

Rundbrief 01/2019

Leben bis zuletzt



25 Jahre
Ambulanter Hospizdienst

Inhaltsverzeichnis

Editorial	03	Körperwelten und die Grasbeißerbande	14
Tätigkeitsbericht des Vorstandes	03	„Danke“ einer ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiterin	16
Veranstaltungen anlässlich des 25-jährigen Jubiläums	05	1994 bis 2019 = 25 Jahre Ambulanter Hospizdienst WHV-FRI e.V.	17
Das SAPV-Team	06	Büchervorschläge zum Thema Danke	19
Dank an Cicely Saunders	07	Weisheiten und Sprüche	21
Wie sagen unsere europäischen Nachbarn „danke?“	08	Noch mehr Bücherhinweise zum Thema Danke .	22
Dankbarkeit	09	Der DUDEN und DANKE	23
Zweimal Danke an die 112	10	Dank an alle Beteiligten des Hospiznetzwerks ...	23
Dank annehmen oder ablehnen?	13	Nicht aufgeben	25



Editorial

Danke

Finden Sie nicht auch, dass wir zu selten „Danke“ sagen? Anlässe gäbe es genug. Aber durch Nachlässigkeit, Überforderung, Ärger... kommt uns das Wort nicht über die Lippen.

Manche Menschen mögen es sogar gar nicht, dass man sich bei Ihnen bedankt.

Da kommt einem eine Gelegenheit wie ein Jubiläum gerade recht.

Wir feiern in diesem Jahr ein solches Jubiläum – **25 Jahre Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.**, wobei wir diesen Namen erst seit etwa 5 Jahren tragen. Angefangen haben wir als Hospizinitiative Wilhelmshaven-Friesland e.V. in sehr

bescheidenen Verhältnissen. Nachdem im Jahr 2011 das Stationäre Hospiz in Jever eröffnet war, gab es häufig Verwechslungen bzw. wir konnten nicht abgegrenzt werden. Das haben wir mit der Namensänderung eindeutig erkennbar gemacht. Unser Jubiläumsheft soll den Anfängen und Gründern nachspüren, ein paar Geschichten aus dem Leben erzählen und auch Dank sagen.



Dr. Klaus Raab

Tätigkeitsbericht des Vorstands ...

... anlässlich der Mitgliederversammlung am 3. April 2019

Der Bericht könnte überschrieben sein mit „Weiter so“

Die Anzahl der von uns durchgeführten Begleitungen hat sich auf normalem Level eingependelt. Davon berichten unsere Koordinatorinnen und der Schatzmeister. Unser Vortragsprogramm haben wir aus

organisatorischen Gründen ausgesetzt, werden es aber in diesem Jahr wiederaufnehmen. Unsere Koordinatorinnen sind schon am Organisieren. Unsere Mitgliedersituation ist stabil. Die angestrebte 300 haben wir noch nicht erreicht, wir arbeiten dran. Erweitert haben wir unsere Kooperationen. Inzwi-

schen haben wir Verträge u. a. mit dem Wohnstift am Rathaus und dem Ambulanten Pflegedienst der Hansa Gruppe abgeschlossen. Erfolgreich weitergeführt wird das Projekt „Hospiz macht Schule“.



Wir haben Veranstaltungen mit unseren Ehrenamtlichen durchgeführt. Ein Sommerfest im Marinemuseum zusammen mit den Teilnehmern der „Leben bis zuletzt! Tour 2018“ Fahrradtour der Ambulanten Hospizdienste des Nordens. Eingeladen waren auch unsere Mitglieder.

Eine Weihnachtsfeier fand im Restaurant Laarnis statt.

Erneut haben wir 2018 eine Kalenderaktion – diesmal zum Thema „Grün“ – durchgeführt. Wir haben im Neuen Lotsen drei Artikel platziert und kontinuierliche Pressearbeit geleistet. Unser Rundbriefteam

wurde erweitert – freut Euch über die neue Ausgabe, die nun vor Euch liegt.

Stabilisiert hat sich unsere Bürosituation – personell und materiell. Unsere neuen Koordinatorinnen, haben ihre Seminare im August letzten Jahres abgeschlossen und sind im Besitz aller Zertifikate. Sie werden über ihre Arbeit gesondert berichten. So viel sei vorab gesagt: Wir haben uns verbessert. Allerdings ohne den immensen Einsatz von Ortrud wäre es nicht gegangen.

Im Zuge dessen haben wir auch die EDV-Ausstattung im Büro ertüchtigt. Wie es mit unseren Räumlichkeiten weitergeht, ist noch nicht abschließend geklärt. Seit 2016 versucht der Kirchenkreis (unser Vermieter) seine Etage zu verkaufen, was angesichts des Überangebotes an Büroflächen nicht ganz einfach sein dürfte. Allerdings waren die wiederholten Büro-

besichtigungen ein wenig lästig. Derzeit liegen nach Aussage der Kirchenverwaltung die Verkaufsbemühungen auf Eis.

Unsere Supervisorin, Frau Uldahl, war wohl ein Glücksgriff, sie hat auch noch die Ausbildung der neuen Sterbebegleiter übernommen, ein Kurs mit 6 Teilnehmern wurde soeben abgeschlossen.

Unsere finanzielle Situation stellt sich sehr stabil dar, unser Schatzmeister wird berichten. Uns ist ein Vermächtnis zugeordnet, die Abwicklung beginnt in Schritten, wie der damit beschäftigte Notar mitteilte.

Dr. Klaus Raab

1994 bis 2019

Das sind die Veranstaltungen anlässlich unseres 25-jährigen Jubiläums:

Samstag 31. August 2019 von 11 – 17 Uhr:

Tag der offenen Tür – Parkstraße 19, Wilhelmshaven

Musik: Hot Dixi Peppers, Lesung: Sibylle Hellmann, Gespräche:
Was Sie schon immer wissen wollten, Büchertische, Kinderbeschäftigung u.a.
Für das leibliche Wohl sorgen Getränke, Kuchenbuffet, Suppe

Donnerstag 12. September 2019 um 19:00 Uhr

Vortrag Dr. Matthias Thöns, Palliativarzt: Patient ohne Verfügung – Das Geschäft mit dem Lebensende –
Vortragssaal der VHS, Hans-Beutz-Haus, Virchowstraße

Samstag 5. Oktober 2019 um 19:00 Uhr (Einlass: 18:45 Uhr)

25 Jahre Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Schirmherr: Landrat Sven Ambrosy

BIS ZUM LETZTEN AUGENBLICK – Ein Solo-Theaterstück vom Leben und vom Sterben –
Marion Witt und Hans König

TheOS Theater im Oceanis, Am Großen Hafen 1, Wilhelmshaven – Eintrittskarten: 15,00 Euro
anschließend Umtrunk und Fingerfood

Freitag, 11. Oktober 2019 um 19:00 Uhr

female affairs –a capella – „mixtape 2.0“ Konzert in der Lutherkirche,

Brommystr. 75, Wilhelmshaven

Eintrittskarten: 12,00 Euro

Mittwoch, 27. November 2019 um 18:00 Uhr

St. Jacobi Kirche zu Neuende: Ökumenischer Dank- und Gedenkgottesdienst
für unsere Ehrenamtlichen, Mitglieder, Netzwerkpartner und ganz besonders für die Angehörigen
aller von uns „bis zuletzt“ begleiteten Menschen.

