christine Limmer
Seite 7 Margot Hahner
Seite 8, 9 Doris Kehl, privat
Seite 10 Stefan Knobel
Seite 12 Helmfried von Lüttichau
Seite 14 Joshua Kehr
Seite 17 DPS
Seite 18 Mike Powelz
Seite 20, 21 Daniel Jaspersen
Seite 22, 23 St. Elisabeth zu Fulda
Seite 24 Thomas Sitte
Seite 26 Norbert Jordan
Seite 28, 30 Yvonne Kleinekorte
Rückseite Thomas Sitte

Bei Verwendung einer männlichen Form sind selbstverständlich alle Geschlechter gemeint.

Inhalt

- 3 Editorial: Wohin geht die Reise?
von Dr. Thomas Sitte
- 4 Kommentar Hospiz- und Palliativversorgung
von Kordula Schulz-Asche
- 6 Palliativgeschichte: Erna, 74 Jahre alt,
schwere Demenz
- 8 Palliativtherapie: Die Magie der Tiere
von Dr. Doris Kehl
- 11 Faktencheck: Wer heilt, hat Recht!?
- 12 Lyrikseite: Helmfrieds Lyrikseite
von Helmfried von Lüttichau
- 14 Rezept: Labskaus mit Spiegelei und
Rote Beete Salat von Ruprecht Schmidt
- 15 Rätseln & Gewinnen
Das Hospizkochbuch
- 16 Humor: Thomas meint, „Wer zuletzt lacht ...“
- 17 Hör & Seh & Lesetipps: CD Tipps
- 18 Interview: Mikes Mix
von Mike Powelz
- 20 Grenzerfahrungen: Stairway to heaven
von Prof. Daniel Jaspersen
- 22 Hospiz des Monats: St. Elisabeth zu Fulda
- 24 Palliativstiftung: Neues von der DPS
- 25 Bücher & mehr
- 26 Palliativkalender 2023: April, Mai, Juni
mit allen wichtigen Terminen

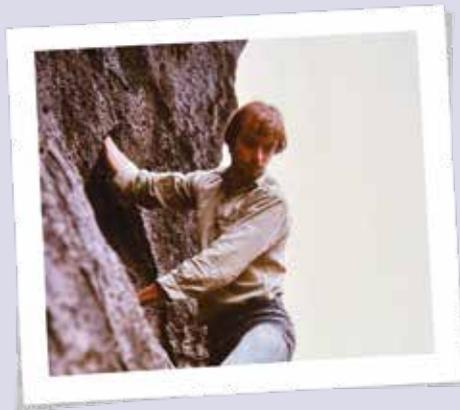


Editorial Thomas Sitte: Über Grenzen reisen

Liebe Leserin, lieber Leser,

22 Jahre jung sind wir beim Klettern zu zweit in der Fränkischen Schweiz mal mit und mal ohne Seil gestiegen. Bei einer recht leichten Route ging ungesichert mein etwas größerer Partner Hannes voraus. Ich stieg nach. Als er oben war, fand ich knapp unter dem Ausstieg keinen Griff mehr über mir.

Er schaute nach unten und sagt zu mir, über mir, außerhalb meiner Reichweite sei ein guter Griff. Ich müsse mich nur mit den Beinen nach oben abstoßen und 15, 20 cm weiter reichen. Für so einen Versuch in einer Steilwand in 30 Meter Höhe gibt es keine zweite Chance. Nie.



Was tun Sie dann?

Ich habe kurz gebetet. Mit allem abgeschlossen. Und mich „ganz einfach“ darauf verlassen, dass er mir den einzig richtigen Rat gegeben hat.

Nie vorher und nie nachher war mir so glasklar, dass es Situationen gibt, in denen ich mutterseelenalleine komplett verloren bin und ich mich „ganz einfach“ auf den Rat eines anderen verlassen muss. Das hat mein weiteres Leben geprägt.

Aus der Erinnerung daran haben wir unsere Serie „Grenzerfahrungen“ gemacht. Prof. Daniel Jaspersen schreibt hier die erste Folge. Grenzerfahrungen, die gibt es in den verschiedens-

ten Bereichen auch des täglichen Lebens. Eine sehen Sie vorne auf dem Titelbild. Eine völlig andere beschreibt auch Helfried von Lüttichau lyrisch verarbeitet als Gedicht auf seiner Seite. Wenn Sie eine Grenzerfahrung mit uns teilen wollen, schreiben Sie doch bitte an info@schoener-leben.info

Auch wir in der PalliativStiftung erleben viele Grenzsituationen, mit denen wir konfrontiert werden. Entweder als persönliche Erfahrung, als Verlust, Überforderung oder auch so, dass wir dringendst um Rat und Hilfe gebeten werden. Solche Hilfen können wir aber nur bieten, wenn wir immer mehr PALLI-aktive Unterstützer gewinnen können, sei es als Spender, als zahlende Mitglieder im Förderverein oder auch ganz direkt in Rat und Tat. Wir suchen immer auch Ehrenamtliche, gerne mit Eigeninitiative. Das gilt im Raum Fulda, wo unsere Geschäftsstelle für Hilfe dankbar ist, wie auch bundesweit und darüber hinaus.

Auch hier gilt: Bei Interesse einfach anmailen [**info@schoener-leben.info**](mailto:info@schoener-leben.info)

Und jetzt erst einmal viel Freude und gute Gedanken beim Lesen des neuen Magazins.

Ihr

Thomas Sitte



Kordula Schulz-Asche

Gründungsmitglied der Alternativen Liste Berlin, Mitglied des Deutschen Bundestages seit 2013, Krankenschwester, Kommunikationswissenschaftlerin



Kommentar Hospiz- und Palliativversorgung

Liebe Leserinnen und Leser,

seit 2013 bin ich Mitglied des Deutschen Bundestages und Sprecherin für Alten- und Pflegepolitik der grünen Bundestagsfraktion. Eine selbstbestimmte, menschenwürdige Versorgung in der letzten Lebensphase beziehungsweise bei lebensverkürzenden Krankheiten ist mir innerhalb meiner parlamentarischen Arbeit ein besonderes Anliegen.

Dabei ist mir eine fachlich kompetente, an den Bedürfnislagen der Erkrankten und deren Angehörigen ansetzende Versorgung außerordentlich wichtig, damit die derzeitige Betreuungssituation verbessert werden kann. Um dies zu ermöglichen, ist ein multiprofessionelles Team notwendig, das unter anderem aus Ärzt*innen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeut*innen, Seelsorger*innen und Fachpersonen der Sozialen Arbeit besteht. An dieser Stelle möchte ich allen Akteuren im Bereich der Hospiz- und Palliativversorgung, die tagtäglich eine zeitintensive, physisch und psychisch anstrengende Arbeit verrichten, von Herzen danken.

Mein besonderer Dank geht an alle Angehörigen und die vielen engagierten Ehrenamtlichen für ihre unglaublich wichtige

Hospiz- und Palliativarbeit. Sie sind eine der tragenden Säulen der Hospizbewegung und ohne sie wäre eine würdevolle sowie vertrauensvolle Begleitung am Lebensende nicht möglich. Meiner Meinung nach müssen An- und Zugehörige sowie Ehrenamtliche zukünftig besser unterstützt werden, damit endlich Entlastungen für diejenigen Menschen geschaffen werden, die sich in unserer Gesellschaft um andere Menschen kümmern.

Aus diesem Grund setze ich mich für die Sicherstellung und Weiterentwicklung einer qualitativ hochwertigen Hospiz- und Palliativversorgung ein, welche gerade auch in ländlichen strukturschwachen Regionen notwendig ist.

Umso mehr freue ich mich deshalb, dass wir im Koalitionsvertrag die folgenden Anknüpfungspunkte erfolgreich integrieren konnten:

- **Die Initiierung einer Community Health Nurse zur Sicherstellung der ambulanten Palliativversorgung.**
- **Die Fachkräftegewinnung sowie die Stärkung des Pflegeberufes.**
- **Die Schaffung von Gesundheitsregionen und**
- **eine sektorenübergreifende Versorgungsplanung für eine effizientere Versorgung sowie ein vereinfachtes interdisziplinäres Arbeiten.**

Diesbezüglich sehe ich gerade auch die Politik und das Gesundheitssystem in der Verantwortung, diese Punkte gemeinsam umzusetzen, was jedoch angesichts der aktuellen Krisen keine leichte Aufgabe ist.

