



Monika Müller / Wolfgang Heinemann

Ehrenamtliche Sterbebegleitung

Handbuch mit Übungsmodulen
für Auszubildende

KOPIERVORLAGEN

Monika Müller / Wolfgang Heinemann

Ehrenamtliche Sterbebegleitung

Handbuch mit Übungsmodulen für Auszubildende

KOPIERVORLAGEN VON ARBEITSBLÄTTERN

Vandenhoeck & Ruprecht

Arbeitsblatt 2 zum Thema »Motivation der Kursteilnehmerinnen«

Übung: Mein Lieblingsmärchen

Beschreiben Sie, ob und was dieses Märchen mit der ehrenamtlichen Tätigkeit zu tun hat und welche Bedeutung die gewählten Figuren und die erinnerte Situation in der Begleitung Sterbender oder Trauernder hat.

Arbeitsblatt 4 zum Thema »Motivation der Kursteilnehmerinnen«

Übung: Mein Lebenskript

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Was ist meine Lieblingssendung im Fernsehen oder Radio?
2. Was ist mein Lieblingsbuch?
3. Was war als Kind meine liebste Geschichte oder mein liebstes Märchen?
4. Welche Personen darin mochte ich, welche nicht?
5. Ähnele ich irgendeiner Person in dieser Geschichte oder diesem Märchen?
6. Was war das Schlimmste, was meine Eltern je zu mir oder über mich gesagt haben?
7. Was war das Nettteste, was sie mir gesagt haben?
8. An welche typische Bemerkung meiner Mutter/meines Vaters über das Leben erinnere ich mich?

9. Was sollte nach dem Willen meiner Eltern aus mir werden?
10. Wann habe ich von meinen Eltern am meisten Aufmerksamkeit bekommen?
11. Wo bin ich als Kind am liebsten mit meinen Eltern hingegangen?
12. Wie konnte ich meine Eltern aufregen/besänftigen?
13. Wenn ich in Gedanken oder real ein Bild aus meiner Kindheit zeichne, auf dem ich mit meinen Eltern etwas unternehme, fällt mir ein ...
14. Wie lange werde ich leben?
15. Was wird auf meinem Grabstein stehen?
16. Was möchte ich in den nächsten fünf oder zehn Jahren erreichen?

Arbeitsblatt 6 zum Thema »Motivation der Kursteilnehmerinnen«

Text: »Autobiographie in fünf Kapiteln«¹

*I. Ich gehe die Straße hinab.
Im Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin am Ende. Ich bin hilflos,
aber ich kann nichts dafür.
Es dauert ewig, hier wieder herauszukommen.*

*II. Ich gehe die gleiche Straße hinab.
Im Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich tue, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, dass ich wieder drin stecke.
Aber ich kann nichts dafür.
Und wieder dauert es lange, bis ich herauskomme.*

*III. Ich gehe die gleiche Straße hinab.
Im Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich sehe, dass es da ist,
und ich falle wieder hinein ...
es ist schon Gewohnheit.
Meine Augen sind auf.
Ich weiß, wo ich bin.
Ich kann sehr wohl etwas dafür.
Ich steige sofort aus.*

*IV. Ich gehe die gleiche Straße hinab.
Im Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich gehe drum herum.*

V. Ich gehe eine andere Straße hinab.

Varianten

(Bislang sind keine bekannt.)

Besonderheiten/Merkmale/Stolpersteine

(In der Praxis bisher keine belegt.)

Zuordnung zum Modul 1: »Wahrnehmung von Nähe und Distanz – Begegnung und Berührung«

Thema: »Motivation der Kursteilnehmerinnen«

¹ Portia Nelson in: Sogyal Rinpoche (2004).

Übung: Selbsterkenntnis

Bewerten Sie bitte die folgenden Aussagesätze in der nachfolgenden Tabelle je nachdem, wie sehr oder wie wenig diese Ihrem persönlichen Verhalten oder Ihrer Meinung entsprechen. Antworten Sie dabei spontan.

Wählen Sie bitte die entsprechende Wertzahl aus der jeweiligen Liste neben dem Aussagesatz.