Informationen unter Tel. 04421 745258, info@hospiz-whv-fri.de, www.hospiz-whv-fri.de

Das SAPV-Team (Spezielle ambulante palliative Versorgung)

Die Gruppenabende für die aktiven Begleiter nutzen wir derzeit, um unsere Netzwerkpartner vorzustellen. So berichtete auch **Samie Brünagel** von ihrer Arbeit in dem Wilhelmshavener SAPV Team. Sie koordiniert das **Palliativ Care Team**. Das Team hat die **spezielle ambulante palliative Versorgung (SAPV)** als Aufgabe vom Land Niedersachsen zugewiesen bekommen. Zu diesem Team gehören insgesamt 3 Koordinatorinnen, Pflegefachkräfte mit einer speziellen Weiterbildung in der palliativen Pflege und Ärzte, die ebenfalls eine palliative Fachweiterbildung absolviert haben. Dieses Team versorgt Patienten, die eine lebensverkürzende Erkrankung haben und unter einer starken Symptomlast leiden.

Ziel ist es, dass die Patienten nicht mehr ins Krankenhaus eingewiesen werden müssen, damit die Beschwerden gelindert werden können. Der Hausarzt stellt ein Rezept für die SAPV aus, und bleibt ebenfalls im begleitenden Team. Erreicht werden kann das PCT direkt vom Patienten bzw. seinen Angehörigen, über das Krankenhaus oder den Hausarzt. Ist die Versorgung des Patienten aufgenommen, steht das Team 7 Tage die Woche 24 Stunden im Rufdienst bereit. Sollte es zu einer Notsituation kommen, haben die betroffenen Menschen jederzeit einen Ansprechpartner. Frau Brünagel berichtet von Patienten, die aufgrund von einer Krebserkrankung große Wunden haben und wie diese versorgt werden können.

Ein weiteres Thema war die terminale Sedierung. Anhand eines Beispiels verdeutlichte sie die 3 Stufen dieser Therapie. Patienten mit Panikzuständen,



starken Schmerzen oder anderen belastenden Symptomen werden mit Hilfe von Medikamenten in einen schlafähnlichen Zustand versetzt. In der niedrigsten Stufe kann der Patient leicht erweckt werden, in der nächsten Stufe ist dies nicht unbedingt mehr möglich. Zeigt der Patient weiterhin Anzeichen von Schmerzen oder Leidensdruck, werden die Medikamente weiter erhöht und der evtl. eintretende Tod billigend in Kauf genommen. Diese Therapie muss mit allen An- und Zugehörigen, Ärzten, Therapeuten gut besprochen sein, damit es nicht zu Missverständnissen kommt und kann nur in einer stationären Einrichtung wie in einem stationären Hospiz oder einer Palliativstation im Krankenhaus durchgeführt werden. Für uns als Koordinatorinnen im Ambulanten Hospizdienst ist das PCT ein wichtiger Partner, der den Familien Sicherheit bietet. Unsere aktiven Begleiter hörten gebannt zu und konnten viele Informationen mit nach Hause nehmen.

Stefanie Gründler



Dank an Cicely Saunders

In den letzten drei Jahren, und sehr verstärkt in den letzten Monaten und Wochen, haben unsere britischen Freunde/Freundinnen eine enorme Präsenz in den Medien eingenommen. Nun trat „Ruhe“ ein nach der „Verschiebung“ eines möglichen Austrittes aus der europäischen Union. Ist es die Ruhe vor dem Sturm, der bei einem möglichen Austritt entfacht werden wird? Oder wird durch ein 2. Referendum

der endgültige Verbleib in unserer europäischen Union besiegelt? Als bekennende Europäerin hoffe und wünsche ich mir die zweite Variante. Egal wie es ausgehen wird, so haben uns doch unsere Britischen Freunde/Freundinnen durch einen ganz besonderen Menschen außerordentlich beschenkt; dem ich auf diese Weise, nach Kenntnisname ihrer ganz besonderen und herausragenden, bahnbre-

chenden Lebensleistungen meinen aller größten Respekt und Dank sowie meine Verehrung durch diesen kleinen Beitrag widmen möchte. Sie ahnen wer es ist?

Ja, es ist die am 22.06.1918 in Barnet (Grafschaft Hertfordshire) in England geborene Cicely Saunders. Als Erstgeborene wuchs sie mit zwei Brüdern in materieller Sicherheit auf.

Ab 1938 studierte sie in Oxford am St. Anne`s College Politikwissenschaften, Wirtschaft und Philosophie. Da sie während des 2. Weltkrieges etwas Nützliches tun wollte, brach sie ihr Studium ab und ließ sich zur Krankenschwester in der renommierten Schwesternschule „Florence Nightingale“ des St. Thomas Hospital in London ausbilden. Aufgrund ihres Rückenleidens konnte sie den Beruf nicht ausüben und studierte deshalb in Oxford Sozialarbeit, schloss 1947 mit Auszeichnung ab und arbeitete dann als medizinische Sozialarbeiterin im St. Thomas Hospital; überwiegend begleitete sie krebserkrankte Menschen.

„Ihre spirituelle Reise und die Suche nach Gott begann, als sie während des Krieges Krankenschwester war“. Lange Zeit war ihr nicht klar, wozu sie berufen war. Das Erleben mit dem sterbenden Patienten David Tasma, den sie 1948 kennenlernte und in den sie sich verliebte, brachte für sie Klarheit. Mit dem Satz „ ich möchte ein Fenster in deinem Haus sein“, inspirierte er sie zu ihrem Lebenswerk. Tasma hatte noch sechs Wochen zu leben, er starb im Alter von 40 Jahren und schenkte ihr 500 Pfund, das Startkapital für ihr Hospiz. Davids Fenster ist heute noch im Empfangsbereich des St. Christophers Hospice in London zu sehen.

Wie sagen unsere europäischen Nachbarn „danke?“

Belgien:	merci/dank.
Bulgarien:	dnaroaapr.
Dänemark:	tak.
Deutschland:	danke. Auf platt: dank ok.
Estland:	tänama.
Finnland:	kilttä.
Frankreich:	merci.
Griechenland:	Euxapiotw.
Irland:	go raibh maith.
Italien:	grazie.
Kroatien:	zahvaliti.
Lettland:	pateikties.
Litauen:	dekoti.
Luxemburg:	merci
Malta:	nivvingrazzia.
Niederlande:	dank.
Österreich:	dank.
Polen:	podziekowac.
Rumänien:	multumire.
Slowakei:	podakovat.
Slowenien:	hvala.
Spanien:	agradecer.
Schweden:	tack.
Tschechien:	podekovat.
Ungarn:	köszönet.
Vereinigtes Königreich:	thank you.
Zypern:	efcharisto.

