



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

Mitgehen

Nr. 50 - Dezember 2/2022

25
Jahre

Unter anderem mit:

Rückblick

25 Jahre Hospizverein

Kindertrauergruppe

Thema: Abschied



Inhalt:

- 3 Vorwort**
Rüdiger Blaschke
- 5 Ein Rückblick**
Rüdiger Blaschke
- 8 Ein großes Jubiläum**
Melanie Bangert
- 14 Kindertrauergruppe**
Julia von Thun
- 16 Ein ereignisreiches Jahr**
Dieter Andres
- 18 Dankbar**
Dieter Andres
- 20 Abschied nehmen/Meine Zeit mit Norbert**
Hans-Uwe Timm
- 24 Über mich**
Tanja Krüger
- 25 Thesen zur Sterbebegleitung**
- 26 Beitrittserklärung**
- 27 Wo Schatten ist...**
Signe Petersen
- 28 Ein Koffer voller Tipps für das Ende des Lebens**
Nina Holz
- 30 Bitten eines Sterbenden...**
- 31 Wir gedenken**

Impressum:

Informationen des Hospiz-Förder-Vereins e.V.,
ambulante Hospizdienste Itzehoe und Glückstadt
Mitglied im Hospiz- und Palliativ-Verband Schleswig-Holstein
Albert-Schweitzer-Ring 16, 25524 Itzehoe, Telefon 04821-73076,
E-Mail: info@hospiz-itzehoe.de

Vorstand:

Melanie Bangert, Rüdiger Blaschke, Andrea Bünz,
Kirstin Baade

Geschäftsführung:

Ingrid Koplin
Nina Holz

Koordination:

Dieter Andres und Rüdiger Blaschke

Redaktion:

www.hospiz-itzehoe.de

Internet:

PRINTWORXmedia, Hans-Henning Studt (www.printworxmedia.de)

Layout:

Glückstädter Werkstätten, Itzehoe

Druck:

Sparkasse Westholstein

Spendenkonto:

IBAN: DE81 2225 0020 0001 0727 06 BIC: NOLADE 21 WHO



Vorwort von Rüdiger Blaschke



Liebe Freunde und Förderer unserer Hospizarbeit, liebe Leserinnen und Leser,

heute halten Sie das 50. Mitgehen-Heft in Händen. Auch diese Zahl steht für unser 25-jähriges Jubiläum, dass wir Anfang Oktober gebührend gefeiert haben.

In diesem Heft berichten wir davon. Seit zehn Jahren habe ich den Hospiz-Förder-Verein als 1. Vorsitzender geleitet.

In dieser Zeit ist aus hospizlicher Sicht im Kreis Steinburg viel geschehen. Neben der hospizlichen Sterbebegleitung, die den Ursprung und bis heute den Schwerpunkt unserer Arbeit bildet, wurde unsere Trauerarbeit deutlich erweitert. Neben dem Trauergesprächskreis haben wir seit einigen Jahren eine Gruppe für trauernde Kinder. Seit einem Jahr bieten wir verwaisten Eltern eine Gesprächsmöglichkeit. Jahr für Jahr bilden wir ehrenamtliche hospizliche Sterbebegleiter/innen aus.

Für die Arbeit der Trauerbegleitung lassen wir unsere Ehrenamtlichen extern ausbilden, zumeist im Lotsenhaus in Hamburg. So sind wir ständig in der Lage, unserem hospizlichen Auftrag gerecht zu werden. Unsere Arbeit wird seit zwei Jahren von Nina Holz hauptamtlich koordiniert.

Anfang dieses Jahres nahm das ASB-Hospiz St. Klemens seine segensreiche Arbeit auf

und wir arbeiten in einer fruchtbaren Kooperation miteinander.

Nach zehn Jahren als erster Vorsitzender habe ich den Wunsch geäußert, diese Aufgabe in jüngere Hände zu legen. Mit Melanie Bangert haben wir eine geeignete und sehr kompetente Nachfolgerin gefunden. In den vergangenen zwei Jahren war Me-



lanie meine Vertreterin als 2. Vorsitzende unseres Vereins. Wir haben mit der Wahl durch unsere Mitgliederversammlung unsere Ämter getauscht. Ich hoffe, dass Sie Frau Bangert dasselbe Vertrauen entgegenbringen, wie Sie es mir gegenüber getan haben. Doch dieser Wechsel ist nicht die ein-

seitige Veränderung im Vorstand. So haben Karin Hansen als Beisitzerin und Dieter Andres als Schriftführer auf eine erneute Kandidatur für den Vorstand verzichtet, um Jüngeren ihren Platz zu überlassen. Für sie wurden Kirstin Baade und Andrea Bünz in den Vorstand gewählt. Auch an dieser Stelle möchte ich Karin Hansen und Dieter Andres für ihre langjährige, gute und segensreiche Arbeit in unserem Vorstand sehr herzlich danken. Herr Andres ist übrigens seit vielen Jahren Schriftleiter unseres Mitgehen-Hefes.

Wie Sie sehen, hat sich unser Vorstand deutlich verjüngt und ist somit für die Zukunft gut gerüstet. Alles hat eben seine Zeit.



Das gilt auch für dieses Jahr, das uns allen ein Wechselbad der Gefühle beschert hat. Während die Coronapandemie mehr und mehr abflacht und an Bedeutung verliert, ist durch den Angriffskrieg auf die Ukraine ein äußerst bedrückendes Geschehen in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmung gerückt. Flucht und Vertreibung von Menschen aus ihrer angestammten Heimat, Energiekrise, Klimawandel, das sind Themen, die uns umtreiben. Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass sie trotz dieser unruhigen Zeiten für sich immer wieder hilfreiche Ruhepunkte finden. Für mich drückt sich dieser Wunsch in einer kleinen Liedzeile sehr schön aus:



„Wohl dem, der sich ein Haus gebaut, der sich verkriechen kann vor Sturm und Regen, wohl dem, der hat, woran er glaubt, der sieht gelassen dem, was kommt, entgegen.“

Für mich, der ich mich als Christ verstehe, liegt in meinem Glauben ein sehr hilfreicher Ankerpunkt der Hoffnung auf eine gute Zukunft. So einen Ankerpunkt wünsche ich auch Ihnen allen. Das bevorstehende Weihnachtsfest weist uns wieder neu darauf hin.

Darüber hinaus wünsche ich Ihnen eine frohe und gesegnete Weihnacht und Gottes Segen für das neue Jahr. Bleiben Sie behütet.

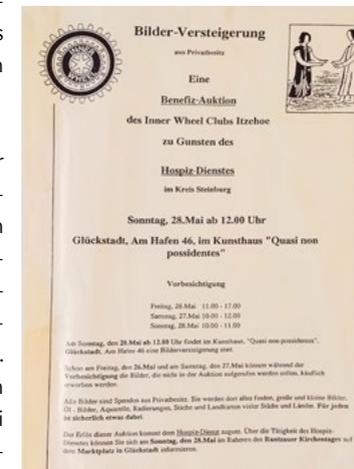
Rüdiger Blaschke
2. Vorsitzender

Als ein Abenteuer bezeichnete Theodor Rademaker rückblickend die Gründung des ambulanten Hospizdienstes in Itzehoe. Er und seine spätere Frau Helga Rademaker-Kofen suchten, nachdem sie in den Ruhestand gegangen waren, nach einer Region in Deutschland, wo es noch keine Hospizarbeit gab. Einen „weißen Fleck“ fanden sie schließlich im Kreis Steinburg. Auf ihrem Weg hierher hatten sie die Inspirationen der Ärztin Cicely Saunders zur Gründung eines hospizlichen Dienstes im Gepäck.

