



Mitgehen

Informationen des
Hospiz - Förder- Vereins e.V. Itzehoe

Nr. 37 Pfingsten 2016



INHALT

Seite

Vorwort.....	3
Das war eine schöne Bescherung!.....	5
Hospizdienst erhält Verstärkung.....	6
Statements der Teilnehmer.....	7
Die goldene Schnur.....	12
Auseinandersetzung mit Sterben und Tod.....	13
Wege durch die Trauer.....	14
Beitrittserklärung.....	15

Mitgehen“

Informationen des Hospiz-Förder-Vereins e.V., ambulante Hospizdienste Itzehoe und Glückstadt.

Mitglied im Hospiz-u.Palliativ-Verband Schleswig-Holstein

Steinbrückstraße 17, 25524 Itzehoe. Telefon 04821-73076 E-Mail: info@hospiz-itzehoe.de

Vorstand: Rüdiger Blaschke, Joachim Lang, Dieter Andres, Karin Hansen

Geschäftsführung: Ingrid Koplín, **Koordination:** Kirstin Baade

Redaktion und Layout: Maren und Joachim Lang,

Druck: Gemeindebriefdruckerei

Spendenkonto: Sparkasse Westholstein, BLZ 22250020, Kto.--Nr. 1072706

IBAN: DE81222500200001072706 BIC: NOLADE21WHO

Vorwort

Liebe Freunde des Hospiz-Förderer-Vereins!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Vor kurzen fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Der Vorstand wurde in der bisherigen Besetzung wiedergewählt und freut sich über das große Vertrauen, dass die Mitglieder ihm mit ihrem einstimmigen Votum gegeben haben. Darüber hinaus haben wir unsere Vereinssatzung aktualisiert, um auf dem neuesten Stand des Vereins- und Steuerrechts zu sein.

Neben unserer eigentlichen Arbeit der Begleitung Sterbender und Trauernder gehört auch diese formale Seite zu unserem Alltag als Hospiz-Förderer-Verein.

Über die 19 Jahre, die es unsere Arbeit in Itzehoe bereits gibt, sind eine ganze Reihe unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter ganz selbstverständlich in ein Alter gekommen, wo daran zu denken ist, die eine oder andere Aufgabe in jüngere Hände zu legen. Aus diesem Grunde sind wir darüber im Gespräch, wie wir insbesondere unseren Vorstand verjüngen können. In der aktiven Arbeit ist uns dies durch erfolgreiche Ausbildung von Sterbebegleitern und Trauerbegleitern bereits gelungen. So haben wir in den vergangenen zwei Jahren 22 neue MitarbeiterInnen für die Sterbe- und Trauerbegleitung gewinnen können. Dieser Zuwachs war umso wichtiger, als unsere Dienste mehr und mehr in Anspruch genommen werden. Im vergangenen Jahr haben wir erstmals über 60 Sterbebegleitungen durchgeführt. Andere Hospizgruppen im Land greifen bei ähnlicher Fallzahl bereits auf hauptamtliche Koordinatoren zurück. Wir sind sehr dankbar, dass unsere Koordinatorin Kirstin Baade diese Arbeit ehrenamtlich macht.

Nun hoffen wir, dass unsere Verjüngungskur in zwei Jahren, bei der nächsten Vorstandswahl, auch dort ankommen wird. So gut und wichtig die Bereitschaft zur praktischen Arbeit am Menschen auch ist. Ohne den formalen vereinsrechtlichen Hintergrund geht es auch nicht.

Das anstehende Pfingstfest erinnert uns aber daran, wie wichtig es ist, Menschen für eine besondere Aufgabe zu begeistern. Möge uns dies auch in Zukunft gelingen, sowohl für die praktische Arbeit in der Sterbe- und Trauerbegleitung, wie auch in den formalen Tätigkeiten in der Mitgliederversammlung und im Vorstand.

All denen, die unsere ambulante Hospizarbeit zum Teil schon seit ihrem Beginn ideell und mit ihren Spenden mittragen, aber auch allen, die ihre Arbeit im Verein ehrenamtlich leisten, möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich dafür danken.

Ihnen allen wünsche ich ein frohes und gesegnetes Pfingstfest und viel Freude bei der Lektüre dieses Heftes.