Wie sagte Cecily Saunders:

„I did found hospice; hospice found me“.

(ich hab das Hospiz nicht erfunden – das Hospiz hat mich gefunden)

Gudrun Weber

Bald wurde ihr bewusst, dass sie als Ärztin mehr bewirken könnte, und so begann sie 1951 ihr Medizinstudium, das sie 1957 mit Auszeichnung abschloss. Nun setzte sie ihre Vision von einem eigenen Hospiz in die Tat um: sie gewann einflussreiche Personen aus Kirche, Wissenschaft, Gesellschaft und Politik für ihre Idee.

Sieben Jahre lang arbeitet sie als Ärztin im Hospiz der Barmherzigen Schwestern in London. 1967 wurde in Sydenham, im Südosten Londons, das St. Christophers Hospice mit 120 Betten eröffnet. Von 1967 bis 1985 war sie dessen medizinische Direktorin. Angegliedert war ein Forschungs- und Weiterbildungszentrum, das neueste Erkenntnisse der Schmerztherapie, Pflege und Seelsorge dokumentierte und weiterentwickelte. Sie betrachtete Schmerz als ganzheitliches Phänomen mit körperlichen, emotionalen, sozialen und spirituellen Dimensionen. Cecily Saunders war es wichtig, dass Menschen aller Glaubens-Überzeugungen aufgenommen werden und sich getragen fühlen.

Zwischen 1960 und 1993 wurde sie mehr als 15-mal mit einem Ehrendoktorat ausgezeichnet. 1980 erhielt sie von Queen Elizabeth II den Orden des Britischen Empire und wurde dadurch in den persönlichen Adelsstand erhoben. 1989 nahm die Königin sie in den Orden of Merit auf, und sie erhielt als einzige Frau des 20. Jahrhunderts in England den Ehrendoktor der Medizin. 2001 wurde das von ihr gegründete Hospiz mit dem Conrad N. Hilton Humanitarian Prize ausgezeichnet, der mit 1,5 Mio. US-Dollar dotiert ist. Weltweit entstanden nach diesem Vorbild bis 2005 über 8000 stationäre Hospize; mittlerweile ist die Hospiz- und Palliative-Care-Idee in vielen Ländern zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Aus diesen Ideen gründete sich der Ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Gudrun Weber

Nachweis über Cecily Saunders:
<http://www.fembio.org/biographie>
Die Verfasserinnen: Ingrid Windisch und Heidi Hinter.

DANKBARKEIT

*Großer Geist der Blauen Berge,
Heimat aus blauen Wolken...
Ich bin dankbar für das Gute, das dort wohnt.
Gesang der Apachen*

Wenn man mit der geistigen Welt der Indianer in Berührung kommt, ist man unwillkürlich beeindruckt von der enormen Dankbarkeit, die sich hier bekun-

det. Sie statten auf ganz sanfte, ruhige Weise ihren Dank ab, ja dieser fließt gleichsam dahin, reicht so tief hinab wie ein stilles Wasser und so weit hinauf wie die hohen Berge. Die indianische Art der Dankbarkeit ist äußerst friedlich. Und dieser innere Friede durchzieht all ihre Legenden und Geschichten. Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir überhaupt für nichts dankbar sein können, wenn nicht alles

perfekt läuft. Leicht verfallen wir in unsere Alles-oder-nichts-Denkweise. Wenn das passiert, sehen wir nicht mehr den Sonnenaufgang und versäumen auch all die anderen Erscheinungen, die uns umgeben und in denen das Gute sich zeigt.

ICH BIN DANKBAR: Diese Worte sagen es schlicht und einfach: Ich bin dankbar.

Entnommen aus dem handgroßen Büchlein von Anne Wilson Schaef:

„Nimm dir Zeit für dich selbst“

Tägliche Meditation für Frauen die zu viel arbeiten; auch für Männer geeignet.

Ins Deutsche übertragen von Gabriel Stein

Inhalt: Es handelt sich um ein Meditationsbuch für jeden Kalendertag. Der oben genannte Beitrag ist

entnommen vom 06. August. Diese Meditationen verfolgen weder die Absicht, ihnen eine besondere Handlungsweise aufzuzwingen, noch schreiben sie ihnen vor, wie ihr Charakter sein sollte. Sie wollen ganz einfach Gefühle in ihnen wachrütteln. Diese Meditationen können als offene Türen aufgefasst werden, durch die Mann/ Frau sanft in bisher unbekannte Räume überwechselt.

Es ist mir heute Morgen aus meinem Bücherregal „zugefallen“.

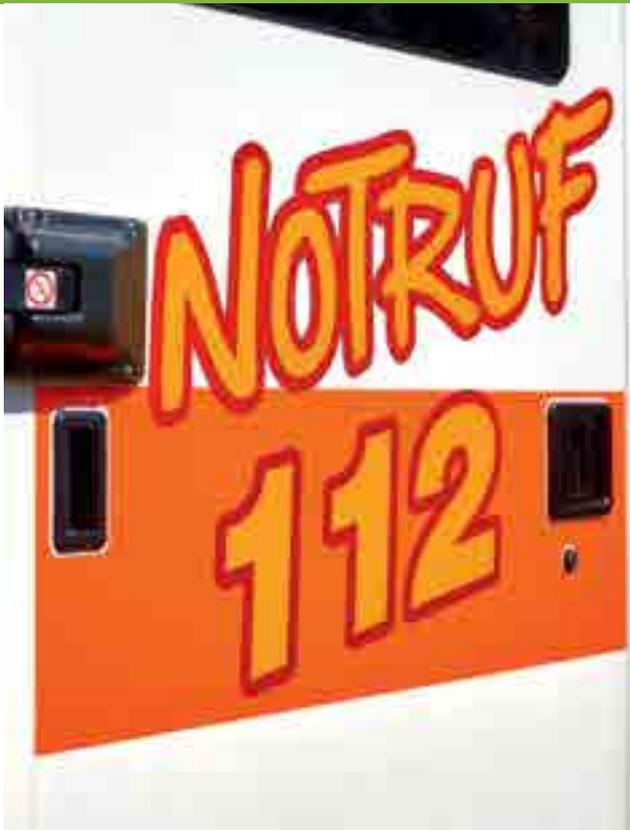
Wilhelm Heyne Verlag München: ISBN 3-453-05561-6
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
MEDITATIONS FOR WOMEN WHO DO TOO MUCH

Gudrun Weber

Zweimal Danke an die 112

Die Telefonnummer **112** gilt einheitlich für unsere gesamte Republik. Das kann man sich merken. Als Normalbürger weiß man aber auch, dass man diese Nummer nicht missbrauchen darf. Es gibt ja schließlich für allgemein medizinische Notfälle auch noch die Einheitsnummer der Krankenkassen **116 117**. Die haben wir vor einigen Jahren am Freitagnachmittag auch schon mal bemüht und es kam innerhalb etwa 1 Stunde ein Arzt. Er hat uns geholfen und ein wichtiges Medikament verordnet.

