

MEINE WOCHE

Sebastian Obermeir,
Redakteur bei Hallo München

Vielleicht ist es „lei“. Mein Lieblings-Dialektwort. Das heißt auf Tirolerisch „nur“. Hier in Bayern werd ich oft angeschaut wie ein Außerirdischer, wenn ich das für mich so selbstverständliche Wörtchen verwende. Also vielleicht ist mein Lieblings-Dialektwort

Apotheken-Notdienste
0800-00 22 833

Apothekennotdienste-Hotline
der deutschen Apotheker
kostenlos aus dem deutschen Festnetz
22833 vom Handy (max. 69 Cent/Min.)
[http://www.blak.de/
notdienstplan-suche.html](http://www.blak.de/notdienstplan-suche.html)

also lieber eines, das man hier auch versteht: „traten“, also jemanden ärgern. Einen Faible für Dialekt hatte auch Karl Valentin – und der hat zudem auch noch gern getratzt. Nicht zuletzt den Vater von Michaela May, wie mir die Schauspielerin im Interview erzählte. Wie das herging und warum man in einer „valetinesken“ Welt auch mal Speisen von Speisekarten streichen muss, lesen Sie auf Seite 8 und 9.

SO ERREICHEN SIE UNS

Die Wochenend-Redaktion erreichen Sie Montag bis Freitag unter 149815-825 und -827 sowie per E-Mail an wochenende@hallo-muenchen.de

Ein letztes Mal genießen

Nymphenburgerin begleitet Todkranke seit 1996 – wie sich Sterben in München verändert hat

Sterben in München? Ein Thema, das in der Stadtpolitik gerade immer präsenter wird: Derzeit prüft das Referat für Umwelt und Gesundheit, ob ein ambulantes Hospizzentrum errichtet werden soll, wie es der „Christophorus Hospiz Verein“ vorgeschlagen hat (Hallo berichtete). Der Verein „DaSein“ plant ein stationäres Hospiz in der Innenstadt. Denn derzeit stehen Sterbenden nur 28 Betten in zwei stationären Einrichtungen zur Verfügung. Die Nachfrage ist weit größer. Das weiß auch Verena Gräfin von Plettenberg (60, Foto re.), die sich seit fast 25 Jahren in der Hospizarbeit engagiert. Als ihre enge Freundin jung an Krebs erkrankte, führte die Nymphenburgerin stundenlang, tagelang Gespräche mit ihr: „Manchmal 18 Stunden am Stück. Das prägt.“ Die Freundin starb, bei von Plettenberg wurde aus dieser Erfahrung Berufung: Seit 1996 steht sie den Menschen zur Seite, bei deren Abschied, dem Weg zum Tod.

„Meine vier Kinder waren zu dem Zeitpunkt acht, fünf und die Zwillinge erst zwei Jahre alt. Viele haben gefragt: Wieso tust Du Dir das an, Du bist so jung und das ist doch so belastend!“ Sie selbst zweifelte nicht daran: „Ich habe zwar überlegt, ob ich es kann. Aber ich wusste, ich habe diese Stärke, die Kinder großzuziehen und die Kraft, andere zum Tod zu begleiten.“ Wie viele Menschen sie in all den Jahren ihres Berufes getroffen hat, hat von Plettenberg nie gezählt. „Manche sieht man nur einmal, andere ein halbes Jahr, oder jahrelang. Man weiß ja nie, wann der Tod kommt. Aber jeder einzelne hinterlässt Spuren, auch in mir.“

Heute bildet sie selbst Sterbebegleiter aus: Drei Monate lang, 100 Stunden sind es bis zum Hospizhelfer, ein dreimonatiges Praktikum in einer Senioreneinrichtung gehört dazu. 30-Jährige, aber auch 70-Jährige wollen mit ihrer Lebenserfahrung Sterbebegleiter werden. Wichtige Voraussetzung die man dazu mitbringen muss? „Die Grundschulung kann jeder machen. Dann muss man fragen: Eignet sich derjenige wirklich? Ist jemand so stabil, häufig mit dem Tod konfrontiert zu sein, kann er sich auf diese Menschen,



Trost beim Abschied nehmen: Verena Gräfin von Plettenberg begleitet Sterbende. F: Grubitzsch/dpa,privat

die Angehörigen und ihre Situation ganz offen einlassen?“ Selbst nimmt sie von ihren Einsätzen immer eines mit: „Das Vertrauen der Menschen, Demut und so viel Dankbarkeit.“

Die Schweigepflicht ist für sie und alle Kollegen selbstverständlich. Denn manchmal dreht es sich nicht nur um Ängste vor dem Tod, oft erfährt die Sterbe-Begleitung auch lang gehütete Geheimnisse. „Besonders schön sind aber Alltagsdinge, die jemand noch einmal erleben will. Mit einem Herrn habe ich ein letztes Mal seinen Stammtisch besucht, mit anderen ihr Lieblingsgericht gekocht, oder bin mit an ihre Lieblingsorte gefahren. Heutzutage sind viele im Sterben noch mobil – das ist echte Lebensqualität.“

Jeden Donnerstag trifft man sie in ihrem Ehrenamt im Harlachinger Krankenhaus, auf der Palliativstation. 2019 bekam sie dafür die Medaille „München leuchtet“. Marie-Julie Hlawica



Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD **BARANKAUF** 18k **32,46 €** p. Gr.*
SCHMUCK-UHREN Barren **47,04 €** p. Gr.*
 Juwelier G. Mayer GmbH Feingold
 Karlsruherstr. 45
 ☎ 089/595105 **IHRE FREUNDLICHE ANKAUFSTELLE** * Preise 05.03.2020
 - kursabhängig -
 aktuelle Preise unter www.ankaufbayern.de - Vergleichen lohnt sich

Am Ende wissen, wie es geht: Letzte Hilfe Kurs

Termine zu den nächsten Hospizbegleiter-Kursen, die Verena Gräfin von Plettenberg anbietet, finden sich unter www.krisenpaedagogik.net. Wer einen ersten Eindruck gewinnen möchte,

kann einen Letzte Hilfe Kurse besuchen: Am Mittwoch, 25. März, um 18 Uhr informiert Mechthild Reinhardt vom Hospizverein Isartal im Kloster St. Gabriel, Wolfratshausener Straße 350, Haus 8.

VORTRÄGE ZUR GESUNDHEIT

„im Herzen Münchens“

Arthrose im Daumensattelgelenk und der Hand:

Wenn Daumen drücken schmerzt

Donnerstag, 12. März 2020

19.00 - 20.00 Uhr



Arthrose in Daumen und den Fingern. Jeder 10. Mensch ist davon betroffen. Wir informieren über die am häufigsten vorkommende Verschleisserkrankung der Hand und stellen konservative Maßnahmen vor, die Beschwerden lindern können. Sie erfahren ebenso, ab wann operative Maßnahmen sinnvoll sind.

Referent: Dr. Claus J. Deglmann

Der Vortrag ist öffentlich und kostenfrei.

Veranstaltungsort:

Klinik Josephinum gAG | Hahnenstraße 10 | 80539 München

[5 Min. von U-Bahn Odeonsplatz]

www.josephinum.de