Die Anfänge waren sehr klein. Einen ersten organisatorischen Start durch Büronutzung ermöglichen der Tegelhörner Pastor Hinrich Buß und dessen Ehefrau Rosemarie. Im Februar 1997 wurde im Gemeindesaal der Jakobi Kirche ein Informationsabend zum Thema „Die Hospizbewegung“ durchgeführt. Von den 40 Interessierten wollten sechs Personen aktiv in der Gruppe mitwirken. Das erste Grundseminar im Sommer 1997 brachte weitere 15 Personen dazu.

Nach weiteren Schulungen, die vor allem der Palliativarzt Dr. Paul Becker aus Bingen durchführte, fühlte sich die neu gegründete Hospizgruppe für die angestrebte ambulante hospizliche Sterbegleitungen gut gerüstet.

Die erste Begleitung galt einer schwerstkranken Frau. Heinke Martens begann mit dieser Begleitung am 12. September 1997. Diesen Tag betrachten wir als den Startpunkt unserer Arbeit. Weitere Anfragen für Sterbegleitungen gingen zunächst nur sehr spärlich ein. Es dauerte längere Zeit, bis unser ambulanter Hospizdienst eine breite gesellschaftliche Akzeptanz gefunden hatte.



Mit der Arbeit wuchsen auch die Raumprobleme. So war die Hospizgruppe sehr dankbar, dass sie größere Veranstaltungen auch im Haus der Schwesternschaft Ostpreußen in der Talstraße oder in einem größeren Saal des ehemaligen Altenheimes am Langen Peter durchführen konnte.

Schließlich waren es die Damen des Serviceclubs Inner Wheel, die 2004

durch eine großangelegte Kunstauktion den finanziellen Grundstein für die erste eigenständige Geschäftsstelle in Itzehoe, Steinbrückstraße 17, der früheren Praxis des HNO-Arzt Dr. Helmut Brasche, legte. Der bereits im August 1998 gegründete Hospiz-Förder-Verein e. V. Itzehoe bildet bis heute den steuer- und finanzrechtlichen Hintergrund, überhaupt Spenden sachgerecht entgegennehmen zu können.

Bis Ende 2009 waren Theodor Rademaker und Helga Rademacher-Kofen für die Ko-

ordination der Arbeit und die Geschäftsführung zuständig. Zum 1. Januar 2010 übernahm Maren Lang als hauptamtliche Koordinatorin diese Aufgaben. Auch führte sie im Frühjahr 2011 einen ersten Kurs zur Ausbildung ambulanter Sterbebegleiter durch. Aus gesundheitlichen Gründen musste sie die Arbeit im Herbst 2013 leider aufgeben. Der Hospizdienst wurde wieder ehrenamtlich, mit Kirstin Baade als Koordinatorin und Ingrid Koplín als Geschäftsführerin. Zum Vorsitzenden des Fördervereins als Träger des ambulanten Hospizdienstes war Rüdiger Blaschke bereits im Mai 2012 in Nachfolge von Theo Rademacher gewählt worden, der leider schon sechs Wochen nach Übergabe des Amtes plötzlich verstarb.

In der Arbeit des ambulanten Hospizdienstes wurde zunehmend deutlich, dass auch in der Kreisstadt Itzehoe ein stationäres Hospiz erforderlich sei. Zwei Aktionen der Itzehoer Soroptimistinnen „Kunst tut Gutes“ brachten für diesen Zweck nicht nur gutes Geld ein. Vielmehr wurde aufgrund der Öffentlichkeitsarbeit der Arbeiter-Samariter-Bund, Kreisverband Pinneberg Steinburg, auf die Aktivitäten zur Errichtung eines stationären Hospizes aufmerksam.

So kam es zu der sehr konstruktiven Kooperation zwischen dem ASB-Landesverband und unserem Verein. Inzwischen hat das stationäre ASB-Hospiz Sankt Klemens seine Arbeit am Albert-Schweitzer-Ring in Itzehoe aufgenommen. Sterbende und deren Zugehörige aus unserer Region brauchen jetzt für die letzte Wegstrecke des Lebens nicht

mehr zusätzliche weite Wege nach Elmsborn oder Rendsburg auf sich nehmen, um stationär hospizlich versorgt zu werden.

Auch wir sind mit unserer ambulanten Hospizarbeit in zweckmäßige und neue Geschäftsräume am Albert-Schweitzer-Ring umgezogen. In den schönen Räumen der ehemaligen katholischen Sankt-Klemens-Kirche konnten wir dann auch Anfang Oktober unser 25-jähriges Jubiläum feiern.

Unsere Aufgaben sind vielfältig. Die wichtigsten Arbeitsbereiche sind für uns die ambulante hospizliche Sterbebegleitung und die Trauerarbeit für Erwachsene, für Kinder und Jugendliche in Gruppen- und Einzelgesprächen. Während wir die ambulanten Sterbebegleiter selbst ausbilden, nutzen wir überörtliche Einrichtungen für die Ausbildung von Trauerbegleiter/innen. Darüber hinaus ist es unsere satzungsgemäße Aufgabe, den Betrieb des stationären ASB-Hospiz Sankt Klemens nach unseren Möglichkeiten zu fördern.

Für unseren ehrenamtlichen ambulanten Dienst benötigen wir nach wie vor Spendenmittel. Soweit wir diese für unsere eigene Arbeit nicht benötigen, geben wir sie Jahr für Jahr zur Finanzierung des ASB-Hospizes weiter. Auf diese Weise konnten wir seit Beginn des Baues des stationären Hospizes bereits 200.000 € an den Arbeiter-Samariter-Bund weiterreichen.

Unsere Arbeit ist in den letzten 25 Jahren so stark gewachsen, dass wir vor zwei Jahren eine hauptamtliche Koordinatorin einstellten. Mit Nina Holz haben wir eine Fachkraft

gefunden, die unser großes Team von über 40 Ehrenamtlern sehr hilfreich ergänzt. Sie gehört zu unseren „Jüngsten“, was die Arbeit durchaus bereichert.

Aber auch unsere Mitgliederversammlung hat sich auf Vorschlag des Vorstandes in ihrer letzten Sitzung einmütig für dessen deutliche Verjüngung ausgesprochen. So sind wir für die Zukunft weiter gut aufgestellt, um unsere Arbeit für die Menschen im Kreis Steinburg, die unserer Unterstützung bedürfen, zu leisten.