Dieser Satz entspricht meinem Verhalten bzw. meiner Meinung:

- ganz genau: 4
- ziemlich genau: 3
- mal ja, mal nein: 2
- eher nicht: 1
- überhaupt nicht: 0

Aussage/Statement	BI	AI	BB	AB
1. Ich versuche, Alleinsein zu vermeiden.		...		
2. Im Gespräch mit Freunden und Familienangehörigen kämpfe ich für meine eigene Meinung.	...			
3. Man sollte sich nicht von den Bedürfnissen anderer Menschen beeinflussen lassen.				...
4. In meiner Freizeit suche ich Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen reden kann.			...	
5. Eine sehr verantwortungsvolle Position finde ich belastend.		...		
6. Meine Selbsteinschätzung wird nicht davon beeinflusst, was andere von mir denken.	...			
7. Ich habe ein großes Bedürfnis danach, meine Gefühle anderen Menschen mitzuteilen.			...	
8. In einer engen Beziehung wird man oft davon abgehalten, das zu tun, was man selber will.				...
9. Jeder hat die Pflicht, seinen eigenen Weg im Leben zu finden.	...			
10. Liebe ist oft nicht der Mühe wert.				...
11. Ich bemühe mich, die Erwartungen zu erfüllen, die andere an mich stellen.		...		
12. Es erfüllt mich, wenn andere mich an den Höhen und Tiefen ihres Lebens beteiligen.			...	
13. Vereinbarungen, die Rechte und Pflichten des Einzelnen klarstellen, sind ein wesentlicher Teil jeder Liebesbeziehung.	...			
14. Wenn ich mich anderen gegenüber öffne, wird mir wehgetan.				...
15. Wenn man mit engen Freunden zusammen ist, braucht man keinen Freiraum.		...		
16. Es ist nicht viel wert, wenn ich mich nur mit meinen eigenen Angelegenheiten befasse.			...	
17. Wenn ich nicht zu mir selber stehe, kann ich nicht erwarten, dass andere zu mir stehen.	...			
18. Man sollte sich besonders anstrengen, um Freundschaften zu erhalten.			...	
19. Es ist meistens für eine Beziehung störend, die eigenen Gefühle zu beachten.		...		
20. Ein Mensch braucht nicht unbedingt eine Beziehung zu anderen, um Erfüllung zu finden.				...

Aussage/Statement	BI	AI	BB	AB
21. Es ist gescheiter, sich anzupassen, als aufzufallen.		...		
22. Menschen werden in der Regel weniger interessant, wenn sie eine Familie gründen.				...
23. Die seelische Begleitung Kranker und Sterbender lässt immer noch zu wünschen übrig.			...	
24. Du kannst dich in deinem Tun nie auf die Unterstützung anderer verlassen.	...			
25. Ich fühle mich unzulänglich, wenn ich kritisiert werde.		...		
26. Letztlich muss ich das tun, was für mich am besten ist.	...			
27. Ich glaube, dass Menschen immer versuchen, einander zu manipulieren.				...
28. Beziehungen zu anderen sind ganz wichtig, um sich selbst besser kennen zu lernen.			...	
29. Ich neige dazu, in der Öffentlichkeit leiser zu sprechen als sonst.		...		
30. Wie ich mich anziehe, hängt nicht von der Meinung anderer ab.	...			
31. Ich versuche, anderen Menschen bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen, auch wenn es mir nicht passt.			...	
32. Am liebsten vermeide ich Situationen, aus denen Verpflichtungen anderen Menschen gegenüber entstehen könnten.				...
33. Das Beste an Feten und Festen ist die Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen.			...	
34. Man sollte auch dann der eigenen Meinung folgen, wenn andere Leute dagegen sind.	...			
35. Man sollte zu allen freundlich sein.		...		
36. Ich ziehe es vor, anderen nicht zu nahe zu kommen.				...
37. Ich erlaube Menschen, die ich achte, meine Entscheidungen zu beeinflussen.		...		
38. Ich sage, was ich denke, auch wenn ich weiß, dass mein Standpunkt nicht populär ist.	...			
39. In unserer Gesellschaft wird Beziehungen zu viel Wert beigemessen.				...
40. Ich genieße es, bei Mahlzeiten mit der Familie oder mit Freunden zusammenzusein.			...	
41. Ich habe keine schlechten Gefühle, wenn ich anderer Meinung bin als meine Freunde.	...			
42. Der Preis einer engen Beziehung ist, dass man davon abgehalten wird, wirklich man selbst zu sein.				...
43. Es ist eine der schwierigsten Aufgaben, auf jemand anderen wirklich einzugehen.			...	
44. Ich fühle mich sehr geborgen, wenn ich einen Menschen habe, der stärker ist als ich und auf den ich mich verlassen kann.		...		
Summen aller Zellen				