Ehe man die 112 wählt, überlegt man lieber mehrmals, ob es auch wirklich nötig ist. Manchmal gibt es nichts zu überlegen, da weiß man sofort, jetzt muss es sein. So ist es uns zweimal passiert. Am 1. Sonntag im Oktober 2017 um 5 Uhr hörte ich meinen Mann vor Schmerzen wimmern. Er hatte schon 4 Wochen lang mehrmals starke Schmerzen, zweimal war er in der Notaufnahme, wurde aber immer nach 7 bis 8 Stunden nach Hause geschickt. Jetzt wählte ich sofort die 112, berichtete in Kurzfassung wer,



was, wo und die Antwort: die Kollegen sind gleich bei Ihnen. Nach gut 10 Minuten waren sie da, mit ihren schweren Rucksäcken stürmten sie die Treppe hoch, alarmierten sofort den Notarzt, nahmen Rücksprache, was sie als erstes gegen die Schmerzen spritzen sollten, EKG Monitor, Infusionsvorbereitung, Fragen stellen und das alles kurz vor Ende ihrer Schicht. Schon kam der Notarzt und dann ging es in den Rettungswagen und ab nach Sanderbusch. Ja, es war wirklich sehr, sehr dringend. Ein inneres Organ war hoch entzündet. 14 Tage Krankenhausaufenthalt folgten. Gerade noch mal gutgegangen. Wir waren erleichtert und dankbar. Die Rettungssanitäter sind unwahrscheinlich routiniert. Sie liefern die Patienten ab, regeln die Formalitäten und schon sind sie auf dem Weg zum nächsten Einsatz.

Anfang November letzten Jahres, die „Herzwoche“, die jährlich von der Deutschen Herzstiftung initiiert wird, stand kurz bevor. Thema in diesem Jahr „Vorhofflimmern“. In der WZ war ein Bericht über die Elektrophysiologische Abteilung im Klinikum Wilhelmshaven, mehrere Ärzte standen an einem Tisch, an dem unglaubliche Katheter Untersuchungen durchgeführt werden konnten. Herr Schaps (Beirat unseres Ambulanten Hospizdienstes) war auch dabei.

Am Montag zu Beginn der Herzwoche, etwa gegen 23 Uhr rastete mein Herz plötzlich aus. Es war, als wenn ein Schalter umgelegt wurde. Das Herz schlug wie ein Maschinengewehr. Ich wartete eine Weile, rief meinen Mann, wir entschieden uns, dass ich mich ruhig verhalte und etwas abwarte, dann zog ein Brustschmerz zum Hals hinauf und ich sagte meinem Mann, du musst jetzt die 112 anrufen. Das gleiche Procedere, wie wir es ja nun schon kannten. Die Dame am anderen Ende wollte mich noch sprechen und gab mir einige wichtige Anweisungen. Ich bedankte mich.

Einige Minuten später waren die Rettungssanitäter da, EKG, Monitor etc.: uijuiui das geht aber viel zu schnell, da müssen wir den Notarzt dazu rufen. Ich wurde gleich in den Rettungswagen gebracht, weil dort Vorbereitungen gemacht wurden, damit das in der Notaufnahme dann schneller geht. Im RW ist auch ein besseres EKG Gerät. Der Notarzt von Sanderbusch kam dazu. Herzinfarkt ist es wahrscheinlich nicht aber auch nicht auszuschließen. Mein Herz schlug ca. 240 mal pro Minute. Der Notarzt gab an, welches Mittel in die Infusion sollte und dann wurde

der Herzschlag zusehends besser. Von der Zentrale kam die Weisung, ins Klinikum nach Wilhelmshaven zu fahren. Der Notarzt machte seinen Bericht und mein Zustand war dann so, dass er nicht mitfahren musste. Die Fahrt nach Wilhelmshaven wollte kein Ende nehmen. Bequem ist die Fahrerei im Rettungswagen wirklich nicht. Dann lieferten sie mich im Klinikum ab, sie verabschiedeten sich mit guten Wünschen und ich bedankte mich.

Im Klinikum wurde ich in der Notaufnahme höflich aufgenommen, die Blutproben wurden im Labor ausgewertet (es war mittlerweile tiefe Nacht), die diensthabende Ärztin befragte mich sehr ausführlich, um 4 Uhr kam ich dann auf Station. Am nächsten Tag wurde ich vorbereitet für eine Katheter Untersuchung der Herzkranzgefäße, die am übernächsten Tag durchgeführt wurde. Da war aber alles in Ordnung. Nun wussten die Ärzte, dass etwas anderes die Ursache für die Attacke war. Und ich hatte das Glück, schon einen Tag später auf diesem tollen Tisch zu liegen, den ich in der Zeitung gesehen habe. Diese Katheter Ablation dauerte ca. 4 Stunden und ich konnte alles auf dem riesigen Bildschirm verfolgen. Die Ursache wurde gefunden und mit Hitze verödet. Eine tolle Teamarbeit. Alle Mitarbeitenden waren nett zu mir, auch auf der Station! Das hat mich mit Dankbarkeit erfüllt. Bei meiner Entlassung habe ich meinen Dank in einigen Zeilen zum Ausdruck gebracht.

Eigentlich wollte ich mich ja nur bei der „112“ bedanken und nun ist ein so umfangreicher Bericht daraus geworden. Ich habe mich schlau gemacht. Es gibt eine Großleitstelle, die bedient Oldenburg und

Umgebung sowie die Wesermarsch. Wilhelmshaven und Friesland haben einen Zweckverband gegründet, um eine eigene Rettungsleitstelle zu betreiben. Diese hat ihren Standort bei der Feuerwehr in der Mozartstraße von Wilhelmshaven. Wenn wir also die 112 wählen, kommt unser Anruf dort an.

Wir sind in Wilhelmshaven und Friesland wirklich gut versorgt. Da gibt es das Klinikum, die Frieslandkliniken in Sanderbusch und Varel, das Krankenhaus Wittmund, und die Kliniken in Oldenburg sind auch in manchen Bereichen für uns zuständig. Alle haben außer dem normalen Krankenhausbetrieb einen anderen speziellen Schwerpunkt: z. B. die „Chest pain unit“, die „Stroke unit“, die Knie und Hüft OP's oder die Gerontologische Abteilung. Da sind überall Ärzte und Mitarbeiterteams, die etwas Besonderes aufgebaut haben und es ist an uns, ihnen Vertrauen entgegen zu bringen. Das ist meist die beste Voraussetzung dafür, dass etwas gelingt.