Die Idee des Ehepaars Rademaker, einen Hospizdienst im Kreis Steinburg zu gründen, ist inzwischen für viele Menschen zur Hilfe und zum Segen geworden. Ihre persönliche Motivation mit dieser Arbeit zu beginnen, kommt in der Präambel unserer Vereinssatzung sehr deutlich zum Ausdruck:

„Der Verein nimmt diakonische Aufgaben wahr in Bindung an den Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Diakonie ist eine Gestalt dieses Zeugnisses und nimmt sich besonders der Menschen an, die infolge ihres körperlichen, geistigen oder seelischen Zustandes auf die Hilfe anderer angewiesen sind oder sich in einer wirtschaftlichen Notlage befinden. Sie sucht auch die Ursachen dieser Nöte zu beheben. Sie richtet sich in ökumenischer Weite an Einzelne und Gruppen, an Nahe und Ferne, an Christen und Nichtchristen. Da die Entfremdung von Gott die tiefste Not des Menschen ist und sein Heil und Wohl untrennbar zusammengehören, vollzieht sich Diakonie in Wort und Tat als ganzheitlicher Dienst am Menschen.“





Bevor wir Menschen zu unseren Jubiläumsfeierlichkeiten einladen konnten, mussten wir uns klar darüber werden, wie diese Feierlichkeiten gestaltet sein sollten. So berieten wir im Vorstand, sammelten Ideen,

All die Kleinigkeiten ergeben ein Ganzes

Wer soll eingeladen werden? Wie machen wir die Veranstaltungen publik? Bis wann benötigen wir die Zusagen für die Festveranstaltung der Freunde und Förderer? Welche Requisiten benötigt ein Podiumsgespräch? Funktioniert die Technik im Heptagon? Wie viele Sitzplätze werden wir brauchen? Wer kümmert sich um die Teilnehmenden des Podiumsgesprächs? Wer moderiert die Veranstaltungen? Was benötigt die Sängerin für den Konzertabend? Wer besorgt all die Kleinigkeiten, wie Luftballons, Strohhalme, Servietten und Tischdecken? Wo bestellen wir das Essen? Wollen wir Blumenschmuck? Und viele Fragen mehr, waren zu klären. Vor allem deren Erledigung war zu organisieren.

„Ein Leben ohne Feste gleicht einer weiten Reise ohne Einkehr.“

Demokrit

gründeten einen Festausschuss und sehr bald stand unser Festprogramm fest. Das war im März diesen Jahres.

Bis dann am Mittwoch, den 05.10. das Podiumsgespräch zu Nahtoderfahrungen und anderen todesnahen Phänomenen, am Freitag, den 07.10. das Benefizkonzert zu Gunsten des stationären St. Klemens Hospizes und am Samstag, den 08.10. die Festveranstaltung stattfinden konnten, musste einiges getan werden.



Es gab Treffen des Festausschusses und noch mehr Emails, die wir untereinander hin und her schickten.

Es wurde beraten, diskutiert und in manchem Moment waren wir auch mal frustriert.

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt

Die ToDo-Listen wurden abgearbeitet und plötzlich war es so viel schneller Oktober, als gedacht.

Lass' das Fest beginnen

Am 05.10. starteten wir unsere Feierlichkeiten-Trilogie mit dem Podiumsgespräch, zu dem Prof. Dr. theol. Enno Edzard Popkes, Prof. Dr. med. Arno Deister und Christiane Paul eingeladen waren.

Unser 1. Vorsitzender Rüdiger Blaschke führte durch den Abend.

Am Freitagabend, den 07.10. fand der musikalische Jazz-Abend mit Ariane Nielsen und Band statt. Vor dem Eintreffen der ersten Gäste bauten wir den Getränkestand auf und im Heptagon war mit gedämpften Licht für feierliche Stimmung gesorgt.

Während der Konzert-Pause konnten die Besucher den eher spätsommerlichen, als herbstlichen Abend im Innenhof genießen.

Am Samstagmorgen herrschte schon früh reges Treiben in den Räumlichkeiten unse-

res ambulanten Hospizdienstes und auch im Nebenraum, den uns der ASB für unser Fest zur Verfügung stellte. Es wurden Luftballons aufgeblasen und teilweise mit Helium befüllt. Nebenan wurden letzte Hand-

griffe an der Dekoration vorgenommen. Alle Helfenden waren in geschäftiger und fröhlicher Stimmung.

Unser Leierkastenmann Nico Hansen begrüßte

jeden ankommenden Gast musikalisch und auch für Vorbeifahrende an der Straße war unübersehbar: Hier wird heute gefeiert!



Das Festprogramm war gefüllt mit Grußworten und Glückwünschen. Dazwischen sorgte Nico Hansen mit seinem Akkordeon für musikalische Leckerbissen und brachte sogar das gesamte Festauditorium spontan zum Singen. Pünktlich zum Ende der von Rüdiger Blaschke und mir moderierten Veranstaltung begann es heftig zu regnen, als sende auch der Himmel seine Glückwünsche zu uns herunter. Dieser Regen-

guss hielt unsere Gäste keineswegs davon ab, noch bei einem Imbiss mit uns zu klönen und zu feiern. Überall standen kleinere Gruppen in freudigen Gesprächen beieinander.

Als die letzten Gäste sich auf den Heimweg machten, räumten die fleißigen Helfer:innen fröhlich miteinander plauschend auf. Während wir auf die Abholung des Geschirres durch den Catering-Service warteten, wurde ich gefragt, ob ich nun froh sei, dass das Jubiläum geschafft wäre.

Meine Antwort lautete: „Ja und nein. Ja, weil viel Arbeit darin steckte. Nein, weil es plötzlich schon vorbei ist.“



Und dieser Antwort ist noch etwas Wichtiges hinzuzufügen: Ohne die Unterstützung all der Helfer:innen aus unserem Verein und dem Kreise der Ehrenamtlichen Mitarbeitenden wäre diese Feierlichkeiten-Trilogie nicht möglich gewesen.

Danke für Eure Unterstützung!



Rüdiger Blaschke



Mark Helfrich



Ralf Hoppe

- Begrüßung Rüdiger Blaschke
- Grußworte von
 1. Mark Helfrich, MdB
 2. Ralf Hoppe, Bürgermeister der Stadt Itzehoe
 3. Martin Kayenburg, Präsident des ASB-Landesverbandes SH
 4. Dagmar Andersen, Stellvertretende Landesvorsitzende HPVSH
- Festansprache Prof. Dr. Enno Edzard Popkes



Martin Kayenburg



Dagmar Andersen



Prof. Dr. Enno Edzard Popkes

- Kurzer Rückblick von Rüdiger Blaschke
- Dank an die Begleiterinnen der ersten Stunde
Rüdiger Blaschke, Melanie Bangert
- Schlusswort Melanie Bangert und Einladung zu Imbiss und Gesprächen
- Danke für die Geschenke - ob monetär als Flachgeschenk, Überweisung oder zur Dekoration für Tisch und Wand.



Melanie Bangert



Dagmar Andersen,
Stellvertretende Landesvorsitzende HPVSH



Martin Kayenburg, Präsident des ASB-Landesverbandes SH und
Julian Wagner, Vorstandsmitglied des ASB-Landesverbandes



mit den Blumen v.l. Karin Hansen, Anne Fleckenstein, Anna Gravert, Heinke Martens





Am 09. September 2022 war es endlich soweit, unser lang ersehntes Freizeitwochenende im Heidepark Soltau begann.

Die Aufregung und Freude war nicht nur bei den Kindern groß. Auch wir Erwachsene waren sehr gespannt auf das, was vor uns lag.

Auf der Fahrt nach Soltau war die Stimmung im Auto schon super. Mein Autoradio spielte Musik, die ich sonst meinen Ohren vorenthalte, aber alleine schon die Lautstärke lies mich nicht weghören. Warum auch, darin enthalten war auch schönes Gelächter und die besondere Stimmung an einem besonderen Tag. Als mein Auto dann durch die große Hoteleinfahrt bog, musste ich abbremsen und wir saßen alle mit offenen Mündern im Auto:

Was für ein megagroßes Hotel. Die Augen wussten gar nicht wohin so schnell. Das war nur der Vorgeschmack auf das, was uns dann im Hotel selber noch erwarten sollte. Die Zimmer waren schnell gefunden und schon ging es zum Abendbuffet. Wie reichhaltig das war. Die Kinder waren begeistert und was glauben Sie, wie sehr sich die Mütter gefreut haben, sich einfach mal nur an den Tisch setzen zu dürfen.