Ihr Rüdiger Blaschke

Vorsitzender



Das war eine schöne Bescherung!

In der Vorweihnachtszeit 2015 sammelte Radio Schleswig-Holstein (R.SH) Spenden für Kindertrauergruppen in Schleswig-Holstein. Auch wir hatten uns beworben und den Wunsch geäußert, von dem an uns weitergeleiteten Geld einen weiteren kindgerechten Raum für unsere bestehende Kindertrauergruppe gestalten zu können. Am 18. November 2015 besuchte uns eine Mitarbeiterin des Radiosenders in unseren Räumlichkeiten und stellte Kirstin Baade und mir Fragen zur Trauergruppe.



Quelle(Müller/sh:z)

Auch die Mutter der Kinder und eine Jugendliche aus der Einzelbegleitung waren bereit, über die eigene Trauer im Interview zu berichten. Die Aufzeichnungen aller teilgenommenen Kindertrauergruppen wurden im Dezember zu verschiedenen Tageszeiten gesendet. 15 Einrichtungen aus Schleswig-Holstein wurden im Rahmen dieser Aktion bedacht und konnten sich so Ihre individuellen Wünsche erfüllen. Die Freude war groß, als uns der Scheck am 17.02.2016 durch die Stiftungsmanagerin der R.S.H-hilft-helfen-Stiftung, Friderike Nissen, übergeben wurde. Die Bekanntmachung in der regionalen Presse hatte eine weitere große Spende durch einen Leser zur Folge! Wir sind sehr glücklich und bedanken uns an dieser Stelle bei allen, die uns unterstützen!

Julia von Thun

Hospizdienst erhält Verstärkung

Von September 2015 bis Ende März 2016 hat die Hospizgruppe Itzehoe wieder einen Befähigungskurs für ehrenamtliche Hospiz- Begleiterinnen und Begleiter unter dem Titel „Sterbende begleiten lernen“ durchgeführt.

10 Teilnehmerinnen und 1 Teilnehmer aus dem Kreis Itzehoe sind vom ersten bis zum letzten der insgesamt 18 Schulungsabende durch die Kursleitung Rüdiger Blaschke und Kirstin Baade an die ambulante Sterbebeglei-



Quelle:Janika Tietjens-Erzinger (sh:z)

tung herangeführt worden. Die Ausbildung erfolgte auf Basis des „Celler Modells“. Die Kursteilnehmer haben sich mit den Bedürfnissen schwerkranker und sterbender Menschen und ihren Angehörigen auseinandergesetzt und sich dabei auch mit ihren eigenen Erfahrungen von Sterben, Tod und Abschied befasst.

Schließlich ging es darum, wie sterbende Menschen auf ihren letzten Weg begleitet werden können. Mit Einfühlungsvermögen, Respekt und dem nötigen Wissen.

Kirstin Baade

Statements der Teilnehmer

Der zurückliegende Hospizbegleiter Kurs ist eine echte Bereicherung für mein Leben. Er hat mir die Möglichkeit eröffnet über manche Dinge neue Einsichten zu erlangen, bewusster auf meine Mitmenschen zu schauen und neues Wissen zu erlangen. Ich habe neue Menschen kennen gelernt und ein inniges Miteinander erlebt. Die Organisation der einzelnen Themenabende war sehr gut und niemals langweilig! Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an Kirstin und Rüdiger aber auch an meine Mitkurs-Teilnehmer! Es war ein Kurs fürs Leben, den ich immer wieder besuchen würde.

Karina Richter

Was habe ich aus dem Lehrgang mitgenommen.und gelernt:

1. Geduld, und Verständnis für den Betroffenen .
2. Eigene Bedürfnisse nicht in den Vordergrund stellen.
3. Zu erkennen wo meine persönlichen Grenzen sind.
4. Auf erfüllbare Wünsche des Betroffenen einzugehen.
5. Auch über mein eigenes Leben zureden, sich zu öffnen.
- 6 .Den Menschen zu akzeptieren so wie er ist,nicht zu bewerten.
7. Wenn es nötig ist dazu sein und einfach nur zuzuhören

(ohne Namen)

Das Thema „Sterbebegleitung-Tod“ hat mich schon länger beschäftigt. Mit dem Kurs bekam ich dann die Möglichkeit, mich intensiver mit dem Tod auseinander zu setzen. Dieses erfolgte in einem geschützten Raum in angenehmer Atmosphäre mit sehr interessanten Übungen, Denkanstößen und Selbstreflexionen. Was die Sterbebegleitung betrifft, war mir sehr schnell klar, dass es in erster Linie um das „einfach nur da sein“ geht. Und diese Erfahrung durfte ich dann in einer ersten Sterbebegleitung auch sofort machen.