Wenn man dann wieder zu Hause ist, fragt man sich, was ist da nun alles in wenigen Tagen mit dir passiert? War ich in Lebensgefahr? Vorzeichen, dass etwas nicht in Ordnung ist, hatte ich schon seit einiger Zeit. Da waren merkwürdige Schwindelanfälle mit unangenehmen Geräuschen im Kopf. Aber wenn das vorbei war, ging ich zur Tagesordnung über. Die Ärztin hat mich zum Neurologen geschickt. Er hat im Kopf keine Auffälligkeiten festgestellt. Da hätte doch auch was schief gehen können...?! *Ich danke dir lieber Gott ... und natürlich auch deinem Bodenpersonal!*

Ortrud Seyfarth

Dank annehmen oder ablehnen?

Wie Dr. Raab eingangs feststellte, sollten wir öfters DANKE sagen. Ich bemühe mich! Aber manchmal ist es nicht einfach, einen Dank loszuwerden, vor allen Dingen, wenn es ein größeres Dankeschön sein soll mit einer Kleinigkeit dabei. Ach, das ist doch selbstverständlich, nein ich möchte dafür doch nichts haben ... usw. Dann steht man etwas betroffen in der Gegend. Diese Ziererei mag ich nicht!

In meinem Freundes- und Bekanntenkreis kenne ich mich mittlerweile aus. Es sind Leute darunter, die sind mir dankbar z. B. auch für mein Engagement für unseren Ambulanten Hospizdienst, für den Rundbrief, für meine Ratschläge. Da gibt es ab und zu kleine Belohnungen. Ich fühle mich dann sehr geehrt und freue mich! Ich nehme sie gerne an, denn der- oder diejenige möchte mir ja eine Freude bereiten und wenn sie spüren, dass ich mich freue, dann ist es doch gelungen.

Was mich betrifft, habe ich festgestellt, dass ich oftmals vergesse, wenn ich einer Person etwas schenke oder einen besonderen Dank mit Anhang habe zukommen lassen. So habe ich oftmals das Gefühl, immer nur beschenkt zu werden und bin erleichtert, wenn ich mich erinnere, dass ich auch Gebende war. Gegenseitiges Aufrechnen kenne ich aus meiner Kindheit und Jugendzeit. Das ist ja wohl lange her, der reelle Wert der Dankesgaben spielt nun gar keine Rolle mehr.

Zurzeit ist die Ehrenamtsarbeit ganz groß im Gespräch, wie wichtig sie ist und man so dankbar dafür ist. Meines Erachtens sind unendlich viele Menschen ehrenamtlich engagiert und ich bewundere das. Natürlich gibt es große Unterschiede von Ehrenamt zu Ehrenamt. Viele haben etwas mit Hobby zu tun, sind aber trotzdem sinnvoll und gemeinnützig. Aber wie unentbehrlich sind die Ehrenamtlichen des DRK, ASB, Malteser, Johanniter, Technischen Hilfswerks und der Freiwilligen Feuerwehren. Diese vielen Ausbildungen und Weiterbildungen, die ständigen Übungen, die sie absolvieren müssen ... da fühle ich mich in meinem Ehrenamt doch sehr bescheiden.

Der Dank, den ich für eine Begleitung oder während der Begleitungen erhalte, erfüllt mich mit großer Zufriedenheit und Freude. Da der Kontakt bei einer Begleitung für mich etwas Natürliches, Selbstverständliches ist, habe ich aber nicht das Gefühl, etwas Außergewöhnliches zu leisten. Doch die Dankbarkeit, die mir von den Angehörigen in Worten oder Zeilen ausgedrückt wird, ist manches Mal sehr bewegend und überwältigend für mich. Bei Begleitungen bin ich mehr von meinem Bauchgefühl und meiner Seele gelenkt, wenn sie dann so gut gelingen, dann bin ich meinem Schöpfer da oben sehr dankbar, dass ich diesen Dienst leisten kann!

Ortrud Seyfarth

Körperwelten und die Grasbeißerbande

Wer schon einmal in Berlin im Menschen-Museum die Ausstellung „Körperwelten“ angeschaut hat, weiß, wie interessant, beeindruckend und berührend die dargestellten Körper sind. Allerdings wurde diese Ausstellung auch sehr kontrovers diskutiert und fand nicht bei allen Zustimmung.



In jedem Fall aber führen uns die präparierten Körper unsere Endlichkeit sehr direkt vor Augen.

Zu dieser Ausstellung gibt es ein schönes Begleitheft, welches keine Bilder der Ausstellung selbst aufgreift, sondern die Themen Leben-Altern-Sterben in besonderer Form weiterführt. Philosophische Gedichte, Fotos und Texte bringen uns zum Nachdenken oder Innehalten, führen uns sowohl unsere Sterblichkeit vor Augen, als auch die Möglichkeiten die wir haben, uns gesund zu halten und ein glückliches Leben zu führen.

Körperwelten & der Zyklus des Lebens,
Gunter v. Hagens, 2014

Bei meinem letzten Besuch in Berlin gab es zusätzlich eine Ausstellung mit dem irritierenden Namen „Die Grasbeißerbande“.

In dieser Ausstellung stellen Kinder und Jugendliche, die von einer lebensverkürzenden Erkrankung bedroht sind, ihre Gedanken zum Thema Tod dar. Dabei äußern sie diese Gedanken in Form von Fragen. Fragen, in denen all ihre unterschiedlichen Gefühle auf zutiefst berührende aber auch kreative Weise zum Ausdruck kommen. Diese Intensität erhöht sich noch durch die Bilder, die Kinder aus Südafrika zu diesem Thema gemalt haben.



Aber es wären nicht Kinder, wenn sie uns durch manche Fragen oder Aussagen nicht nur zum Nachdenken, sondern auch zum Schmunzeln bringen würden...



Entstanden ist dieses Buch durch ein Erlebnis mit dem achtjährigen Max, der die Frage stellte „Warum soll ich mir noch die Zähne putzen, wenn ich sowieso ins Gras beiße? (Max hatte zu diesem Zeitpunkt bereits Leukämie im Endstadium).

Zwei Jahre lang sammelten die Autor*innen Susen und Karsten Stanberger diese Aussagen und Fragen von Kindern, um das Sterben wieder ins Leben zu holen und uns den Wert des Lebens wieder vor Augen zu führen.

Ein ungewöhnliches, sehr gelungenes Buch, welches mit wenigen Worten unendlich viel aussagt.

Am Ende der Ausstellung wurde man mit der Frage konfrontiert:

„Was würdest du mit deiner Zeit anstellen, wenn es mich nicht gäbe?“ *Der Tod, Alter unbekannt.*



Die Gedanken dazu konnte man auf grüne Blätter schreiben, die dann an einen Baum gehängt wurden.