Auswertung zum Fragebogen

Legende

BI = Bedürfnis nach Identität, Eigenständigkeit, Profil

AI = Angst vor Identität

BB = Bedürfnis nach Bindung, Beziehung, Kontakt

AB = Angst vor Bindung

Vergleichszahlen zur ungefähren Orientierung

BI:

- 0 bis 24 Punkte: niedriges Bedürfnis nach Identität
- 25 bis 30 Punkte: mittleres Bedürfnis nach Identität
- 31 bis 44 Punkte: hohes Bedürfnis nach Identität

AI:

- 0 bis 18 Punkte: wenig Angst vor Identität
- 19 bis 25 Punkte: mittlere Angst vor Identität
- 26 bis 44 Punkte: hohe Angst vor Identität

BB:

- 0 bis 24 Punkte: niedriges Bedürfnis nach Bindung
- 25 bis 29 Punkte: mittleres Bedürfnis nach Bindung
- 30 bis 44 Punkte: hohes Bedürfnis nach Bindung

AB:

- 0 bis 15 Punkte: wenig Angst vor Bindung
- 16 bis 21 Punkte: mittlere Angst vor Bindung
- 22 bis 44 Punkte: hohe Angst vor Bindung

Varianten

(Bislang sind keine bekannt.)

Besonderheiten/Merkmale/Stolpersteine

(In der Praxis bisher keine belegt.)

Zuordnung zum Modul 1: »Wahrnehmung von Nähe und Distanz – Begegnung und Berührung«