Sabine Kaack, Rosdorf

Der Kurs hat aus einer Ansammlung Fremder einen Freundeskreis gemacht.

Wir sind oft an unsere emotionalen Grenzen gestoßen, haben uns geholfen und gestützt.

Wir haben voneinander gelernt und über einander manches Mal gestaunt, sicherlich auch über uns selbst.

Dieser Kurs ist eine Erfahrung, die keiner von uns missen möchte; er hat unser Bewusstsein erweitert, ganz gleich, ob wir nun tatsächlich in die Sterbebegleitung gehen oder nicht.

Unsere Kursleiter haben es verstanden, uns kompetent, aber auch gefühlvoll durch unsere Höhen und Tiefen zu begleiten, ohne die Lernziele aus den Augen zu verlieren.

Fazit:

Wir haben gelacht und geweint, gegessen und getrunken, schöne Musik gehört und viel geredet.

Und sehr viel gelernt!!!

(ohne Namen)

Der Kursus hat mir von Anfang bis zum Ende sehr gut gefallen u. hat schöne, tiefgreifende, nachhaltige, positive u. auch nachdenkliche Spuren hinterlassen! Demnach habe ich eine andere Sichtweise zum Thema Sterben u. Tod erhalten! Und ich habe sehr sympathische, feinfühlig und empathische Menschen kennengelernt, die ich nicht missen möchte.

Einen besonderen Dank gilt den Koodinatoren K. Baade und R. Blaschke

Liebe Grüße

Nicole aus Glückstadt

Kursbeginn 3. September 2015

Sehr aufregend für mich, hatte ich doch viele Jahre gezögert, diesen Schritt zu gehen.
In „Schritten“ näherten wir uns dann auch dem Thema Sterbebegleitung.

Wie sich für mich schnell herausstellte, trugen wir alle einen Rucksack auf unseren Schultern, gefüllt mit Trauer, Verlusten und vielen Gefühlen zum Tod. Immer wieder konnte ich meinen Rucksack öffnen, etwas heraus nehmen, aber auch mit vielen Gefühlen und guten Dingen wieder auffüllen und reschließen.

Viel Mut und Kraft hat mir gegeben, zu sehen und zu spüren, wie gefüllt die Rucksäcke von jedem Einzelnen waren. Denn alle sind aufrecht gegangen.

ZUHÖREN: Das kann ich, dachte ich. Kein Problem für mich.

Aber: Jetzt höre ich anders zu.

AUCH ICH BIN STERBLICH: Ja. Seit Abschluss des Kurses habe ich ein völlig neues, schönes Gefühl dazu.

ALLES KANN, NICHTS MUSS.

DEN TOD INS LEBEN HOLEN: Für mich der wichtigste Satz.

Wir haben alle zusammen einige bis viele Tränen geweint, aber ich bin mir sehr sicher, genauso viele auch gelacht.

Und mit gutem Rüstzeug im Gepäck, bin ich jetzt gerüstet, einen neuen Weg zu gehen.

Ein großes Dankeschön dafür an Kirstin und Rüdiger.

Anke Ramon



Das Celler Modell bietet eine klar strukturierte Vorgehensweise, die die Teilnehmer schrittweise in die Thematik einführte. Die souveräne Kursleitung hatte auf alle Fragen eine passende Antwort.

Zwischen den Teilnehmern gab es einen sehr respektvollen und wertschätzenden Umgang. Ich fand es sehr faszinierend, dass völlig fremde und unterschiedliche Menschen allein durch die schwierigen Rahmenbedingungen ermutigt werden können, sich so schnell zu öffnen und die anderen Teilnehmer an sehr persönlichen Erlebnissen teilhaben zu lassen.

Sebastian Rogge

Angefangen hat es mit dem Buch „Über den Tod und das Leben danach“ von Elisabeth Kübler-Ross.