Das Menü der Kinder war sehr schnell zusammengestellt: Pommes und Cola, dazu frisches Obst selbst umhüllt mit Schokolade aus dem Schokobrunnen, daneben ein paar Naschereien vom Süßigkeitenbuffet. Die Kinder hatten ihren Spaß und haben es sehr genossen, ihre Auswahl alleine treffen zu können. Natürlich war dem Essen nicht ein so großes Augenmerk gewidmet, wie dem Abenteuerspielplatz der im Hotel integriert ist. Also saßen wir Erwachsene recht bald alleine am Tisch. Wir genossen das leckere Essen gemeinsam und es ergaben sich schon tolle Gespräche unter den Müttern, während die Kinder zusammen spielten. Der Freitagabend war nicht so lang. Die Mütter und Kinder genossen dann die Zweisamkeit auf ihren Hotelzimmern.

Am Sonnabend begann recht früh unser gemeinsames Frühstücksbuffet. Auch hier blieb kein Wunsch unerfüllt. Um 10 Uhr waren wir alle gemeinsam im Park. Wir hatten so viel Glück mit dem Wetter. Es war angenehm warm und der Park nicht überfüllt.

So sind wir eine ganze Zeit gemeinsam zur Erkundung durch den Park geschritten.

Die Kinder hatten einige Ideen, welche Fahrgeschäfte aufgesucht werden sollten und so legten wir über Tag ein paar Kilometer zurück. Es war schön, diese gelöste Stimmung miterleben zu dürfen.

Gegen Abend hatten wir einen Gruppenraum im Hotel angemietet. Wir trafen uns alle und das Thema Trauer fand seinen Platz. Die Kinder tauschten sich mit ihrem Müttern aus und gemeinsam gestalteten sie Sterne mit ihren Erinnerungen an die Verstorbenen.

Die Sterne wurden dann auf einem blauen

Tuch befestigt und wer mochte, teilte seine Gedanken und Gefühle mit der Gruppe. Das war sehr emotional. Dieser Austausch und das gemeinsame Basteln zwischen Mutter und Kind war nochmal ganz besonders.

Alle waren sehr verzückt von dem schönen Sternbild, welches nun im Gruppenraum stand.

Die Gespräche wurden während des Abendbuffets weitergeführt, natürlich von den Müttern, die sich nun an diesem Tag auch etwas besser kennenlernen konnten. Die Kinder waren nach ihren Pommes, Cola, frisches Obst...wieder gemeinsam spielen.

Den Abend rundeten wir Erwachsene in der Bar mit einem Getränk ab. Die Kinder waren auf gemeinsamer Schatzsuche im ganzen Hotel. Als Team haben Sie alle Aufgaben lösen können und kamen stolz mit einer kleinen Tüte mit Überraschungen zurück.

Zufrieden und freiwillig gingen auch alle an diesem Abend auf ihre Hotelzimmer zurück.

Nach dem gemeinsamen Frühstück am Sonntag traten wir unsere Heimreise an.

Es war ein schönes Freizeitwochenende an dem alles stimmte und somit in unserer Erinnerung bleibt.

Das ist schon daran zu merken, weil es an jedem Gruppennachmittag irgendwie wieder zur Sprache kommt.





Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende, das uns vieles abverlangt und unendliches, menschengemachtes Leid in die Welt gebracht hat.

Neben den Auswirkungen der Pandemie, den Rodungen im Regenwald, des Klimawandels - mit Dürre, Überschwemmungen...- den Flüchtlingsströmen durch Krieg und Glaubensverfolgung, durch Macht, Inflation, Geldgier und Egoismus hervorgerufen, können wir doch zuversichtlich in das neue Jahr 2023 schauen. Vertrauen wir darauf, dass die Vernunft siegt, Friede, Verständnis, Solidarität einkehrt und das „WIR“ gewinnt.

Fangen wir bei uns selber, in den Familien, in der Nachbarschaft, die sich in der Zwischenzeit so bunt verändert hat, auf den Sportplätzen, in den Gemeinden, an. Diese Mini-Auflistung könnte noch um ein Vielfaches erweitert werden. Sicherlich hat ein jeder seine Prioritäten und Gaben.

Ich hatte mich vor Jahren in meinem bescheidenen Rahmen dafür entschieden, mich ehrenamtlich einzubringen. Mittlerweile sind meine Frau und ich seit 2001 im ambulanten Hospizdienst unterwegs. Ein Dienst, so haben wir es bisher empfunden, der notwendig und menschlich - für beide Seiten - bereichernd ist.

Krass und erschütternd sind jedoch die Gegensätze unseres Lebens. Die Angst vor dem Verfall unserer sterblichen Hülle kann uns schier verrückt machen. Und dann kommt häufig die Frage: Wie kann Gott Un-

glück zulassen und ein junges Leben aus unseren Händen reißen, während die Oma im Altenheim unter Schmerzen nur darauf wartet, endlich von dieser Welt gehen zu dürfen?

Wir möchten alles Schmerzhafte umgehen, doch durch Leid kann Neues entstehen. Die Leiden unseres Lebens, die Schmerzen sind der Weg, dem wir nicht entkommen können. Ja, wir werden in unserem Leben ordentlich durchgeschüttelt.

Leben ist wie die Sinuslinie eines Herzschlages. Höchste Höhen und tiefste Tiefen. Der Herzschlag ist ein Kommen und Gehen, ein Anspannen und Loslassen. Leben ist Veränderung, es ist Aufbruch und Umbruch - sind wir dann offen für Neues?

Das Leben kennt keinen Weltuntergang. Nächtliches Gewitter in der Nacht reinigt die Luft. Was folgt, ist ein neuer Morgen, bei dem die Sonne wieder aufgeht.

Die Jahreszeiten sind eine andauernde Bewegung von Austreiben, Blühen, Reifen, Ernten und Ruhen. Da bleibt nichts wie es ist. Kaum sind die Maisfelder abgeerntet, sieht man bereits frische Gräser der Wintergerste oder Raps aufgehen. Die Natur hat starke Bilder für Wachsen, Gedeihen und Frucht bringen. Der Lebenswille der Schöpfung ist unauslöschlich. Nach einem Flächenbrand, wie so oft im vergangenen Sommer, kann jeder erleben, wie schwarz verkohlte Landschaften nach einiger Zeit wieder ganz zart anfangen zu Grünen. Dieser Lebenswille liegt auch in uns.

Wie viele von uns glauben, dass die Energiekrise, die wir gerade durchmachen, ka-

tastrophale Auswirkungen haben wird und wir das nicht schaffen werden? Wie viele von uns wünschen sich einen wirtschaftlichen und finanziellen Puffer, um entspannter durch die Strapazen durchzukommen? Waren die Jahre Corona unser Ende? Sicherlich das Ende von manchen Vorstellungen, wie das Leben garantiert funktioniert.

Es war das Ende von vielen Geschäften. Es ist das Ende von prallgefüllten Regalen, in denen jederzeit alles da ist. Oft meinen wir, wir bräuchten so Vieles, um angenehm leben zu können. Doch wenn unser Hab und Gut weggespült oder niedergebrannt wird, merken wir, wie das Leben wirklich tickt. Alles, was wir mit unseren Händen aufbauen, werden wir früher oder später wieder loslassen müssen. Selbst unseren Leib geben

wir am Ende wieder ab. Alles, was uns umgibt ist eine Leihgabe. Nichts von dem, was wir haben, ist für die Ewigkeit bestimmt.