Die Grasbeißerbande. Das Sterben wieder ins Leben holen, Susan und Karsten Stanberger, 2016

Anke Tapken-Gutjahr

„Danke“ einer ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiterin

Es war Ende Mai 2017 als wir unsere Abschlussfeier im Hospizraum incl. Essküche ausrichteten. Wir hatten das Vorbereitungsseminar zur Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie ihren Angehörigen erfolgreich abgeschlossen. Im Rahmen der von uns ausgerichteten Feier wurde uns feierlich unser Zertifikat ausgehändigt.

Wir waren damals angenehm überrascht, dass einige erfahrene Ehrenamtliche zu unserer Feier hinzukamen. So trafen Ehrenamtliche mit viel Erfahrung auf uns sehr motivierte neue Begleiter/Innen. Das „Eis war bald gebrochen“ und es entwickelten sich gute Gespräche. Eine Win-Win-Situation entstand.

Um die Abläufe des Vereinslebens besser kennenzulernen, nahm ich anfänglich an allen Gruppenabenden und allen Supervisionen teil. Sehr oft traf ich dort das Ehrenamts-Ehepaar Ortrud und Dieter Seyfarth; eine wunderbare Konstellation für die beiden, können sie sich doch sehr gut über diese gemeinsame Ehrenamtsarbeit austauschen, die der Schweigepflicht unterliegt.

In einem der 1. Supervisionsabende ließ ich die Gruppe wissen, dass ich gerne „schreibe“. Ortrud griff das auf, hielt mit unserem 1. Vorsitzenden Dr. Klaus Raab Rücksprache und so kam ich sehr schnell in das engagierte Redaktionsteam.

Am Dienstag vor Karfreitag im Jahre 2019 wollten

Ortrud und ich uns im Hospiz-Büro treffen um an der gemeinsamen Arbeit zur Vereinschronik weiterzuarbeiten. Am Freitag davor wurde uns beiden, seitens unserer Koordinatorinnen eine E-Mail zugesandt, dass die WZ einen Artikel über das Thema Auferstehung und Leben nach dem Tod bringen möchte.

Das Interview sollte zu dem Zeitpunkt unseres „Chronik-Treffens“ stattfinden, also wurde ich seitens der Koordinatorinnen dazu eingeladen. Zum verabredeten Zeitpunkt erschien ein sehr dynamischer junger Fotograf, der gleich wieder weg musste, da er einen noch wichtigen Termin hatte und so blieb für das ganze Fotoshooting gerademal 10 Min. Nachdem er sich mit wehenden Fahnen verabschiedet hatte, verblieben wir zur dritt und eine sehr ruhige, feinsinnige, sympathische Redakteurin interviewte zuerst Ortrud. So erfuhr auch ich viel über Ortrud: ihre Arbeit im Verein, ihre Begleitungen, ihre Hospiz macht Schule Aktivitäten, ihre große Erfahrungen am Sterbebett.

Den Beitragsteil über Auferstehung und Leben nach dem Tod, was meine Person betraf, können sie gerne im Artikel der WZ vom 20. April 2019, Seite 3 nachlesen.

Solche ehrenamtlich tätigen Menschen wie Ortrud und Dieter sind für einen Verein unbezahlbar. Ich kann nur sagen, danke liebe Ortrud, danke Dieter.

Ihre Gudrun Weber

1994 bis 2019 = 25 Jahre Ambulanter Hospizdienst WHV-FRI e.V.

Im Jahr 2010 wurden wir professionell

Vor 25 Jahren, das ist sozusagen eine Generation, hat eine Gruppe von engagierten Menschen die Hospizinitiative Wilhelmshaven-Friesland e. V. gegründet. Die Vorarbeit dafür hat einige Jahre gedauert. Einzelheiten dazu sind der Chronik zu entnehmen, die wir anlässlich dieses Jubiläums verfasst haben.

Im Jubiläumsrundbrief von 2014 sind wir schon intensiv auf die Gründungsphase eingegangen. Um es kurz zu fassen, möchte ich aus dem Grußwort unserer langjährigen Ausbilderin Hildburg Wolf zum 20 jährigen Bestehen zitieren: **„Vor nunmehr 20 Jahren entstand aus einer Idee eine Initiative: die „Hospiz-Initiative Wilhelmshaven-Friesland e.V.“. Jahr um Jahr ist sie gewachsen, hat sich weiterentwickelt. Es gab Veränderungen, es gründeten sich im Laufe der Zeit neue Palliativ- und Hospiz-Einrichtungen in Wilhelmshaven und dem Umland. ...Geblieben sind die Säulen, die den Verein stets getragen haben: die Ehrenamtlichen, die Mitglieder und Förderer, die Vorstände und Hauptamtlichen und die Hospizbewegung in ihrer Gesamtheit.“** Soweit die Worte von Frau Wolf, die auch zum 25-Jährigen noch Gültigkeit haben.

Frau Wolf hat während ihrer mehr als 20 jährigen Ausbildungstätigkeit für unseren Verein ca. 230 Frauen und einige Männer für die Begleitung von

Sterbenden befähigt. Viele davon sind anschließend ehrenamtlich für unseren Verein tätig geworden, andere haben in anderer Hinsicht von dieser Ausbildung profitiert, sind aber nicht in die Sterbebegleitung eingetreten. Es hat sich so eingependelt, dass etliche Hospizbegleitende die aktive Arbeit einige Jahre machen und sich dann zurückziehen, neue kommen wieder hinzu. Über viele Jahre haben wir einen Pool von etwas mehr oder weniger als 40 Ehrenamtlichen, die jedes Jahr mit ihrer Unterschrift bestätigen, dass sie für die Begleitung von Sterbenden bereit sind.

Für diese Beständigkeit sorgen die gesetzlichen Rahmenbedingungen (§ 39 a Absatz 2 SGB V), unsere Verbände und die staatlich festgelegte Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Seit dem Jahr 2002 erhalten die ambulanten Hospizdienste Fördergelder. Dafür müssen sie aber bestimmte Kriterien erfüllen. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist die Beschäftigung von hauptamtlichen Koordinatoren*innen, mindestens 20 Wochenstunden sozialversicherungspflichtig. Die berufliche Voraussetzung: examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger*in mit mindestens dreijähriger Praxis in Vollzeit bzw. Sozialarbeiter*in mit entsprechender Berufserfahrung. Das ist aber noch nicht genug, die weitere Bedingung dieser Berufsgruppe erfordert die zusätzliche Qualifizierung: Koordina-

torinnen-Seminar, Seminar für Leitungskompetenz sowie das PalliativCare-Seminar. Diese Kurse nehmen insgesamt 10 Wochen in Anspruch, wegen der zeitlichen Überschneidungen vergeht meist ein Jahr, sie kosten viel Geld und müssen vom Verein selbst bezahlt werden. Solange nicht alle drei Zertifikate der Förderstelle vorgelegt werden, erhalten wir keine Förderung. Je Koordinatorin wären das im ersten Jahr rund 30.000 Euro, die der Verein selbst bezahlen muss. Seit 2010 haben wir die Zusatzausbildung für fünf hauptamtliche Koordinatorinnen getragen. Auch dafür sind wir immer auf Spenden angewiesen, wir müssen entsprechende Rücklagen bilden. Für eine gewisse Zeit wurden von den Kostenträgern abweichende Zugeständnisse gemacht, da die bereits seit Jahren arbeitenden Koordinatoren*innen ja nicht so plötzlich alle Bedingungen erfüllen konnten. Die anfängliche „Hospizinitiative“ hatte von Beginn an das Ziel, ein stationäres Hospiz in Wilhelmshaven oder Umgebung zu verwirklichen. Dafür wurden viele Bemühungen aufgewendet.