In Anlehnung an den Tag der Kinderhospizarbeit, welcher jährlich am 10. Februar stattfindet, möchte ich als Abgeordnete des Main-Taunus-Kreises die Gelegenheit nutzen, auf das Bundesland Hessen und dessen Arbeit in diesem Bereich aufmerksam zu machen. Es ist bisher das einzige Bundesland, welches eine flächendeckende Versorgung vorweisen kann. Schlüsselement ist hierbei die Aufteilung der Regierungsbezirke auf jeweils ein Palliativversorgungsteam.

Bei diesem Punkt sehe ich großes Übertragungspotential auf die restlichen Bundesländer, da eine optimale Versorgung in diesem wichtigen gesundheitlichen Bereich viel mehr als nur ein würdevolles Lebensende ermöglicht.

Denn aus meiner Sicht muss sie auch den Angehörigen mit Vertrauen, Wertschätzung, Geborgenheit, Wärme und Entlastung zur Seite stehen.

Harold Schenk - Aiche



Die Palliative Fortsetzungsgeschichte

In einer kleinen Serie möchten wir den Lesern einiges zur Hospizarbeit und Palliativversorgung anhand einer „echten“ Patientin erzählen und erklären. „Echt“ insofern, als alles, was hier steht, tatsächlich wahr ist.

Allerdings verfremdet und teils aus verschiedenen Patienten zusammengesetzt.

Es geht um

Erna, 74 Jahre alt, sie hat eine schwere Demenz

Was gab es bisher? Erna ist eine einfache, aber doch gestandene Frau, die mit ihrem Mann und ihren Kinder viel erlebt, viel gelebt hat. Dann wurde sie langsam etwas eigen, wie man so gerne beschönigend sagt. Leider hat die Eigenheit einen eigenen Namen als Krankheit. Es ist eine lange verdrängte Demenz.

Nun geht es weiter.

Der Hausarzt von Erna und ihrem Mann Erich war vor gut 10 Jahren in Rente gegangen und hat seine Praxis an seinen Nachfolger übergeben. Da sind die beiden dann geblieben, weil es so bequem war. Damit haben sie auch großes Glück gehabt, denn es hat den großen Vorteil für die zwei, dass der Arzt nicht nur ihre Diagnosen und Medikamente kennt, die gerade wichtig sind, sondern auch viel aus der Familie und dem Umfeld weiß. Der neue Arzt kennt sie vielleicht noch nicht so lange wie der alte, aber viel von dem Wissen ist in der Praxis erhalten geblieben, es wurde sozusagen „vererbt“ – natürlich unter Wahrung der Schweigepflicht. Erna musste ausdrücklich einwilligen und es sogar unterschreiben, dass das Wissen um sie in Form der Krankenakte an den Nachfolger weitergegeben werden darf.



Anmerkung:

Die Unterschrift hat Erna noch zu gesunden Zeiten gemacht. Aktuell wäre es nicht mehr möglich. Deswegen wurde dann auch auf Antrag des Ehemannes vom Gericht eine sogenannte Betreuung eingerichtet. Zum Notfallvertretungsrecht für Ehegatten konnten Sie im letzten Heft wichtige Neuerungen finden.

Schauen wir, wie es Erna ergeht, als sie einmal wegen eines gebrochenen Unterarms ins Krankenhaus muss. Leider ist der Bruch nicht so unkompliziert und kann nicht gegipst werden. Und leider kommt Erna nicht gleich zum Arzt. Es ist der linke Arm, den sie als Rechtshänderin ja nicht viel benutzt hat. Außerdem ist sie nicht so empfindlich. Als sie am nächsten Tag geröntgt wird, ist das Handgelenk schon richtig dick und blau. Die Unfallchirurgen sagen, es muss erst einmal ein paar Tage abschwellen, bevor man es operieren kann.

Es kommt, wie es kommen muss. Alles ist so unruhig und ungewohnt für Erna, die Schmerzmittel, die Schlafmittel haben ihrem müden Geist auch nicht wirklich gutgetan und sie fällt gleich in der zweiten

Nacht aus dem Bett – außer einem weiteren großen blauen Fleck kommt sie nicht zu Schaden. Dank der gerichtlichen Betreuung kann ihr Mann Erich es den Pflegern erlauben, dass Erna Bettgitter zu ihrem eigenen Schutz bekommt. Trotzdem muss danach diese „freiheitsentziehende Maßnahme“ noch einmal vom Gericht bestätigt werden. Das ist keine große Sache und Erna fällt dank Bettgitter auch nicht mehr aus dem Bett.

Anmerkung:

Freiheit ist ein höchstes Gut im deutschen Recht. Deswegen muss jede Freiheitsbeschränkung durch Einsperren, Fixieren, Medikamente oder eben auch durch ein Bettgitter immer unverzüglich vom Gericht bestätigt werden.



Ernas Schwiegertochter erzählt später einem Freund, der selbst eine Vorsorgevollmacht übertragen bekommen sollte: *„Viele fühlen sich mit dieser Art der Verantwortung völlig überfordert, wenn es tatsächlich darauf ankommt. Ich kann mich noch gut erinnern, wie mein Mann bei meiner Schwiegermutter gefragt wurde: Und sollen wir nun alle lebenserhaltenden Maßnahmen einstellen? Da war er mit seinen 50 Jahren plötzlich wie ein kleines Kind, hat sich an mich geklammert und gesagt: Ich kann das nicht.“*

Ich hatte nicht die Vollmacht, aber ich habe letztlich die Entscheidung gefällt. Dafür ist er mir heute noch dankbar. Ich habe allerdings erlebt, dass manche Angehörige die Entscheidung ganz im Sinne ihres Sterbenden gefällt haben und anschließend doch nicht damit zurechtkamen.“

Anmerkung:

Anders als bei der Freiheitsbegrenzung: Wichtige Entscheidungen über Leben und Tod darf der Bevollmächtigte alleine fällen. Manche können dies gut alleine verkraften. In der Regel ist es aber leichter, man holt sich qualifizierten Rat und Beistand.



*Fortsetzung
folgt ...*

Die Magie der Tiere



Ein psychotherapeutischer Ansatz von Dr. med. Doris Kehl

Kennen Sie dieses unbeschreibliche Gefühl der Verbundenheit zu Tieren aus Ihrer Kindheit, oder gehören Sie zu den glücklichen Menschen, die in der schwierigen Zeit von Covid-19 und Lockdown einen tierischen Begleiter an Ihrer Seite hatten? Wenn ja, können Sie sicher viele der im folgenden Text aufgeführten Effekte auf Menschen bestätigen. Wenn Sie Ihre ganz eigene Geschichte zu diesem Thema berichten möchten, schreiben Sie an die Redaktion

Tiere sind in unseren Häusern, unseren Herzen und in unseren Passwörtern. Ganz gleich um welche Tierart es sich handelt, Tiere haben einen positiven Effekt auf das

seelische und körperliche Wohlbefinden des Menschen. Sie schaffen Verbundenheit, spenden bei Einsamkeit Trost. Sie geben dem Leben Sinn und waren im Lockdown für viele Menschen der einzige Grund am Morgen aufzustehen. Sie schaffen Routine, sorgen für Sozialkontakte und eine Tagesstruktur, die gerade bei Menschen mit Depression und Angsterkrankungen oft verloren gehen. Laut Weltgesundheitsorganisation ist weltweit die Zahl für Depressionen und Angststörungen allein im ersten Pandemiejahr um 25% gestiegen.