Den Sterbebegleiterkurs absolviert haben zu dürfen, bedeutet mir sehr viel und hat meine Erwartungen erfüllt. Eine Bereicherung für mich als Erzieherpersönlichkeit, sowie als private Person. Angeleitet und geführt von Frau Baade und Herrn Blaschke, die gekonnt Fachwissen vermittelten, sowie Raum für Prozesse, die das innere Wachstum anregten, sowie die eigene Person reflektieren ließen, eröffneten.

Eine intensive, wertvolle Zeit mit einer positiven Gruppendynamik. So sehr wichtig ist es den Menschen sein eigenes Bild vom eigenen Tod zu lassen und den individuellen Weg nicht zu bewerten. Am Ende muss ich sagen, beschäftigt mich noch immer „in Liebe los zu lassen“.

Verena Förster

21.4.16

Der Tod ist für viele Menschen immer noch ein Tabu Thema und man spricht nicht darüber. Deshalb wollte ich schon immer Familie, Kindern helfen mit dem Tod umgehen zu können, damit sie nicht alleine sind. So habe ich mich entschlossen beim Kurs anzumelden. Selbst hatte ich schon viel mit dem Tod zu tun. Wir waren eine super Truppe, wo jeder sein Päckchen zu tragen hatte. In einer Atmosphäre der Wertschätzung und des Vertrauens, kann ich nun mit meiner Arbeit dazu beitragen, das es dem Tode nahen Menschen bis zuletzt möglich wird, Momente von Geborgenheit und Trost zu erleben und sich akzeptiert und zugehörig zu fühlen. Ein großen Dank geht auch ^{an} unsere Kursleiter Kerstin Baade und Rüdiger Blaschke

16.4. 2016 Gabriele Dreikmann
et Hohenfietz

Die goldene Schnur

**Wenn du etwas Schönes siehst,
dann lass dir Zeit.**

**Wo etwas Heilendes geschieht,
da bleib lange stehen.**

**Ein Zeitverschwender aber wirst du sein müssen,
wenn jemand deine Liebe braucht,
deine Hilfe oder deinen Trost.**

**Wo dir Trauer begegnet oder Leid,
da ist es Zeit für viel Zeit.**

Denn die Zeit weitet sich, wo Wichtiges geschieht.

**Am Ende aber wird kaum etwas Schöneres über dich gesagt
werden können als: „Er -oder Sie- hat Zeit für mich gehabt.“**

Und das will heißen:

Er hat ein Stück von sich für mich hingegeben.

Jörg Zink



Auseinandersetzung mit Sterben und Tod

Häufig wird die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod hinausgeschoben, obwohl sie Bestandteil unseres Lebens ist.

In ihrer letzten Lebensphase sind viele Menschen allein, weil keine Angehörigen in der Nähe sind oder diesen der Mut fehlt, mit dem Sterbenden allein zu bleiben.

Wir vom ambulanten Hospizdienst begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase dort, wo sie leben, also zu Hause oder in einem Alten- oder Pflegeheim. Manchmal findet eine Begleitung auch im Krankenhaus statt. In der Begleitung wird ein Sterbender in mehrfacher Hinsicht unterstützt. Er bleibt in der Zeit des Sterbens nicht allein. Er kann sich angenommen fühlen und spüren, dass sich um sein Wohlbefinden bemüht wird.

Ich als Begleiter habe auch eine Brückenfunktion zu den Angehörigen. Von ihnen wird besonders die Gesprächsmöglichkeit geschätzt. Dazu ist es hilfreich, einiges aus der Biographie des zu Begleitenden zu wissen. Einfach da sein, zuhören, reden oder schweigen, die Hand halten, vorlesen und wenn gewünscht auch beten, kleine Handreichungen leisten – all dies sind aus meinen bisherigen Begleitungen wunderbare Erfahrungen. Gerade das „Da sein“ im häuslichen Bereich entlastet die Angehörigen wenigstens stundenweise für eigene Aktivitäten, Einkäufe, Arztbesuche usw.

Vor der ersten Begegnung frage ich mich, was wird auf mich zu kommen, kann ich der Situation gerecht werden, werde ich auch von den Angehörigen so angenommen wie ich bin. Und dann werde ich befragt: über persönliche Verhältnisse, familiäre Situation, Kinder etc..