Da gab es einen „Runden Tisch“, an dem das sogenannte Netzwerk der gesamten Umgebung teilnahm. Gleichzeitig versuchte eine Gruppe von Leistungserbringern das SAPV-Gesetz nach §37 b des SGB V zu realisieren (Spezialisierte ambulante Palliativversorgung). Die Kostenträger sind ebenfalls die Krankenkassen. Auch da sind Hürden zu überwinden. Das ist ja auch richtig, denn es geht immer um viel Geld. Die Hospizinitiative WHV-FRI e.V. sammelte fleißig Spenden. Es wurden 20 Spendenhäuschen aus Holz angeschafft „Hospiz braucht ein Haus“. Diese wurden in den verschiedensten Geschäften aufgestellt und jeweils von einer Ehrenamtsperson betreut. Das

war eine sehr erfolgreiche Aktion. Der Verein selbst hauste mietfrei, nur gegen Umlagen in einer Art Gartenhaus, das ihr von der Kirche zur Verfügung gestellt wurde. Eine Toilette war auf dem Flur. Die Ehrenamtsgruppe wuchs und so wurde es bei den Gruppenabenden eng.

2008 bis 2009

Das Projekt „Stationäres Hospiz“ kam in die Gänge. Man hatte einen Träger gefunden, das Diakonische Werk der evangelischen Landeskirche Oldenburg sowie einen Standort, das Gelände der Philipp-Orth-Spedition in Jever. Die Philipp-Orth-Stiftung stellte das Gelände zur Verfügung, würde auch bei der Anschubfinanzierung helfen, dafür wurde der Friedel-Orth-Förderverein gegründet. Alles sah gut aus, bis im August 2009 das Projekt platzte, weil das Diakonische Werk Oldenburg sich nicht mehr in der Lage sah, das Risiko der Trägerschaft zu übernehmen. Es entstand in unserem Verein ein großer Wirbel, Ratlosigkeit und Unruhe. Die Nerven lagen blank. In dieser Stimmung feierten wir im bescheidenen Rahmen das 15 jährige Bestehen unseres Vereins. Die Ehrenamtlichen selbst sorgten für das Buffet, der Verein stellte die Getränke. Zum Jahresende kündigte der gesamte Vorstand seinen Rücktritt an. Der erfolgte in der Außerordentlichen Mitgliederversammlung am 10. Dezember 2009. Natürlich konnte so schnell kein neuer Vorstand gefunden werden. So blieb der alte Vorstand geschäftsführend im Amt.

2010

In der nächsten außerordentlichen Mitgliederversammlung am 28. Januar 2010 wurde ein neuer

Vorstand im Rahmen einer Blockwahl gebildet. Eine ordentliche Mitgliederversammlung wurde dann am 7. April 2010 abgehalten. Gleich zu Beginn der Vorstandsarbeit mussten viele Aufgaben erfüllt werden. Ganz oben stand die Suche nach einer hauptamtlichen Koordinatorin, denn bei Übernahme standen 3 Koordinatorinnen mit Minijob (jeweils 7,5 Stunden pro Woche) zur Verfügung. Zwei davon kündigten recht bald. Alle drei haben ihren Job zwar prima gemacht, aber wie schon erwähnt, ermahnte uns die Förderstelle in Hannover letztmalig, die Förderkriterien zu erfüllen. Eine Koordinatorin (Sozialpädagogin) wurde gefunden, sie trat ihren Dienst am 1. Juli 2010 an. Wir erhielten die Erlaubnis, zwecks Einarbeitung die verbliebene Koordinatorin für 20 Stunden wöchentlich bis zum Jahresende zu beschäftigen. Die beiden langjährigen Koordinatorinnen wurden zum 30. Juni 2010 verabschiedet, blieben uns jedoch als Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen treu. Glücklicherweise wurden auch neue passende Räumlichkeiten gefunden, so dass wir zum 1. August 2010 in die Parkstraße 19 ziehen konnten.

Diesem Bericht habe ich den Untertitel „2010 wurden wir professionell“ gegeben, denn mit der hauptamtlichen Beschäftigung wurden auch eine professionelle Gehaltsabrechnung und ein Jahresabschlussbericht erforderlich. Das wurde nun von einem Steuerberatungsbüro übernommen, also **professionell** ausgeübt. Auch die neuen Räumlichkeiten in zentraler Lage sorgten für ein professionelles Ambiente, die Ausbildungskurse konnten nun in den eigenen Räumen durchgeführt werden.

Ortrud Seyfarth

Büchervorschläge zum Thema Danke

Wo bekomme ich meine besten Büchertipps für den ambulanten Hospizdienst WHV-FRI her? In der Buchhandlung in meinem „Kiez“. Wie? Sie wissen nicht wo sie sich befindet? In meinem „Kiez“ schräg gegenüber **dem ältesten Bioladen Naturata** von WHV in der Gökerstraße.

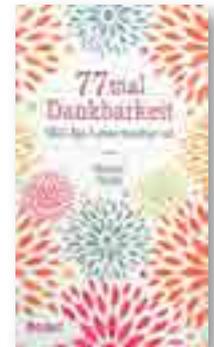
Es sind drei Buchvorschläge, die Geschäftsführerin Frau Metk, für mich/uns herausgesucht hat, die ich ihnen nun vorstelle:

77mal Dankbarkeit

von *Rainer Haak*

Für dieses wunderschön ausgestattete Geschenkbuch hat der Autor 77 lebensfrohe Geschichten und Impulse zum Thema Glück durch Dankbarkeit verfasst. Denn wer dankbar durchs Leben geht, ist glücklicher – egal wie es gerade läuft. Ein aufmunterndes Mitbringsel für alle Menschen, die besser, gelassener und zufriedener leben wollen.