Durch seine Jahrtausende alte Beziehung zum Menschen steht der Hund in der Beliebtheitskala der Haustiere ganz oben. Er hat gelernt die menschliche Körpersprache und Mimik zu verstehen. Menschen sind so veranlagt, dass sie sich um jene kümmern, mit denen sie soziale Bindungen eingegangen sind. So ist es auch im Umgang mit Tieren. Hier wird das gleiche neuronale Bindungsnetzwerk aktiviert, das eine Mutter an ihr Baby bindet.

Sich um ein anderes Lebewesen zu kümmern ist dabei auch verbunden mit einer besseren Selbstfürsorge. Es ist wahrscheinlicher, dass Tierbesitzer, die das Haus verlassen, um Futter zu kaufen, sich selbst auch mit Nahrung versorgen. Wenn sie Tiere füttern, setzen sie sich auch eher an einen Tisch, um zu essen.

Nicht jeder ist in der Lage sich ein Haustier zu halten, die Gründe sind vielfältig: Zeitmangel, Wohnverhältnisse, schlechte Erfahrungen, Allergien und Kostengründe.

Trotzdem muss niemand auf die heilende Wirkung von Tieren verzichten. Das Internet ist voll von herzerwärmenden Tiervideos. Seien es Tiere, die wir in der freien Wildbahn beobachten oder süße Videoclips von Haus-

tieren. Auch wenn es den direkten Kontakt nicht ersetzen kann, senkt allein das Anschauen solcher Videoclips für eine halbe Stunde den Stresslevel signifikant. Den positiven Einfluss, den Tiere auf Menschen haben, macht man sich auch in der tiergestützten Therapie zu Nutze.



Tiergestützte Therapie umfasst alle Maßnahmen, bei denen durch den gezielten Einsatz eines Tieres positive Auswirkungen auf das menschliche Verhalten und Erleben erzielt werden. Hunde, Katzen, Schweine, Ratten, Kaninchen oder exotischere Kreaturen wie Geckos oder einfach nur Fische, können von großem Nutzen sein, um Menschen mit körperlichen, oder seelischen Gebrechen zu helfen. Ob es darum geht, sie zu trainieren, sich um sie zu kümmern, mit ihnen zu spielen, oder sie zu pflegen, alles trägt zu einer vorteilhaften Mensch-Tier-Beziehung bei, die wiederum therapeutisch sein kann.

Auch in der Psychotherapie hat sich der Einsatz von Tieren als Co-Therapeuten etabliert. Ist der Patient offen für diese Form der Psychotherapie, können Tiere auf ihre einzigartige Weise eine Bereicherung darstellen. Es gibt eine Fülle von Angeboten. Deshalb sollte man beachten, dass für das Gelingen der tiergestützten Psychotherapie die Qualifikation des Therapeuten und

der verantwortungsvolle Umgang mit dem Tier für den Therapieerfolg entscheidend ist. Der reine Kontakt zum Tier kann keine Krankheit heilen. Bei einfühlsamer Einbindung in ein etabliertes Therapiekonzept ist die Wirksamkeit gerade bei Depression, Angststörung, Sozialphobie und posttraumatischer Belastungsstörung durch Studien gut belegt. Während belastende Symptome der Erkrankungen nachhaltig abnehmen, steigt die Motivation und das Gefühl sozial unterstützt zu werden. Es kommt zu weniger Therapieabbrüchen und sogar die Stärke von Schmerzen kann sich verringern. Das Tier löst also Impulse aus, die unsere körperlichen, seelischen und sozialen Fähigkeiten beeinflussen. Es fungiert als Türöffner, als Motivator und manchmal auch als Eisbrecher.

Wie erklären wir uns das?

Tiere gehen vorbehaltlos auf Menschen zu, sie urteilen nicht. Tiere sind nicht berechnend. Sie reagieren stets unmittelbar und eindeutig ohne Manipulationen und Doppeldeutigkeiten. Ihnen ist es egal wie wir aussehen und wie groß unser Portemonnaie ist. Auch die kräfteraubende Anstrengung der Selbstdarstellung und Selbstverbesserung fällt in der Interaktion mit Tieren weg. So wird der Prozess der Etablierung einer sicheren therapeutischen Bindung zwischen Patient und Therapeut, einer der mächtigsten Wirkfaktoren der Therapie überhaupt, durch das Tier vereinfacht.

Auf neurobiologischer Ebene kommt es bei der wohlwollenden, liebevollen Patient-Tier Interaktion zur Ausschüttung des beziehungsfördernden und angstreduzierenden „Kuschelhormons“ Oxytocin. Die gleiche Substanz, die Verliebte in Hochstimmung versetzt und beim Stillen des Säuglings im Körper der Mutter ausgeschüttet wird und so die Bindung zum Kind festigt. Es fördert die soziale Kompetenz, tröstet und schafft Vertrauen.

Ein weiterer messbarer positiver Effekt, besteht im Absinken des „Stresshormons“ Cortisol. Der Blutdruck fällt, die Herzfrequenz nimmt ab und die Muskulatur entspannt sich.



Therapiehund Quedo liegt während der Therapie ruhig Körper an Körper der Seniorin - Er nimmt Kontakt zur Senioren per Lecken der Hand auf. Behutsam wird ein Arm der Seniorin auf Quedo gelegt, was sie ohne Hilfe nicht schaffen würde. Durch die Körperwärme des Hundes entspannt sich die Verkrampfung der Hand.

Doris Day hat die Magie der Tiere durch ihren Hund erfahren dürfen und folgenden Satz geprägt:

„Ich fand heraus, dass einem in tiefem Kummer von der stillen hingebungsvollen Kameradschaft eines Hundes Kräfte zufließen, die einem keine andere Quelle spendet.“

Von Dr. med. Doris Kehl

D. Kehl

Wer heilt, hat Recht?!



Mit Palliativtherapie bloß nicht zu früh beginnen!

„Wenn ich das vorher gewusst hätte, wäre mir so viel erspart geblieben!“

Jeder, wirklich jeder, der hospizlich-palliativ begleitet oder versorgt, hat das nicht nur einmal gehört, sondern oft. Viel zu oft. Ja, was hätte man wissen sollen? Ganz einfach.

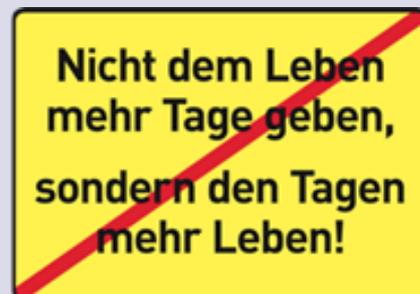
Wir haben die eierlegende Wollmilchsau. Durch Hospizarbeit und Palliativversorgung können wir dazu beitragen, den Tagen mehr Leben zu geben (das wissen viele ...).

Wir geben auch gleichzeitig dem Leben mehr Tage. Tatsächlich! Bei vielen Krankheiten sorgt eine frühzeitige Integration von hospizlich-palliativem Denken und Handeln für eine deutliche Lebensverlängerung.

Wäre Palliative Care ein Medikament, wäre es ein Block Buster. So ist es eher ein Ladenhüter, der kurz vor Schluss noch mal dran kommt. Das können und das wollen wir gemeinsam ändern!

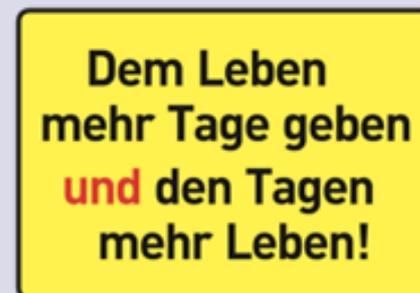
Das war ein wunderschöner Spruch von Dame Cicely Saunders aus den 1960er Jahren.

Viel zitiert, aber eigentlich falsch:



Denn heute, fast 60 Jahre später, stimmt das nicht mehr.

Hospizarbeit und Palliativversorgung können ja beides:



Eine starke Stütze für die palliative Versorgung werden Sie durch eine Mitgliedschaft im Förderverein.