Was wäre, wenn wir am Abend eines Tages sagen können: Ich habe Frieden gebracht. Ich konnte viele ermutigen. Meine Worte haben in verzagten Herzen Lichter angezündet.

Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass die Worte, die wir sagen, Worte der Schöpfung sind.

Worte sind die Energie, die Tag und Nacht erschaffen haben.

„Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott. Und Gott war das Wort.“

Worte formen diese Welt.



Dankbar
von Dieter Andres



Dankbar dürfen wir auf 25 Jahre unseres Vereins zurückblicken. In all den Jahren erhielten wir die Unterstützung vieler, vieler Menschen, Institutionen, Vereinen, Geschäften und Betrieben, die unseren ambulanten Hospizdienst in vielfältiger Art unterstützen.

Als Beispiel möchte ich hier die großartige Gemäldeversteigerung anführen, die gleich zu Beginn zum Eckstein für den Verein wurde.

Dankbar dürfen wir auch über die Artikel/Berichterstattungen in den hiesigen Zeitungen sein.

Dankbar schauen wir auf die Begleiterinnen der „ersten Stunde“, auf die Zweigstelle für Glückstadt und Umgebung, geführt von Karin Hansen und auf unsere vielen Begleiter:innen, ohne die unser ambulanter Hospizdienst im häuslichen Bereich, im Klinikum, in den Heimen, auf der Palliativstation und seit diesem Jahr auch im St. Klemens Hospiz nicht möglich wäre.

Unser Verein erfuhr Anerkennung durch die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes (am 19. März 2009) für die Gründer des Vereins Theo Rademaker und Helga Rademaker-Kofen sowie durch den Ehrenamtspreis des DHPV für unsere Koordinatorin Kirstin Baade, der ihr am 30. Januar 2019 in Berlin überreicht wurde.

25 Jahre Hospiz-Förder-Verein bedeuten auch 50 Ausgaben der Informationsschrift „Mitgehen“, welche zwei Mal im Jahr erstellt wird. Anfangs von Theo Rademaker in losen Blättern kopiert und gefaltet, ändert sich dies mit der 31. Ausgabe im August 2012 als Heft, das Maren und Joachim Lang redaktionell und layoutet zusammenfügten.

Mit Heft 39 (Mai 2017) wird es dann - die Technik macht's möglich - noch etwas „professioneller“. Mit Henning Studt hatte ich einen Layouter „an der Hand“, wodurch sich das Erscheinungsbild nochmals änderte.*

Über die positiven Rückmeldungen haben wir uns sehr gefreut. DANKE!



*...dem die Arbeit Dank der hervorragenden Zusammenarbeit immer wieder Spaß macht. (Anm. d. Layouters)



Verleihung des Bundesverdienstkreuzes im Ständesaal des alten Rathauses durch Peter Harry Carstensen



Für Glückstadt und Umgebung: Karin Hansen



Schwäger Helga Kofen und Theodor Rademaker engagieren sich für die ehrenamtliche Hospizarbeit in Itzehoe.



Kirstin Baade am 30. Januar 2019 in Berlin

Abschied nehmen

Hans-Uwe Timm



Angehörige und dem Verstorbenen nahe stehende Menschen nehmen in der Regel an gemeinsamen Feiern in einer Abschiedshalle oder Kirche Abschied von Verstorbenen.

Die Abschiedsfeier bietet die Möglichkeit für Rückblick, Dank und Würdigung des Verstorbenen.

Bedingt durch die sehr schmerzhaften Corona-Einschränkungen, was die Teilnahme - wenn überhaupt - und Ausgestaltung von Trauerfeiern in den vergangenen 2 Jahren betraf, sind neue Formen des Abschiednehmens entstanden. Oftmals finden Beisetzungen in der letzten Zeit in aller Stille und im engsten Familienkreis statt. Statt einer „großen“ Abschiedsfeier werden nach einer gewissen Zeit - in der Regel 1 Jahr nach dem Todestag - alle Menschen, die den Verstorbenen schätzen und lieben, zu einem

Erinnerungsfest eingeladen. Auf diesem Fest werden Erinnerungen an den Verstorbenen ausgetauscht. Und es darf natürlich gelacht und auch geweint werden.

Im Rahmen meiner bisherigen ehrenamtlichen Tätigkeit im Hospizverein durfte ich bereits an einigen dieser Erinnerungsfeste teilnehmen und spreche dann - sofern erbeten - über meine „Erlebnisse“ und die Zeit mit dem Verstorbenen.

Leider war es mir aus persönlichen Gründen nicht möglich, an einer Erinnerungsfest eines von mir Begleitenden im Juni diesen Jahres teilzunehmen. Es war eine für mich sehr erfüllende dankbare Begleitung. Meine „Zeit mit Norbert“ habe ich versucht schriftlich zu formulieren, wurde als Auftakt des Erinnerungsfestes für Norbert am 18. Juni 22 verlesen und möchte ich den Lesern dieses Mitgehenheftes nicht vorenthalten.

Meine Zeit mit Norbert*

**Liebe Familie Frauen*,
liebe Freunde von Norbert*,**

mein Name ist Hans-Uwe Timm. Ich bin seit fast 10 Jahren ehrenamtlich im Hospiz-Förder-Verein in Itzehoe ehrenamtlich aktiv in der Sterbebegleitung tätig. Unser ambulanter Hospizdienst verkörpert den Hospizgedanken der Britin Cicely Saunders:

„Wir wollen dem Leben nicht mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Im Mittelpunkt stehen bei uns der vom Lebensende zuschreitende Mensch mit seinen körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen, sowie seine Angehörigen.

Unsere Begleitungen erfolgen unabhängig von Herkunft, religiöser Überzeugung, sozialer Stellung und natürlich ehrenamtlich.

Trotz meiner bisherigen fast 10jährigen aktiven ehrenamtlichen Tätigkeit in der Sterbebegleitung bin ich - und daraus mache ich kein Hehl - vor jedem erstmaligen Besuch des von der Krankheit schwer gekennzeichneten Menschen sehr aufgeregt. Was oder wer wird von mir erwartet? Wird die „Chemie“ stimmen? Werde ich abgelehnt? Ist meine Begleitung überhaupt erwünscht?

Dieses gewisse „Unbehagen“ hatte ich selbstverständlich auch am Dienstag, 26. Januar. Mein erster Besuch bei Norbert. An diesem regnerischen Tag wurde ich von Ihnen - liebe Frau Frauen - so liebevoll, nett und bescheiden empfangen wie selten bei meinen diversen Begleitungen zuvor. Und da lag in seinem Pflegebett der Norbert (wir haben später unser „Sie“ durch „Du“ ersetzt). Schläfrig und kaum ansprechbar. Es war Norberts Geburtstag. Und da lag die Geburtstagskarte seiner geliebten Enkelin mit lieben Glückwünschen an ihren Opa und der Vorfreude auf schöne gemeinsame Tage im Haus in Italien.*

Bei meinem nächsten Besuch eine Woche später ein ganz anderer Norbert: senkrecht im Bett sitzend und offen für alle Gesprächsthemen von der Politik, die Zeiten in Italien, über den Corona bedingten ruhenden Kulturbetrieb bis zu der doch nicht ganz so netten Marietta Slomka (so sagte es jedenfalls seine Tochter).

Ich hatte das große Glück und Geschenk mit Norbert noch weitere 18 tolle persönliche Treffen und Gespräche führen zu dürfen.