Thema: »Motivation der Kursteilnehmerinnen«

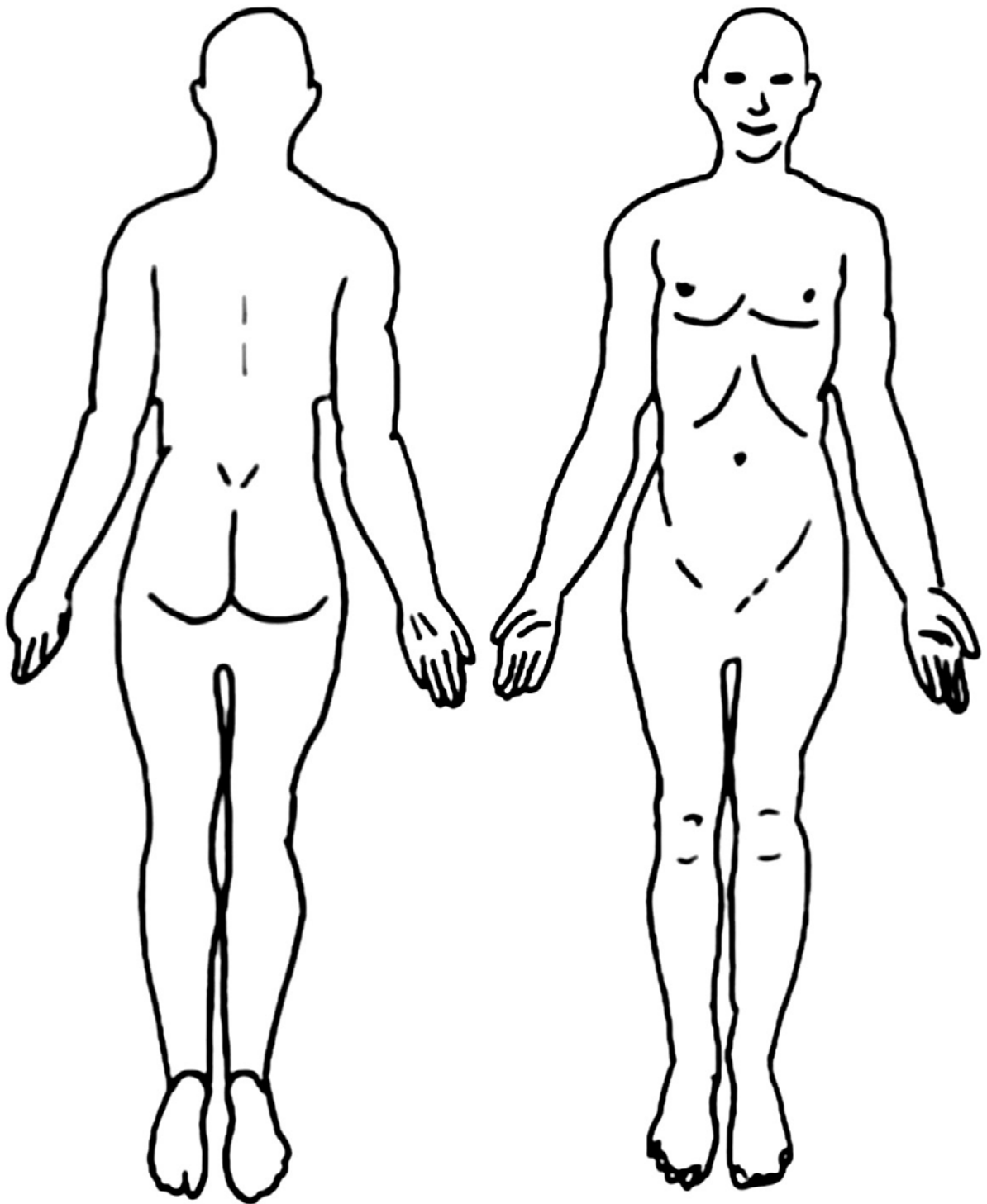


Abbildung 9: Körperschema

Arbeitsblatt 2 zum Thema »Sterben und Endlichkeit«

Fragebogen 1: Ein intensives persönliches Erlebnis im Zusammenhang mit Sterben und Tod

Versuchen Sie, sich an ein Erlebnis im Zusammenhang mit Sterben und Tod aus dem privaten oder beruflichen Bereich (unter Umständen auch an einen Film oder ein Buch), das Sie stark berührt hat, zu erinnern. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

1. Wann war das? Wie alt war ich?
2. Was habe ich erlebt?
3. Wie war meine Beziehung zu der betreffenden Person?
4. Welche Gefühle löste das Erlebnis bei mir aus?
5. Wie habe ich mich verhalten?
6. Wie haben sich die anderen verhalten?
7. Welche Schwierigkeiten hatte ich in dieser Situation?
8. Was hätte ich gern anders gemacht?
9. Hat mich das Erlebnis später noch stark beschäftigt?
10. Konnte ich mit jemandem darüber sprechen?
11. Wenn ich heute über dieses Erlebnis nachdenke: Gibt es irgendeine Verbindung zwischen dem Erlebten und meinem Interesse zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Sterbebegleitung?

Die meisten Menschen in Deutschland sterben in Institutionen wie Krankenhäusern oder Pflegeheimen, wo die Personalsituation oft angespannt ist. Damit Patienten und Bewohner in Würde und Geborgenheit ihr Leben beschließen können, unterstützen zahlreiche Ehrenamtliche die hauptamtlich Tätigen. Die Ehrenamtlichen bringen durch ihre Zeit, Zuwendung, Ruhe und Gelassenheit Erleichterung in den Alltag.

Dieses Handbuch bereitet auf die ehrenamtliche Sterbebegleitung professionell vor. Dabei steht die Entwicklung einer inneren Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung sterbenden Menschen und ihren Angehörigen gegenüber im Mittelpunkt. In der Auseinandersetzung mit eigenen Verlusten und dem Sterben lernen die Kursteilnehmer/-innen, die Bedürfnisse von Menschen in ihrer letzten Lebensphase sensibel wahrzunehmen und die Beziehung zu ihnen angemessen zu gestalten.

Das Handbuch umfasst neben einer Einführung in die einzelnen thematischen Bereiche zahlreiche Übungsmodule mit genauen Beschreibungen.

Die Autoren

Monika Müller, M. A., war Leiterin von ALPHA Rheinland, der Ansprechstelle in NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung mit Sitz in Bonn. Sie arbeitet als Supervisorin und ist Dozentin im Bereich Trauerbegleitung und Spiritual Care.

Wolfgang Heinemann ist Theologe, Supervisor, Berufsschullehrer, Krankenhauseelsorger und klinischer Ethikberater. Er hat langjährige Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden im Gesundheitswesen.

ISBN: 978-3-525-40192-7



www.v-r.de