Ab 10 EUR pro Jahr sind Sie dabei. Wie das geht? Ganz einfach online unter

<https://www.palliativstiftung.de/de/palli-aktiv/foerderverein2/mitglied-werden>



Helmfrieds Lyrikseite

Der Seitenpate, Helmfried von Lüttichau:

Helmfried von Lüttichau wurde 1956 in Hannover geboren. Nach der Schauspielausbildung an der Otto-Falckenberg-Schule in München arbeitete er an verschiedenen Theatern, darunter am Schauspiel Frankfurt, an der Freien Volksbühne Berlin, am Nationaltheater Mannheim und am Düsseldorfer Schauspielhaus.

Seit den 1990er Jahren ist Helmfried von Lüttichau oft in Kino- und Fernsehproduktionen zu sehen. Dazu gehören unter anderem die Kästner Verfilmung Pünktchen und Anton (1999), Wickie und die starken Männer (2009), Föhnlage (2011) und Rate Your Date (2019).

Bekannt wurde von Lüttichau vor allem durch die ARD-Kultserie „Hubert und Staller“, die inzwischen auch erfolgreich auf zahlreichen Streamingportalen zu sehen ist. In der Prime-Video-Produktion „Der Beischläfer“ mit Harry G. spielt er dessen Schwiegervater Paul Seidl. Außerdem war er ab 2019 in den Fernseh-Reihen „Reiterhof Wildenstein“ und „Der Bozen-Krimi“ dabei. Seit Sommer 2021 ist er mit seinem ersten eigenen Soloprogramm „plugged“ in Deutschland und Österreich auf Tour.

Veränderung

**wenn der Hut
nicht mehr passt
auf den Kopf
der viel
nicht alles denkt
kann ich den Hut
auch nicht aufessen
und den Kopf nicht
austauschen
aber vielleicht das
tun
was drin ist**

Helmfried v. Lüttichau

Als meine erste Frau vor vielen Jahren an Krebs erkrankte, war ich zum ersten Mal unmittelbar mit Krankheit und Tod konfrontiert. Unser gemeinsames Leben wurde plötzlich komplett auf den Kopf gestellt. Damals habe ich aus einer Intuition heraus spontan etwas aufgeschrieben, von dem ich noch gar nicht wusste, dass es vielleicht ein Gedicht werden könnte. Aber in meiner Verzweiflung empfand ich die Worte, die da auf dem Zettel standen, als tröstlich.

Und immer, wenn die Situation schwierig wurde, zum Beispiel beim Warten vor verschiedenen Arzt- und Untersuchungszimmern, habe ich diese Worte leise vor mich hin gesagt. Ich wollte mich dieser Veränderung stellen, nicht in eine Art Schockstarre verfallen und vor dem Unbekannten kapitulieren. Von diesem Entschluss erzählen diese Zeilen. Vielleicht ist es kein gutes Gedicht, aber es war meine erstes. Das ich hier auch zum ersten Mal veröffentliche. Weil es eben mein damaliges Gefühl beschreibt, mich aktiv der neuen Situation stellen zu wollen. Bis heute bin ich dankbar, dass ich diesen Weg gegangen bin.

**Ein besonderes Konzert der aktuellen Tournee von
Helmfried von Lüttichau wird am 08. Juli im Rahmen
der Landesgartenschau in Fulda stattfinden!**

Der Eintritt beim Konzert in Fulda ist frei!

Alle Daten zur „plugged-Tour“ finden Sie hier:



Labskaus mit Spiegelei und Rote Beete Salat

Zutaten für 4 Personen

Labskaus

800 g Kartoffeln
340 g (1 Dose) Corned Beef
1 St Zwiebel
1 St Lorbeerblatt
6 St Gewürzgurken
250-300 ml Gewürzgurkensud
4 St Eier
Salz und Pfeffer
Öl und Butter für die Pfanne

Zubereitung Labskaus

Die Kartoffeln schälen und mit dem Lorbeerblatt in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Das Corned Beef grob zerkleinern. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die weichen Kartoffeln abgießen und im Topf grob stampfen (es soll kein Püree werden.)

Nun das Öl in einem weiteren Topf oder einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln darin weich dünsten. Das Corned Beef kurz mit anbraten. Die Kartoffeln, Gurken und den Gurkensud dazu geben und alles miteinander langsam erwärmen.

Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Eier in einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Temperatur anbraten. Zum Schluss salzen.

Labskaus auf den Tellern verteilen und je ein Spiegelei darauf geben.



Zutaten für 4 Personen

Rote Beete Salat

500 g Rote Beete
2 El Weißweinessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung Rote Beete Salat

Rote Beete grob reiben und mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken. Etwas durchziehen lassen.



TIPP

Klassischerweise gehört ein Rollmops dazu. Den entstandenen Rote Beete Saft kann sehr gut unter dem Labskaus gemischt werden. Das gibt ihm eine kräftigere Farbe.

... ein Gaumenschmaus

Die Rätsel- und Quizseite

Preisfrage des Monats:

An was für einem (Feier)Tag wurde der § 217 StGB vom Bundesverfassungsgericht gekippt? (Hilfestellung: Der Begriff passt sehr gut zum Ernst des Urteils)

						M							
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Wenn Sie gewinnen wollen, so schicken Sie uns beides, das Lösungswort aus dem Rätsel und den Namen des Tages des Gerichtsentscheides an

mail@schoener-leben.info

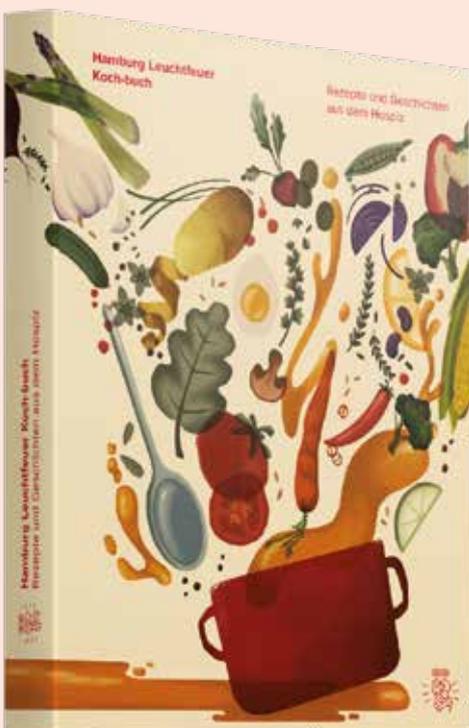
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Hospizkochbücher. Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt und mit Namen und Ort in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Der Einsendeschluss ist der 31. Mai 2023 um 24:00

Glückliche Gewinner der beiden Mutmachkartensets aus Ausgabe 1-2023 sind:

Dagmar Keating, Steinau an der Straße
Daniela Seifert, Oberursel

Das Hospizkochbuch



Das neue Hospizkochbuch vom **Hamburg Leuchtfleur** erscheint im Mai im **Deutschen PalliativVerlag**.

260 Seiten, 46 tolle Rezepte, 25,- EUR VK (jeder Cent für den guten Zweck!)

Jeder Cent vom Verkauf kommt den gemeinnützigen Zwecken der Verkäufer zugute. Bestellungen über www.hamburg-leuchtfleur.de oder www.palliativstiftung.com

Gemeinsam verschieden sein! Inklusion ist ein Menschenrecht.

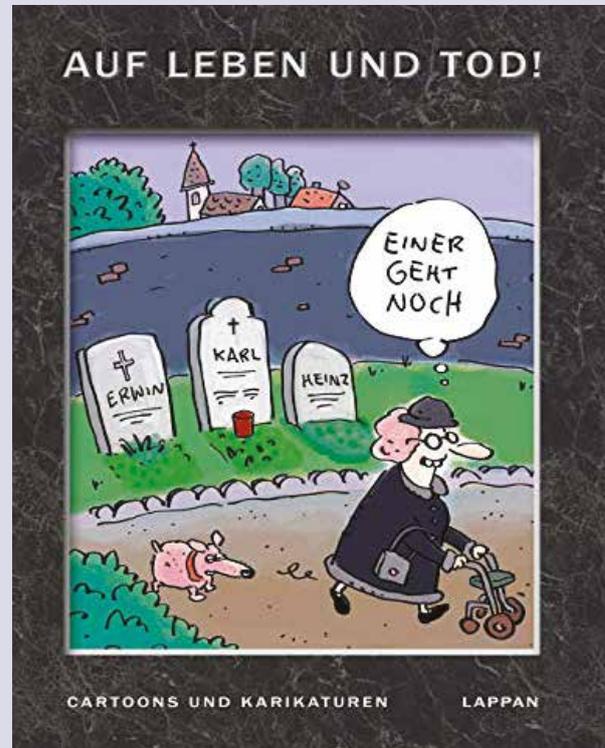
Deswegen haben wir unser Bestes gegeben, dieses Buch möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, ob mit oder ohne Behinderung. Das Hamburg Leuchtfleur Kochbuch ist nach den Vorgaben des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbands (DBSV) konzipiert und gestaltet worden und soll es Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen möglichst einfach machen, ihrer Leidenschaft am Kochen nachzugehen.