Und nach jedem herzlichen „Moin, Moin“ und einem liebevoll angerichtetem Nachmittagskaffee von Ihnen, liebe Frau Frauen, kam es von Norbert laut und deutlich an mich gerichtet: „Und wie geht es Dir, Hans-Uwe?“

Für mich die klare Ansage nicht über seine Krankheit und über das absehbare Sterben zu reden. Norbert hat verstanden und das ist natürlich ganz in meinem Sinne:

„Den Tagen mehr Leben geben.“

Toll, dass der Wunsch und Plan von Norbert, noch einmal einen Rundflug über Teile Schleswig-Holsteins und seines Hauses noch umgesetzt werden konnte. Ich erinnere mich auch sehr gern an unseren Ausflug um einen kleinen See am Rande seines Heimatdorfes. Es war tolles Wetter und Sie, liebe Frau Frauen, hatten für uns ein kleines Verzehrbrüfett zubereitet. Wir hatten es uns an einer der wenigen Rastmöglichkeiten ausladend gemütlich gemacht. Von weitem näherte sich ein Ehepaar mit Kind und einem älteren Herrn. Sie hatten sich wahrscheinlich die von uns „beschlagnahmte“ Rastmöglichkeit schon als die ihrige vorgestellt. Beim Näherkommen sahen sie jetzt uns beide „Alten“ sitzen und schlemmen. Für Holger und mich ein „Spitzbubenspiel“:

„Was geht jetzt wohl in den Köpfen dieser Leute vor? Denken oder sagen sie vielleicht, dass diese beiden Alten sich hier so breit machen und auch noch mit dem Rollstuhl den Gehweg blockieren? Der eine von den Beiden sitzt ja schon im Rollstuhl. Bei unserem nächsten Familienausflug wird der Rastplatz wohl nicht mehr von ihnen blockiert sein!“

Immer wieder „landeten“ wir bei unseren Gesprächen in Norberts kreativer beruflicher Zeit der Regieführung an diversen Theatern in Deutschland. Und wie der Zufall es will: ich entdeckte im Internet in der Jahres-Chronik 1977 des Stadtarchivs einer Großstadt im Ruhrgebiet unter dem 13.1.1977 folgende Eintragung:

„Die erste Premiere dieses Jahres im Musiktheater, Verdis „Maskenball“ am 7. Januar 1977, lässt in der Regie von Norbert Frauen weder beim Publikum noch bei den Kritikern Begeisterung aufkommen.“

Ich habe Norbert natürlich gleich von meinem „Fund“ bei meinem nächsten Besuch erzählt. Von da an waren der „Maskenball“ und andere sehr erfolgreiche Regiearbeiten von Norbert, wie z.B. „König Blaubart“ und das ganze Theaterleben immer wieder Inhalt unserer Gespräche.

Aber auch die Familie, die er sehr liebte (einschließlich seiner rasenden Schwester, die im hohen Alter von über 80 Jahren immer mit dem Auto so schnell fuhr) waren unsere Gesprächsinhalte. Und dann war da noch das tolle Anwesen in Italien, das er und seine Familie liebten. Aber seine größte Liebe waren Sie, Frau Frauen.

Bei all meinen Besuchen wurde Norbert nach ca. 1 Stunde ihrer Abwesenheit unruhig und schaute auf die Uhr. Wo bleibt sie denn? Eigentlich müsste sie schon längst wieder zurück sein? Große Erleichterung, wenn Norbert das Geräusch des Autos auf der Auffahrt hörte. Und er schwärmte immer wieder von Ihnen. Das hatten sie, liebe Frau Frauen, auch mehr als verdient. Ihre Aufopferung, die liebevolle Pflege, ihr Verzicht : einfach bewundernswert!

Ob ein Mensch sein Sterben akzeptiert hat oder nicht: oft gibt es vor dem Tod einen Zeitpunkt, in dem er Frieden findet. Bei manchen ist diese stille Zufriedenheit schon lange vorher zu spüren. Bei anderen tritt diese Wandlung erst in den letzten Augenblicken, ganz kurz vor dem Verlassen des Körpers ein. Eine Wandlung, die wir nicht erklären oder verstehen, sondern nur erahnen und auf dem Gesicht des Verstorbenen wahrnehmen können. Eine Wandlung, die den Betroffenen über alle Ängste und Verzweiflung, die bis zu diesem Zeitpunkt bestanden, hinüberhebt. Da hatte er gerade noch schwere Kämpfe zu durchstehen, das Loslassen wurde unsagbar schwer, und nun liegt ein zufriedener Ausdruck auf dem Gesicht.

Viele Angehörige haben quälende Schuldgefühle, wenn Sie im Augenblick des Todes nicht bei dem Sterbenden waren, weil sie vielleicht telefonieren waren, sich etwas zum Essen holten oder kurz Erledigungen machen mussten. Sie haben dann das Gefühl:

„Jetzt habe ich den anderen im Stich gelassen, gerade im wichtigsten Moment habe ich ihn allein gelassen! Warum bin ich nicht doch noch geblieben? Warum habe ich es denn nicht gespürt?“

Die Erfahrung zeigt, dass der Sterbende häufig geht, wenn er alleine ist. Vielleicht ist es für den Sterbenden leichter, sich von der Welt und den geliebten Menschen zu lösen? Und: „Der Moment des Sterbens gehört dem Sterbenden, es ist sein Moment des Übergangs. Manchmal wird es uns geschenkt, dabei zu sein und dadurch etwas von dieser anderen Welt zu erahnen.“

Norbert war in seinen letzten Stunden nicht allein. Neben der fürsorglichen Ärztin und dem Pflegepersonal der Palliativstation im Krankenhaus Itzehoe waren Sie, liebe Frau Frauen und ich bei Norbert. Sie, Frau Frauen, hielten und streichelten ihm die rechte und ich die linke Hand bis zu seinem letzten Atemzug. Mit einem unglaublich zufriedenen Gesichtsausdruck ist Norbert ganz, ganz langsam und sanft eingeschlafen.

Ich denke noch oft an meine Zeit mit Norbert zurück. Es waren erfüllte 6 Monate für mich und ich hoffe auch für Norbert. Eins haben wir Beide aber geschafft: „Wir haben den Tagen mehr Leben gegeben“!

Schade, dass ich heute an Norberts Fest nicht teilnehmen kann. Ich hätte gern alle persönlich kennengelernt, über die Norbert so viel Gutes und Positives erzählt hat. Haben Sie alle einen schönen Norbert-Gedenktag. Er hat es verdient und wird bei Ihnen sein.

Liebe Grüße aus Itzehoe und alles erdenklich Gute für Sie.

Hans-Uwe Timm



Mein Name ist Tanja Krüger, ich bin verheiratet und habe 2 erwachsene Töchter. Im Oktober 1991 habe ich meine Ausbildung zur Krankenschwester im Klinikum Itzehoe begonnen und im September 1994 beendet. Anschließend war ich bis 2016 in verschiedenen Bereichen der Klinik tätig. 2017 habe ich eine Umschulung zur Kauffrau im Gesundheitswesen begonnen und bin seit März 2019 in der Verwaltung eines ambulanten Pflegedienstes beschäftigt. In den Jahren im Klinikum habe ich viele Menschen in ihrer letzten Lebensphase kennenlernen dürfen. Diese Patienten und ihre Angehörigen auf dem letzten Weg zu begleiten, letzte kleine Wünsche zu erfüllen und einfach für ein würdevolles Sterben mit zu sorgen, war mir eigentlich immer ein besonderes Bedürfnis.