Warum machen sie das überhaupt? Was muss ich denn jetzt für sie tun, wenn sie da sind? Mir fiel nichts Besseres ein, als zu versichern, dass nicht meine Bedürfnisse wichtig sind, sondern die Bedürfnisse und Wünsche des zu Begleitenden. Ich hatte nicht immer die Möglichkeit, noch persönlichen Kontakt zu den Sterbenden aufzunehmen, dann achtete ich auf die Körperspannung, kleine Veränderungen der Mimik, der Atmung, wenn ich, was ich aus der Biographie weiß, aus der Vergangenheit erzähle.

Jedes Mal mache ich die für mich ganz wichtige Erfahrung – es tut mir gut, aushalten zu müssen, nichts tun zu können oder müssen, außer da sein und zwar wirklich da sein.

Ich habe Vertrauen zu Gott. Ich habe die Möglichkeit, mich mit meiner eigenen Endlichkeit auseinander zu setzen.

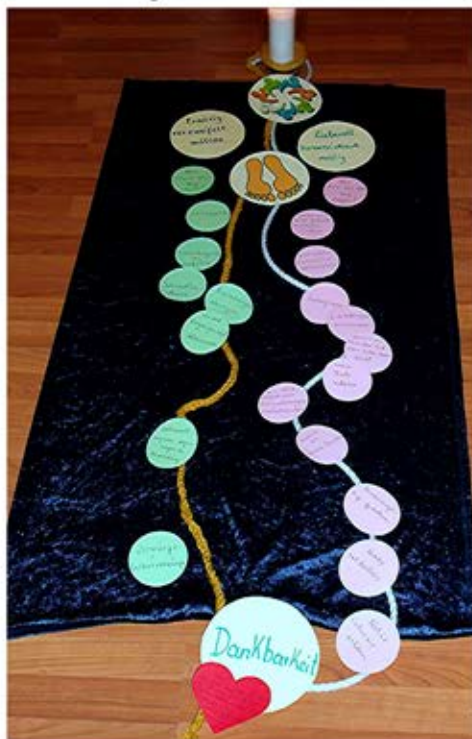
Dieter Andres

Wege durch die Trauer

Menschen suchen unsere Gruppen auf um Unterstützung und Beistand in einer von Verlust, Chaos und Neubeginn geprägten Zeit zu erhalten. Die verschiedenen Themen, Methoden, Bildern und Gesprächsimpulse gestalten den Austausch in Trauergruppen lebendig und abwechslungsreich.

Dass ein nahestehender Mensch plötzlich fehlt, kann man ertragen und überleben aber der vorherige Zustand lässt sich nicht wieder herstellen. Es wird nicht mehr wie es war, aber es kann doch wieder gut werden. Anders gut. Eine Perspektive wäre zu entdecken, was bleibt und mir nicht genommen werden kann. Erinnerungen kann eine Kraftquelle werden und Dankbarkeit das Leben bestimmt.

An einem Gesprächsabend haben wir ein Bodenbild gestaltet auf dem wir auf der Grundlage einer Geschichte miteinander zwei Wege erarbeiten:



Helga Rademaker

Dass wir alle selbst unseren Teil tun müssen, damit Wunden heilen und die Trauer zu ihrem Ziel kommt, mag die folgende Geschichte verdeutlichen:

„Schweigend saß der alte Indianer mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Die Bäume standen wie dunkle Schatten, das Feuer knackte und die Flammen züngelten in den Himmel.

Nach einer langen Weile sagte der Alte: „Manchmal fühle ich mich, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist traurig, verzweifelt und mutlos.

Der andere aber ist liebevoll, zuversichtlich und mutig.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. „der, den ich füttere“, antwortete der Alte.“

Bitte einsenden an: Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe,
Steinbrückstr. 17, 25524 Itzehoe

BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Freundeskreis des Hospiz-Förder-Vereins e.V. Itzehoe.

Mein jährlicher Beitrag: _____
(Jahresmindestbeitrag 30,00 €).

Name Vorname

Straße PLZ / Wohnort

Geburtsdatum Telefon

Ich ermächtige den Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe den oben genannten Betrag von folgendem Konto abzubuchen:

Bank: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Datum

Unterschrift