Thomas meint, „Wer zuletzt lacht ..“

Weil Sterben und Tod so bunt wie das Leben sind, haben in diesem kleinen Band 33 Cartoonisten ihr Können dazu gezeigt. Wer mit den Grenzen des Lebens beruflich befasst ist, weiß, dass eigentlich ja das wahre Leben die besten Geschichten schreibt.

Mit spitzer Feder werden hier Witze über die ernsteste Angelegenheit der Welt gerissen. Doch meine eigene Erfahrung hat vielfach gezeigt, sogar auf dem Sterbebett werden manches Mal trockene, nette und böse Witze gemacht. Sobald man über etwas lachen kann, verliert es ein Stück weit seinen Schrecken. In lockerer Reihe möchte ich hier und da eine Empfehlung als (Bett)Lektüre aussprechen.

Auf Leben und Tod!
Lappan Verlag, 2016, 128 Seiten,
ISBN 13: 9783830334538



DER SCHWARZE WITZ

Meint der Arzt zum Patienten:
„Ich habe eine gute und eine schlechte
Nachricht für Sie.“

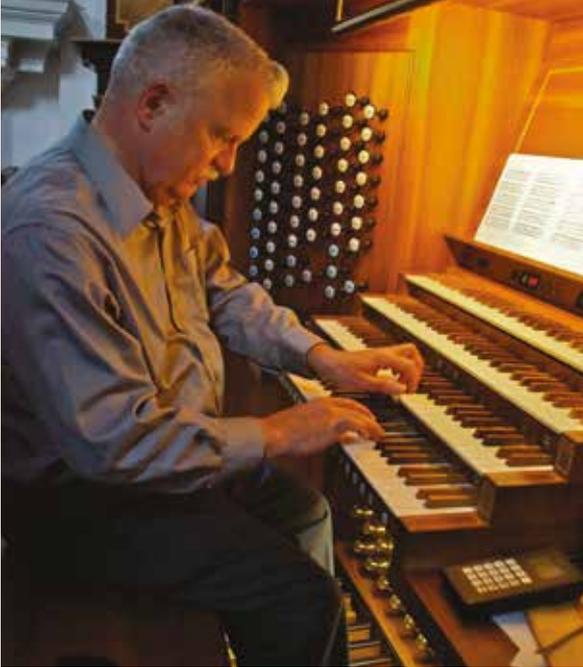
Zuerst die Gute: „Sie haben noch
einen Monat zu leben.“

Und jetzt die Schlechte:
„Wir haben Februar ...“

© Song & Haupt



CD Tipps



Prof. Wolfgang Rübsam am Manual der Domorgel beim Einspielen der CD

Orgelwerke von Johann Sebastian Bach

gespielt vom „Bach-Weltmeister“ Wolfgang Rübsam
Einer der renommiertesten Bachinterpreten weltweit spielte diese Benefiz-CD im Dom zu Fulda ein.

10,- EUR



Brahms-Sonaten von Nicolai Pfeffer und Felix Wahl

Zwei ausgesprochen talentierte und engagierte junge Künstler, Nicolai Pfeffer (Klarinette) und Felix Wahl (Piano), spielen die Sonaten des bedeutenden Komponisten Johannes Brahms auf ihrer CD mit Gänsehautfeeling.

20,- EUR



Vorbereitungen zum Sonderkonzert im Vatikan

Mikes Mix



**Mike Powelz, Jahrgang 1971,
Reporter**

**Ein Interview mit Mike Powelz.
www.mike-powelz.com**

Mike habe ich einmal zufällig in Hamburg kennengelernt, als er gerade sein erstes Buch veröffentlichen wollte.

„Die Flockenleserin“, ein wirkliches ungewöhnliches Werk, ein Krimi, der in einem Hospiz spielt und sehr liebevoll über Leben und Arbeit im Hospiz aufklärt.

Dazu habe ich ihm einige Fragen stellen dürfen:

Was war der Anstoß, Dich so mit dem Thema zu beschäftigen?

2003 las ich eine beeindruckende Reportage im „Spiegel“-Titel: „Nochmal leben vor dem Tod“ über Menschen am Lebensende im Berliner Ricam Hospiz. Ich habe sie jahrelang in einer Schublade aufbewahrt – für den Fall, dass mich das irgendwann mal betrifft. Als mein Vater dann 2008 an Lungenkrebs erkrankte, zeigte ich ihm die Reportage. Aufgrund des Artikels und der darin enthaltenen Aufklärung entschloss er sich, sein Leben in einem Münsteraner Hospiz zu beenden. Meine Mutter und ich waren dort einen Monat an seiner Seite. Im Sommer darauf, 2009, erzählte ich die Geschichte meinem Chefredakteur, ich arbeite ja als angestellter Reporter. Mein Chef verstand sofort, wie wichtig Aufklärung ist. Deshalb durfte ich – für eine Reportage – eine Woche Menschen am Lebensende im Hamburger Hospiz „Leuchfeuer“ nahe der Reeperbahn begleiten. Doch aus der Woche wurden elf Monate, weil ich so viele der Bewohner ins Herz schloss.

Nach dem Tod des Letzten wusste ich so viel über die mentalen, psychologischen und sonstigen Probleme am Lebensende, dass ich beschloss, darüber ein Sachbuch zu schreiben. Doch weil das Gros der Menschen Sachbücher über den Tod nicht gern liest, verpackte ich die Geschichte 2013 als Krimi.

Was haben Deine Erfahrungen im Hamburger Hospiz „Leuchtfener“ mit Dir selber gemacht?

Sie haben mich fundamental verändert. Ich habe erkannt, was die meisten Menschen am Lebensende plagt – und dass sehr häufig geäußerte Sätze die folgenden sind: „Ich liebe dich.“ „Bitte verzeih mir.“ „Ich verzeihe dir.“ „Vielen Dank“. Baustellen, die ich mir selbst ersparen wollte. Also habe ich mein Leben umgekrempelt und lebe seitdem im „Hier und Jetzt“, statt im Morgen, Übermorgen und Über-übermorgen. Außerdem bin ich etwas entspannter in Bezug auf mein eigenes Lebensende, vor dem ich immer weglaufen wollte. Mein Grundgedanke beim Schreiben des Buchs war: Nur, wenn du genau hinguckst und dir alle offenen Fragen ganz ehrlich beantwortest – und keine Furcht vorm Hingucken hast – kannst du ein gutes Buch schreiben und den Menschen, und dir selbst, die Angst vor dem Lebensende nehmen, beziehungsweise sie lindern, denn unsere Urangst bleibt natürlich.

Wie waren die Bedenken Deines Umfeldes, als Du „Die Flockenleserin“ schreiben wolltest?