Durch meine berufliche Tätigkeit habe ich Kontakt zum ambulanten Hospizdienst bekommen, in einem persönlichen Gespräch lernte ich die derzeitige Koordinatorin, Frau Kirstin Baade kennen. Schnell stellte ich fest, das, was Kirstin mir von der ehrenamtlichen Begleitung Sterbender erzählte, konnte ich mir sehr gut für mich vorstellen. Eigentlich war es genau das, was ich gesucht hatte. Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten, Zeit zu schenken, zuzuhören oder einfach nur da sein, für den Betroffenen und die Angehörigen. Durch die Pandemie musste ich mich zwar etwas gedulden, aber im September 2021 begann der Kurs „Sterbende begleiten lernen“. In vielen Theoriestunden und einem Praktikum bekamen wir das benötigte Wissen vermittelt, um dann nach Zertifikatser-

halt am 30.03.2022, als ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen im ambulanten Hospizdienst tätig werden zu können.

In der Zeit davor fanden einige Gespräche zwischen Herrn Blaschke, Frau Baade und mir statt, in denen ich von meinem langjährigen Wunsch erzählte, der Weiterbildung „Palliative Care“.

Dieser Wunsch ging tatsächlich in Erfüllung, der Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe ermöglichte mir die Weiterbildung, die sich auf 4 Wochenblöcke verteilte.

Der Kurs umfasste folgende Themen: Umgang mit Sterben, Tod und Trauer; Kommunikation; Grundkenntnisse der Tumorschmerztherapie und Symptomkontrolle; Religiöse, kulturelle und ethische Aspekte der Sterbebegleitung; und noch vieles mehr.

Es war eine schöne Zeit, ich habe viele tolle neue Leute kennengelernt, neues Wissen erworben und vorhandenes vertieft.

Ich möchte mich auf diesem Weg beim Vorstand des Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe bedanken. Ihr habt mir die Weiterbildung ermöglicht und einen lang gehegten Wunsch erfüllt!

Vielen Dank!

Thesen zur Sterbebegleitung im Blick auf sterbende Menschen und ihre Begleiter

Sterbebegleitung beinhaltet im Blick auf den sterbenden Menschen:

- als Grundhaltung: Wahrhaftigkeit, Mitleiden, Beim-andern-Sein
- als sprachliche Begegnung: helfende Berührung; z. B. körperliche Nähe, Körperkontakt
- als religiöse Grundeinstellung: die Achtung vor der persönlichen Glaubensgestalt, bewusster Umgang mit allgemein-traditionellem und persönlich-vertrautem Trost
- als religiöse Begegnung: das ganze Evangelium der liebevollen Zuwendung Gottes zum Menschen, z. B. biblische Bilder und Erzählungen, Zeichenhandlungen.

Sterbebegleitung beinhaltet für Begleiter/innen:

- die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit
- die Fähigkeit zum Trauern: z.B. Loslassen können, Schmerz und andere Gefühle zulassen
- die Bereitschaft, den Menschen seinen eigenen Tod sterben zu lassen
- eine wechselseitige Beziehung: z. B. gekennzeichnet durch Offenheit, Echtheit, Gleichwertigkeit, Hoffnung
- Wille und Möglichkeit, vom Verstorbenen förmlich und innerlich Abschied zu nehmen.
- Teilnahme an der Beerdigung.



Bitte einsenden an: Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe,
Albert-Schweitzer-Ring 16, 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 _____

Name des Zahlungsempfängers: **Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe**
Anschrift Zahlungsempfänger, Straße und Hausnummer: **Albert-Schweitzer-Ring 16**
Postleitzahl und Ort: **25524 Itzehoe**
Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE75ZZZ00000476732**

Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen): _____

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Kontoinhaber: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Gleichzeitig ermächtige ich den „Hospiz-Förder-Verein e.V.“ Itzehoe jährliche Beiträge von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut des Zahlers: _____

BIC: _____

IBAN: _____

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Wo Schatten ist, ist auch immer Licht

von Signe Petersen



Mein Name ist Signe Petersen. Ich bin 57 Jahre alt und lebe in Hohenwestedt.

Ich bin hauptberuflich Hauswirtschafterin im Hospiz St. Klemens und engagiere mich ehrenamtlich beim Hospiz-Förder-Verein Itzehoe.

Es gab ein sehr prägendes Ereignis in meinem Leben.

Im Alter von ungefähr neun Jahren habe ich mir die Frage gestellt, was denn mit mir passiert, wenn ich sterbe.

Damals war das Thema Tod noch mit einem großen Tabu belegt. Ich erhielt keine Antworten auf meine Fragen und blieb mit meinen Sorgen und Ängsten allein. Als Kind wurde mir nicht erlaubt, meine verstorbenen Großeltern noch einmal zu sehen, um mich von ihnen zu verabschieden.

Als ich erwachsen war, hat mich der frühe Verlust lieber Menschen in meinem Familien- und Freundeskreis immer wieder mit dem Thema Tod konfrontiert. Ich versuchte, Antworten für mich zu finden. Die bekam ich mehr und mehr, als ich 2014 die Ausbildung zur Sterbebegleiterin beim Hospiz-Förder-Verein in Itzehoe machte. In den folgenden acht Jahren durfte ich wertvolle Erfahrungen bei meinen Begleitungen sammeln. Die Begegnungen mit diesen Menschen waren immer von gegenseitigem Respekt und Vertrauen geprägt.

Als dann das Hospiz St. Klemens in Itzehoe gebaut wurde, stand mein Entschluss fest, dort arbeiten zu wollen.

Ich bin nun seit der Eröffnung im Januar 2022 halbtags als Servicekraft im Hospiz tätig. Ich Sorge für das leibliche Wohl und kümmere mich um alle erforderlichen haus-

wirtschaftlichen Abläufe. Für mich ist das eine sehr erfüllende Arbeit, da ich in engem Kontakt mit unseren Gästen stehe.

Morgens beginne ich damit, das Frühstück nach individuellen Wünschen zuzubereiten. Zum Mittagessen biete ich verschiedene Menüs an, die wir vom ASB-Menü-Service beziehen. Es können aber auch kleine Gerichte und Snacks gewählt werden, die ich dann in unserer Küche vorbereite. Durch diese Wunschkost entsteht ein Stück Lebensqualität wie ich finde.

Im Haus herrscht eine sehr herzliche Atmosphäre. Wir sorgen alle gemeinsam dafür, dass sich die Gäste bei uns wohlfühlen. Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen an erster Stelle.

Ich denke, dass durch Einfühlungsvermögen und intensive Gespräche Ängste gelindert und Vertrauen aufgebaut werden kann. Für mich ist es wichtig, Menschen in ihrer Lebenssituation dort zu begegnen und abzuholen, wo sie gerade stehen. Das gilt für Sterbende als auch für Angehörige.

Der Abschied von unseren Gästen ist durch liebevolle Rituale geprägt. Für mich ist das jedes Mal ein ganz besonderer Moment.

Ich bin dankbar und froh, dass ich die Gäste im Hospiz auf ihrem letzten Weg mit begleiten darf.

So würde ich es mir auch für mich selbst wünschen.

Ein Koffer voller Tipps für das Ende des Lebens

von Nina Holz



Als ich das erste Mal vom Letzte Hilfe Kurs hörte und ihn besuchte, war ich begeistert. Endlich gibt es die Möglichkeit Bürgerinnen und Bürger aufzuklären. Mythen und Ängste aus dem Weg zu räumen und Sicherheit zu vermitteln.