Es gab keine! Allerdings wundere ich mich manchmal über Rezensionen von Menschen, die sich nicht vorstellen können, dass es Hospize gibt, in denen die Versorgung so gut ist wie in meinem fiktiven „Haus Holle“ – mit einem Koch, der Wunschkost zubereitet und Phasen, in denen es viele mobile Menschen am Lebensende gibt, die teilweise sogar eine Art Clique bilden. Diesen Rezensenten möchte ich gern sagen, dass das keine Fiktion ist. Als ich dann im Hospiz „Leuchtfener“ war, gab es eine Phase kollektiver Mobilität der Menschen am Lebensende – sie haben viel gelacht und miteinander unternommen, ihre Bedürfnisse wurden so gut gestillt wie im Buch und ja, die Zusammensetzung der Bewohner war bunt, d.h., es gab „diverse Gäste“ aus verschiedenen Bevölkerungsschichten

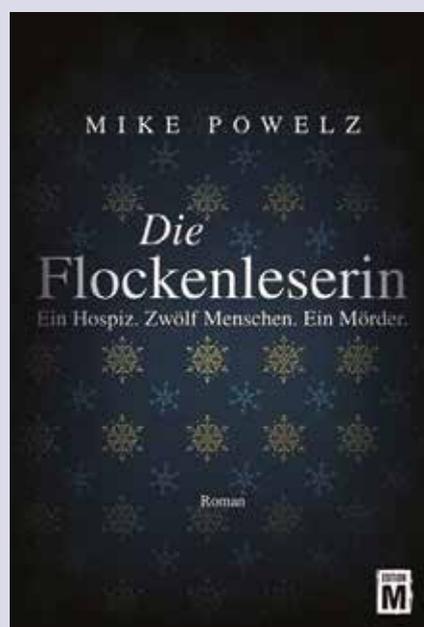
vom Manager bis zur auf der Straße lebenden Drogensüchtigen, von Schwulen und Bewohnern St. Paulis bis zu Professoren. Und ja, ich habe dort tatsächlich zufällig einen Bekannten angetroffen, der ebenfalls Gast war – worüber ich natürlich betroffen war.

Wie sind Lesungen für Dich? Wie sind die Reaktionen, Fragen des Publikums?

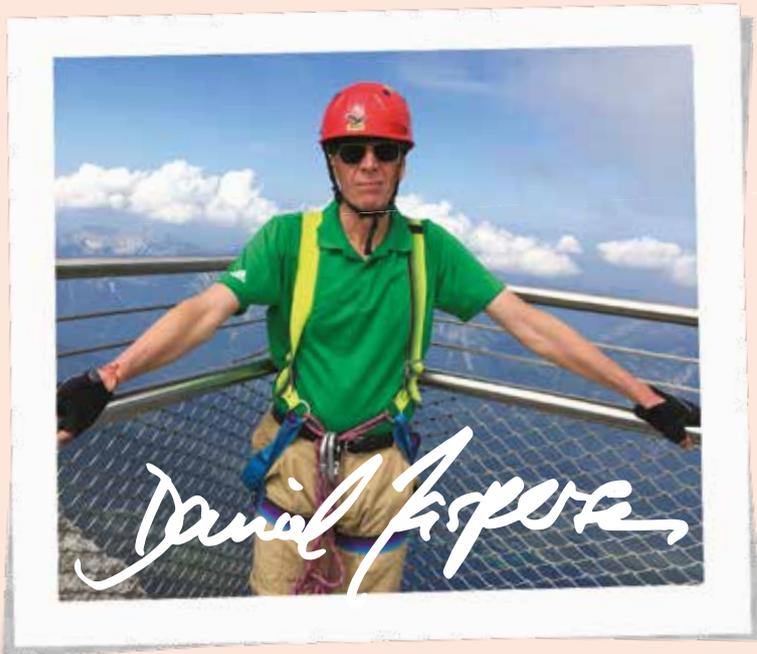
Die Lesungen sind sehr bereichernd. Ich durfte bei Lesungen rund 40 verschiedene Hospize kennenlernen – vom Norden bis zum Süden. Teils waren es konfessionelle Häuser, teils unkonfessionelle, teils Hospize in nicht so tollem Zustand, teilweise ganz tolle Hospize. Die Fragen der Besucher beziehen sich häufig auf meine eigenen Erfahrungen, aber oft gibt's auch einen Austausch mit Pflegerinnen, Pflegern und Angehörigen – lebendige Gespräche. Dieses Jahr wird die „Flockenleserin“ übrigens zehn Jahre alt und wurde nach dem Erscheinen als Hörbuch und der Übersetzung ins Englische und Spanische nun auch ins Französische übersetzt.

Meine Jubiläumslesungen sind am 12.10. in Rendsburg und am 14.10.2023 in Ingolstadt.

Mike Powelz



Stairway to heaven oder Grenzerfahrungen der besonderen Art



Vor der Corona-Pandemie lud mich ein Allgäuer Freund und Bergsteiger zu einer Besteigung der Zugspitze ein. Die Zugspitze ist mit 2962 m ü. NHN der höchste Gipfel Deutschlands. Als zwar sportlich aktiver, aber kletterunerfahrener Rentner hielt ich das zunächst für unmöglich, aber dachte dann, warum nicht? Auf die Frage nach den Voraussetzungen für die Tour fragte mein Freund, ob ich schwindelig sei. Ein bisschen schon, aber übel wird mir nicht dabei.

Er sagte dann nur, „schaust halt nicht nach unten, als Läufer bist Du aber geeignet“.

Gesagt, getan und zwei Wochen später fuhr ich mit dem Zug nach Kempten. Am Nachmittag folgte ein Crashkurs in einem Klettersteig und am nächsten Morgen um 7:00 fuhren wir nach Ehrwald in Österreich. Die Talstation der Zugspitzbahn auf 1220 m Höhe ist der Ausgangspunkt für die Tour. Mit Rucksack für Proviant, Klettergurt

und Helm ging es los. Dieser kürzeste und schnellste Aufstieg zum Gipfel mit einigen Querungen und mehreren gesicherten Klettersteigen ist alles andere als ein Sonntags-spaziergang. Zunächst ist es eine schöne Wanderung durch eine spektakuläre Berglandschaft. Dann geht es durch Serpentin und schotterige Hänge hinauf bis zur Wiener-Neustädter-Hütte am Rand des österreichischen Schneekar in der Westwand der Zugspitze auf 2213 Meter. Bis hierhin hatten wir etwa 1000 Höhenmeter in drei Stunden absolviert. Die Hütte, eine Gastwirtschaft mit urigem Ambiente, freundlichem Hüttenwirt und rustikaler Verpflegung, war eine willkommene Unterbrechung und Ruhepause vor dem eigentlichen Aufstieg.

Von dort überquerten wir das geröllige Schneekar in südöstlicher Richtung und erreichten den Einstieg zum Klettersteig. Über eine steinige Rampe und Trittbügel aus Stahl erreichten wir den so genannten Stopselzieher. Dieser Naturstollen ist ein Klettersteig mit mittelschwierigen Passagen. Neben den gesicherten Klettersteigen, die gut zu bewältigen waren, fand ich die ungesicherten Kletterpassagen dagegen problematisch. „Sichern musst Du Dich mit beiden Händen am Fels und einem Fuß“, sagte mir mein Freund. Bedacht werden musste allerdings, dass so mancher Fels-

brocken lose und beweglich war! Fortbewegen tat ich mich aber teilweise auf allen Vieren und gefährlich war das lose Gestein und Geröll mit Steinschlaggefahr, weshalb unbedingt ein Helm getragen werden sollte. Vermieden habe ich den Blick nach unten trotz der Hinweise auf die fantastische Landschaft in der Tiefe ...



Risikolos ist diese Besteigung nicht und es hat bereits zahlreiche Todesfälle an der Zugspitze gegeben. Makabrer Aspekt auf dem Weg sind mehrere Erinnerungsplaketten an tödlich abgestürzte Bergwanderer. Dazu sagt der staatlich geprüfte Berg- und Skiführer Dieter Stopper, der bereits viele Touren auf den Zugspitz-Gipfel geleitet hat, dass 2200 Höhenmeter etwa doppelt so viel wie bei einer durchschnittlichen Bergtour sind. „Der Hammer hängt auf den letzten 500 Höhenmetern, dort wird die Strecke alpinistisch richtig anspruchsvoll. Und dort ist es

riskant, wenn Bergsteiger bereits am Ende ihrer Kräfte sind oder falsch ausgerüstet sind“.

Nach viel Herzklopfen und Schweißausbrüchen endete der Klettersteig und es geht weiter entlang einiger Drahtseilsicherungen hinauf zum Gipfelgrat.

Diese letzte Etappe empfand ich nochmals als sehr anstrengend und kräfteaubend; dazu kam starker Wind und eine empfindlich kühle Temperatur von 8° C, nachdem wir bei 25° C gestartet waren. Oben angekommen, konnte ich das Ziel noch gar nicht richtig realisieren und nach der Stille der imposanten Bergwelt war das touristische Treiben auf dem Zugspitzgipfel mit der höchsten Bratwurst Deutschlands ein krasser Gegensatz.

Für mich war die Besteigung eine Grenzerfahrung der besonderen Art zwischen Stairway to heaven und Highway to hell; aber mit bergerefahrner Begleitung, der richtigen Anleitung und Ausrüstung, guter Grundkondition und Trittsicherheit geht die Zugspitze auch für Anfänger und Senioren.

Prof. Daniel Jaspersen

*2962 Meter Grenzerfahrung
zwischen Stairway to
heaven und Highway to hell ...*

Die Zugspitze
ist mit 2962 m ü.
NHN Deutschlands
höchster Berg.

Hospiz St. Elisabeth zu Fulda



Seit über sechzehn Jahren werden im **Hospiz St. Elisabeth** schwerstkranke und sterbende Menschen (auch liebevoll Hospizgäste genannt) und deren Angehörige liebevoll begleitet.

Das Hospiz ist eine kleine Pflegeeinrichtung: Acht Einzelzimmer mit Bad und WC, Gemeinschaftsräume, ein Andachtszimmer, eine sehr großzügige Essküche und eine weitläufige Terrasse stehen den Hospizgästen zur Verfügung.

Freundliche, helle Farben vermitteln einen wohnlichen und familiären Charakter. Wer hier einzieht, soll sich trotz der Schwere seiner Erkrankung wohlfühlen. Dafür steht ein multiprofessionelles Team aus Pflegekräften, Ärzten, Seelsorgern, Sozialarbeitern, Therapeuten verschiedener Fachrichtungen, hauswirtschaftlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern bereit.

Wenn die Pflege und Versorgung zuhause nicht mehr geleistet werden kann und

durch die Krankheit bald das Leben zu Ende geht, besteht die Möglichkeit die verbleibende Zeit im Hospiz zu verbringen.

Seit dem Start im April 2007 sind bis heute gut 1.520 Menschen im Hospiz St. Elisabeth verstorben.

Die Gäste werden rund um die Uhr palliativpflegerisch und auch palliativmedizinisch versorgt. Weil Heilung nicht mehr möglich ist, geht es um den bestmöglichen Erhalt der Lebensqualität. Dies geschieht nicht nur durch die Linderung von Symptomen, sondern auch durch Nähe, Zeit und intensive Zuwendung.

Das Maß geben die individuellen Bedürfnisse der Gäste vor; sie bestimmen ihren Tagesablauf selbst und das Tempo. Die Mitarbeiter richten sich nach den Gewohnheiten und Neigungen der Gäste. Jeder darf nach seinem Befinden lange schlafen oder früh aufstehen, Hilfe annehmen oder nicht, selbst bestimmen über Essen und Trinken

und vieles mehr. Dabei kann sich das situative Befinden täglich, manchmal sogar stündlich ändern.

Darauf muss sich das Personal immer wieder neu einstellen.



Neben einem guten Schmerzmanagement kommen auch Düfte und Aromen zum Einsatz. Die Musiktherapeutin und die Gesprächstherapeutin runden das komplexe Angebot ab. Weitere gute Geister im Hospiz sind die ehrenamtlichen Hospizhelfer. Mit ihren vielseitigen Unterstützungsangeboten sind sie für alle eine große Hilfe.

Im Hospiz darf auch gelacht werden, es ist ein Ort des Lebens und des Sterbens zugleich.

Die Hospizgäste wollen nicht täglich an ihr bevorstehendes Ende erinnert werden, sondern auch noch einmal „Alltag“ verspüren. Wenn es ihre Tagesverfassung erlaubt, dann genießen sie die Sonne auf der Terrasse oder werden von ihren Angehörigen oder Ehrenamtlichen spazieren gefahren oder machen noch einen letzten Ausflug.

All diese Dinge tragen dazu bei, dem Tag mehr Leben zu geben UND dem Leben mehr Tage!

Mehr unter www.hospiz-fulda.de

UNSERE PATRONIN

Namensgeberin für das Hospiz St. Elisabeth zu Fulda ist die hl. Elisabeth von Thüringen. Im Jahr 1207 wurde Elisabeth als drittes Kind des ungarischen Königs Andreas II. und seiner Gattin Gertrud geboren. Schon im Alter von vier Jahren kam Elisabeth auf die Wartburg nach Eisenach und heiratete mit 14 Jahren den Landgrafen Ludwig von Thüringen. Mit ihm bekam sie drei Kinder.

Trotz adeliger Herkunft verzichtete Elisabeth auf Ehre und Wohlstand und stellte sich ganz in den Dienst der Armen und Bedürftigen. Nach dem Tod ihres Mannes während eines Kreuzzuges ging sie von Eisenach nach Marburg und gründete dort ein Hospiz. Völlig ausgezehrt von ihrer aufopfernden Arbeit, starb sie bereits mit 24 Jahren.

Obwohl Elisabeth nur vier Jahre in Ungarn lebte, ist sie die berühmteste Frau Ungarns. Sie wird darüber hinaus in ganz Europa und insbesondere im Bistum Fulda als zweite Bistumspatronin verehrt.

**Hospiz St. Elisabeth zu Fulda
gemeinnützige GmbH
Gerloser Weg 23 a
D-36039 Fulda
Tel.: 0661 869766-0
Fax.: 0661 869766-200
info@hospiz-fulda.de
www.hospiz-fulda.de**



Neues aus der DPS

Unser Bestseller „DIE PFLEGETIPPS – Palliative Care“ wurde nun schon gut eine Million Mal in 22 Sprachen als Buch kostenlos verteilt und auch immer mehr als PDF heruntergeladen. Das klingt viel, ist aber nicht mehr als ein guter Anfang, wenn man sieht, wie groß doch der Aufklärungsbedarf ist. Deshalb haben wir zu den PFLEGETIPPS nun auch eine Serie im Internet mit www.osthessennews.de und produzieren zu jedem Kapitel Erklärvideos für YouTube und auch jede Woche einen Podcast.

Sehen und hören Sie jeden Sonntag neu ein Kapitel aus den PFLEGETIPPS als Zwiegespräch auf dem You-Tube-Kanal „Frag den Sitte“.



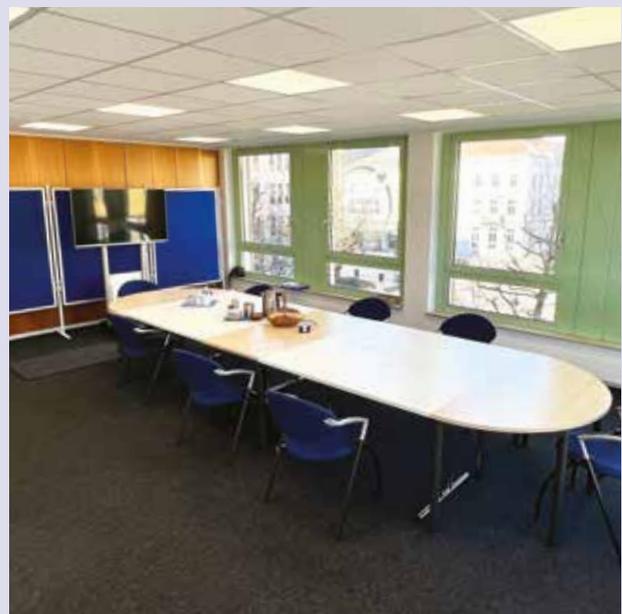
Hören Sie dieses Kapitel vorgelesen und erklärt als Podcast „Frag den Sitte“. Im Podcast wird dabei neben der Lesung des jeweiligen Kapitels der PFLEGETIPPS in einem kurzen Gespräch noch der Inhalt besprochen.