Mit meinem Anliegen, den Qualifizierungskurs für die Schulung zu machen, stand ich nicht allein dar.

So haben Ingrid Koplin, Kirstin Baade und ich als Dreiergespann nach der Qualifizierung, den Kurs für das Ende des Lebens im November das erste Mal gegeben.

Er richtet sich an alle Menschen, die sich für das Thema interessieren oder an Zugehörige, die einen Menschen am Lebensende begleiten oder sich darauf vorbereiten möchten.

Es war und ist uns wichtig dem Thema Sterben, Tod und Trauer den Schrecken zu nehmen.

Für die Gesellschaft ist es immer noch schwer darüber zu sprechen.

Das wollen wir ändern!

Natürlich ist es eine absolute Ausnahmesituation für alle Zugehörigen. Sie verlieren einen geliebten Menschen. Umso wichtiger



EIN KÖFFER VOLLER TIPPS FÜR DAS ENDE DES LEBENS.
Letzte Hilfe Kurse auch in Ihrer Nähe. Weitere Informationen unter www.letztehilfe.info

ist es, dass sie informiert sind.

Bei diesem Kurs geht es darum, das Sterben als Teil des Lebens zu erfahren.

Der Sterbeprozess kann sich über Jahre hinziehen.

- Warum verändert sich der Sterbende?
- Warum ist er plötzlich zornig und dann weinerlich und verzweifelt?
- Warum zieht er sich zurück oder lässt keine Nähe zu?
- Warum nimmt er keine Hilfe an oder ist vorwurfsvoll?
- Was muss ich noch klären, solange ich es klären kann?
- Wie kann ich meinen geliebten Zugehörigen noch etwas Gutes tun, ohne Ihnen zu schaden?
- Wie wird eigentlich gestorben?
- Was passiert da genau?

Die Worte „Todesrasseln“, „Todesdreieck“, „Verwesungsgeruch“ und „Leichengift“ sind schlimme Worte, die es schwer machen den Prozess des Sterbens zu begleiten.

Wer aber weiß, dass das „Todesrasseln“ auch einfach „brodeln“ genannt werden kann und keine Belastung für den Sterbenden darstellt und dass das „Todesdreieck“ einfach eine hellere Verfärbung im Mund/Nasenbereich ist, weil sich die Durchblutung verändert, hat an Sicherheit gewonnen und kann sich besser auf den Sterbenden einlassen.

Menschen, die sich im fortgeschrittenen Sterbeprozess befinden, haben den Mund oft geöffnet. Dies bleibt auch so, wenn er verstorben ist. Auch die Augen sind oft nicht ganz verschlossen. Wenn die Zugehörigen davon wissen und sich darauf ein-

stellen können, bleibt auch dieser physiologische Vorgang nicht als schlimmes letztes Bild im Kopf.

Ein Verstorbener ist weder sofort „giftig“, wenn ihn das Leben verlässt, noch setzt der Verwesungsgeruch umgehend ein.“

Wenn das Sterben, der Tod und die Trauer Tabuthemen sind und die Fragen nicht geklärt werden können, kann die eigene Fantasie oftmals schlimmer sein als die Realität.

- Wie geht es weiter, wenn der geliebte Mensch verstorben ist?
- Worauf sollte ich achten?
- Wo kann ich mir Hilfe holen und wo kann ich Unterstützung finden?

Das alles sind unter anderem Fragen, die wir besprochen haben.

Der Kurs war klein und persönlich. Es war uns wichtig darauf zu achten, dass so ein sensibles Thema den richtigen Rahmen hat. In den Pausen hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und auch mit uns ins Gespräch zu kommen.

Für mich war es ein sehr gelungener Kurs und ich habe mich sehr über das positive Feedback der Gruppe gefreut.

Im Kreis Steinburg ist das Interesse bei den Bürgerinnen und Bürgern so groß, dass wir den nächsten Kurs im zweiten Halbjahr 2023 planen.

Ich bin sehr motiviert und freue mich auf die zukünftigen Kurse.



Die Kursleiterinnen v. l. :
Kirstin Baade, Ingrid Koplin, Nina Holz

Bitten eines Sterbenden an seinen Begleiter

Lass mich in den letzten Stunden meines Lebens nicht allein.

*Bleibe bei mir, wenn mich Zorn, Angst, Traurigkeit und Verzweiflung heimsuchen und hilf mir, zum Frieden hindurchzugelangen.
Denk nicht, wenn du ratlos an meinem Bett sitzt, daß ich tot sei.*

Ich höre alles, was du sagst, auch wenn meine Augen gebrochen scheinen.

Darum sage jetzt nicht irgendetwas, sondern das Richtige. Das Richtige wäre, mir etwas zu sagen, was es mir nicht schwerer, sondern leichter macht, mich zu trennen. So vieles, fast alles, ist jetzt nicht mehr wichtig.

Ich höre, obwohl ich schweigen muss und nun auch schweigen will. Halte meine Hand. Ich will es mit der Hand sagen. Wische mir den Schweiß von der Stirn. Streiche mir die Decke glatt. Wenn nur noch Zeichen sprechen können, so lass sie sprechen.

*Dann wird auch das Wort zum Zeichen.
Und ich wünsche mir, daß du beten kannst.*

Klage nicht an, es gibt keinen Grund. Sage Dank

Du sollst von mir wissen, daß ich der Auferstehung näher bin als du selbst.

Lass mein Sterben dein Gewinn sein. Lebe dein Leben fortan etwas bewusster. Es wird schöner, reifer und tiefer, inniger und freudiger sein, als es zuvor war, vor meiner letzten Stunde, die meine erste ist.



**NICHTS IST VERGÄGLICHER ALS
UNSER IRDISCHES DASEIN,
DOCH DAS LEBEN BEGINNT NEU,
DURCH DIE ERINNERUNG.
DURCH DAS, WAS IM HERZEN
HINTERLASSEN WURDE.**

**WIR ALLE SEHEN DENSELben HIMMEL,
DOCH FÜR JEDEN VON UNS
TRAGEN DIE SCHÖNSTEN STERNE
EINEN ANDEREN NAMEN.**

**WIR GEDENKEN DER MENSCHEN,
DIE WIR AUF IHREM LETZTEN WEG BEGLEITEN DURFTEN.
WENN SICH EIN MENSCH FÜR IMMER VERABSCHIEDET,
SIND TRÖSTENDE WORTE IMMER WIEDER SCHWER ZU FINDEN.
WIR HOFFEN, DASS IHRE TRAUER ZU EINER LIEBEVOLLEN ERINNERUNG WIRD.
IHNEN, LIEBE ANGEHÖRIGE, GILT UNSERE AUFRICHTIGE ANTEILNAHME.**



**Sehr verehrte
Damen und Herren, liebe
Freunde und Förderer**

Sie haben unseren ambulanten Hospizdienst im Jahr 2022 mit Spenden unterstützt und dazu beigetragen, dass wir zahlreiche Wünsche nach Sterbegleitungen erfüllen konnten. Durch gut aus- und fortgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter:innen durften wir schwerstkranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen beistehen.

Ohne Ihre Gaben wären auch unsere anderen Angebote so nicht durchführbar.

Durch Ihre freundlichen finanziellen Zuwendungen ermöglichen Sie den Fortbestand unserer ambulanten Arbeit.

Wir wünschen Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein friedvolles, glückliches neues Jahr 2023 bei guter Gesundheit.

**Kommen Sie wohlbehalten durch
die Jahreszeiten.**