Jetzt wo die Pandemie zwar ihre Spuren hinterlässt, aber doch deutlich nachlässt, wollen wir auch wieder für persönliche Treffen werben. Es gibt wohl kaum einen Platz in Deutschland, der per Bahn, Auto oder wie auch immer so gut erreichbar ist, wie unsere Büroräume ...

Und wir haben Räume von 20 bis 105 qm, die wir auch gerne für große und kleine Treffen, Sitzungen, Konferenzen, Vorträge zur Verfügung stellen können. Ausgestattet mit bestem Internet, Whiteboards, Pinwänden, Flipcharts, Moderationsmaterial. Was immer Sie brauchen. Buchungsanfragen über die Website unserer Partner: <https://s3fulda.de/>

Hybridsitzungen, Livestreams, Podcasts, Youtube-Videos können wir natürlich auch möglich machen.

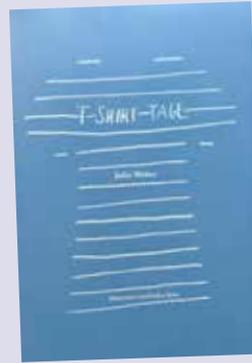




Die PFLEGETIPPS - Palliative Care

Die PFLEGETIPPS der Deutschen Palliativstiftung enthalten das Rüstzeug zur Versorgung von pflegebedürftigen Menschen, die an einer nicht heilbaren Krankheit leiden.

Die leichtverständliche Broschüre richtet sich sowohl an professionell Pflegende, als auch an Menschen, die einen Angehörigen zu Hause in seinem gewohnten Umfeld pflegen. Sie bietet praktische Hilfe in schwerer Zeit und trägt dazu bei, die Lebensqualität der Patienten maßgeblich zu verbessern. Die Broschüre steht zum kostenfreien Download zur Verfügung. Durch die finanzielle Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration können wir darüber hinaus die Druckwerke kostenfrei verteilen.



T-SHIRT-TAGE von Julia Weber



Julia Weber ist Jahrgang 1996. Sie absolvierte nach dem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr auf einer Palliativstation.

Danach studierte sie Medizin und ist nun im Praktischen Jahr. Schon lange schreibt sie. Und sie erhielt schon etliche Preise für ihre Lyrik und Kurzgeschichten. Zuerst hat sie 2015 den Hattinger Förderpreis für junge Literatur gewonnen.

T-Shirt-Tage von Julia Weber ist im Deutschen PalliativVerlag erhältlich.

Die VORSORGEN! Mappe

Wie oft hören wir den Satz „... da soll es doch so eine Vollmacht geben ...“. Irgendwo haben wir es gehört, wieder verdrängt, aber doch noch im Kopf. Wer füllt schon gerne Formulare aus oder beschäftigt sich mit dem, was vielleicht nicht oder später eintritt? Für fast jede Lebenssituation gibt es eine Absicherung, Versicherungsgesellschaften, Banken und andere Einrichtungen werben dafür. Doch wie sieht es mit dem eigenen Leben bezogen auf Krankheit und Tod aus?

Wer kann mir in meinem Namen helfen, wenn ich zu schwach bin? Wie möchte ich bei auswegloser Krankheit behandelt und betreut werden? Wie kann ich meine Wertvorstellungen bei schwerer Krankheit durchsetzen?

Fragen über Fragen, die Sie mit Hilfe dieser Vorsorgemappe selbst beantworten können.





APRIL

Vom Werden und Vergehen

KW 13

Ein Funke Hoffnung bleibt

...auch dem kleinen Pflänzchen, gekeimt in einem Loch einer Bahnschwelle.

KW 14

01 Sa
02 So

03 Mo
04 Di
05 Mi
06 Do
07 Fr Karfreitag
08 Sa
09 So Ostern

KW 15

10 Mo Ostermontag
11 Di
12 Mi
13 Do
14 Fr
15 Sa
16 So

KW 16

17 Mo
18 Di
19 Mi
20 Do
21 Fr Hamburger Kinder-Schmerz und Palliativ-Symposium
22 Sa Hamburger Kinder-Schmerz und Palliativ-Symposium
23 So

KW 17

24 Mo
25 Di „Vernetzungstreffen GVP im Norden“ Hannover und Hybrid des Zf Gesundheitsethik
26 Mi
27 Do
28 Fr
29 Sa
30 So

Fotograf: Norbert Jordan



MAI

Vom Werden und Vergehen

KW 18

01 Mo	Tag der Arbeit
02 Di	
03 Mi	
04 Do	
05 Fr	
06 Sa	Nationaler Aachener Palliativ- und Hospizkongress, Stolberg
07 So	Nationaler Aachener Palliativ- und Hospizkongress, Stolberg

Die Zeit läuft.

Als Kind, in der Jugend endlos langsam.

Je älter wir werden immer schneller und schneller.

KW 19

08 Mo	13. Stiftungsgeburtstag
09 Di	
10 Mi	
11 Do	
12 Fr	
13 Sa	
14 So	Muttertag

KW 20

15 Mo	
16 Di	

17 Mi	
18 Do	Christi Himmelfahrt
19 Fr	
20 Sa	
21 So	

KW 21

22 Mo	
23 Di	
24 Mi	
25 Do	
26 Fr	
27 Sa	
28 So	Pfingsten

KW 22

29 Mo	Pfingstmontag
30 Di	
31 Mi	

Fotografin: Yvonne Kleinekorte



JUNI

Vom Werden und Vergehen

Nur wenig bessere Symbole fürs Werden und Vergehen gibt es als einen Schmetterling.

Für die Raupe wäre es unvorstellbar sich vorzustellen, ein Schmetterling zu sein (wenn sie denken könnte ...).

Geht es uns nicht auch so, dass es Unvorstellbares gibt?!

01 Do	
02 Fr	
03 Sa	
04 So	
KW 22	
05 Mo	
06 Di	
07 Mi	
08 Do	Fronleichnam
09 Fr	
10 Sa	
11 So	
KW 23	
12 Mo	
13 Di	
14 Mi	
15 Do	EAPC-Kongress, Rotterdam
16 Fr	EAPC-Kongress, Rotterdam
KW 24	

17 Sa	EAPC-Kongress, Rotterdam
18 So	
KW 25	
19 Mo	
20 Di	
21 Mi	
22 Do	
23 Fr	Symposium „Care-Bewegungen: Für die Demokratisierung der Sorge“, Wien
24 Sa	
25 So	
KW 26	
26 Mo	
27 Di	
28 Mi	
29 Do	
30 Fr	

Fotografin: Yvonne Kleinekorte



Dies ist die zweite Ausgabe als Start für ein neues Magazin, das wir zunächst einmal pro Quartal erscheinen lassen wollen. Es greift alle Themen rund um das Leben auf. Um das Leben bis zum letzten Atemzug und auch darüber hinaus.

Mit der **Deutschen PalliativStiftung** setzen wir uns dafür ein, dass dieses Leben für alle Beteiligten bis zum letzten Atemzug lebenswert bleibt. Das ist nicht immer möglich, nicht immer leicht, aber immer gibt es noch irgendetwas, das Schweres leichter machen kann.

Sie als Leserin und Leser können gerne am Magazin mitwirken, sich einbringen mit Fragen, Ideen, Texten, Bildern, Buchbesprechungen, relevanten Terminvorschlägen. Wir freuen uns über alle Zuschriften unter

mail@schoener-leben.info

Wenn Ihnen unser neues Magazin gefällt, wenn Ihnen das Thema wichtig ist, möchten wir Sie bitten die Aufklärungsarbeit mit einer Spende zu unterstützen. Wirklich jeder Betrag ist wichtig und uns dazu willkommen.

Deutsche PalliativStiftung

www.palliativstiftung.com

Spendenkonto VR Bank Fulda

IBAN: DE65 5306 0180 0200 0610 00

VK 5,00 € (D)