Auch an Regentagen an die Sonne zu denken, hilft. Davon ist der Verfasser zutiefst überzeugt. Durch eine veränderte Blickrichtung begegnet man dem, was gerade nicht optimal ist, auf andere Weise. Die kleinen Geschichten sind ein bunter Strauß voller Dankbarkeit und Lebensfreude – und die gute Nachricht ist: Er blüht auch nach dem Lesen weiter. Dankbare Menschen sind meistens daran zu erkennen, dass sie gern und großzügig teilen.



Dankbare Menschen können wunderbar staunen – über den nächtlichen Sternenhimmel, eine bunte Blumenwiese oder über einen der vielen Engel in menschlicher Verkleidung.

Dankbare Menschen gehen ihren Weg meistens mit viel Freude und Leichtigkeit. Sie gehen? Das stimmt nicht ganz – manchmal tanzen sie.

Dankbare Menschen sehen positive Dinge, die andere oft übersehen. Vielleicht hat ja die Dankbarkeit ihren Blick für das Gute und Schöne im Leben geschärft.

Rainer Haak wurde in Hamburg geboren. Nach dem Theologiestudium und einigen Semestern Medizin war er u.a. als Jugendpfarrer für über 80 Gemeinden aktiv. Seit 1990 ist er hauptamtlich als freier Schriftsteller tätig. Die Gesamtauflage seiner Bücher liegt bei über neun Millionen Exemplaren.

Dieses Buch muss man einfach anfassen, lesen, und verschenken.

April 2018, 192 Seiten, 190 mm, 253 g Gewicht.

Dankbarkeit von Oliver Sacks.

In seinen letzten Lebensmonaten hat er eine Reihe von Aufsätzen geschrieben und veröffentlicht, in denen er über das Altern, über seine Krankheit, über den nahenden Tod nachgedacht hat und in denen er seine Dankbarkeit ausdrückt für alles, was er in 82 Jahren erleben durfte. Es sind anrührende, meditative Texte über die grundlegenden Fragen von Leben und Tod, Glauben und Wissen. Auch über seine jüdische



Herkunft und sein Verhältnis zur Religion legt er Zeugnis ab.

Oliver Sacks war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Columbia University. Er wurde durch die Publikationen seiner Fallgeschichten weltberühmt. Nach seinen Büchern wurden mehrere Filme gedreht, darunter „Zeit des Erwachens“ (1990) mit Robert de Niro und Robin Williams. Die anderen Bücher- und Filmtipps entnehmen sie bitte aus dem Klappentext dieses Büchervorschlages.

Dieses Buch ist das Vermächtnis eines großartigen Autors und Menschenkenners. Es wurde illustriert mit Fotos seines Lebensgefährten Bill Hayes. Übersetzung von Hainer Kober.

6.Aufl.2016, 64 Seiten, 7 Fotos im Text. Gebundener Einband. 102 g Gewicht.

Das Herzenhören

von Jan-Philipp Sendker

Ein Bestseller, der über eine der großen Liebesgeschichten unserer Zeit handelt, die schon Hunderttausende Leserinnen begeisterte und stetig neue Leser findet: Die Suche nach ihrem vermissten Vater führt Julia Win von New York nach Kalaw, einem malerischen, in den Bergen Burmas versteckten Dorf. Ein vierzig Jahre alter Liebesbrief ihres Vaters an eine unbekannte Frau hat sie an diesen magischen Ort geführt. Hier findet sie nicht nur einen Bruder, von dem sie nichts wusste, sondern stößt auch auf ein Familiengeheimnis, das ihr Leben für immer verändern wird.



Jan-Philipp Sendker wurde in Hamburg geboren. War viele Jahre Amerika- und Asien-Korrespondent des Stern. Nach weiteren Amerika-Aufenthalten kehrte er nach Deutschland zurück. 2000 erschien seine eindringliche Porträtsammlung Risse in der Großen Mauer. Etliche Romane folgten: das Flüstern der Schatten; Drachenspiele; Herzenstimmen; Am

Ende der Nacht; das Geheimnis des alten Mönches. Erschienen 2012, 302 Seiten, 2SW-Abb, Kartoniert, 248 g Gewicht.

Mein Dank für die Recherche geht an Frau Metk von der Buchhandlung Prien.

Gudrun Weber

Wenn Dankbarkeit erst zur Verpflichtung wird,
schadet sie beiden Seiten.

Erhard Blanck

Danken ist eine Liebeserklärung an das Leben.

Irina Rauthmann

Danke für die Irrwege.
Ohne sie wäre ich
vielleicht an mir vorbeigelaufen.

Irina Rauthmann

Nicht die Glücklichen
sind dankbar.
Es sind die Dankbaren,
die glücklich sind.

Francis Bacon

Bei jedem Geschenk oder Opfer gibt es zwei
Arten von Dankbarkeit, die unmittelbare, wenn
wie etwas entgegennehmen, und die tiefere,
wenn wir etwas weggeben.

Unbekannt

Es kostet nichts dankbar zu sein,
doch es ändert einfach alles.

Noch mehr Bücherhinweise zum Thema Danke

Wenn ich es mir genau überlege, dann frage ich mich schon, wann- und zu welcher Gelegenheit ich heute bewusst **danke** gesagt habe. Oft lässt der „Dankbare- Persönlichkeitsanteil“ in mir, der Macherin im Ablauf des Tagesgeschehens, den Vortritt; je mehr sich der Tag dem Ende zuneigt und Ruhe einkehrt, je mehr ist Raum für Dankbarkeit, und das finde ich wunderbar.

Kein Wunder also, dass mir in dem Buchladen in „meinem Kiez“ (Göker-Ecke-Margaretenstraße) aus den Regalen kein Buch entgegenlachte, das einen **dankenden Inhalt** widerspiegelte. Ratlos habe ich mich an die Buchhändlerin Frau Seidl gewandt, trug ihr mein Anliegen vor und freundlicher Weise übernahm sie meine Recherchearbeit. Sehr glücklich und erleichtert war ich über ihr Hilfeangebot, bedankte mich, und sie bat mich in einigen Tagen wiederzukommen.

Nach drei Tagen stellte mir Frau Seidl fünf kleine Exemplare vor, gemeinsam wählten wir dann die beiden kleinen literarischen Kostbarkeiten aus, die ich ihnen nun vorstelle:

Ein handgroßes kartoniertes Büchlein aus der Insel-Bücherei mit dem Titel:

„Der Tag war so glücklich“

Es handelt sich hierbei um **Geschichten und Gedichte des Dankes**, die von Clara Paul ausgesucht wurden. Das Büchlein hat es in sich, 90 Seiten voller namhafter Schriftsteller/Innen. Um nur einige wenige zu nennen: H.M. Enzensberger; J. Ringelnatz; E.

Strittmatter; B. Brecht; R. Walser; M. Frisch; R.M. Rilke; K. Tucholsky; J.W. Goethe und so weiter. Ein Buch, was seinen Platz auf dem Nachttisch mehr als verdient hat.

Ein kleines, ebenfalls handgroßes Büchlein, das wohl eher als Heft bezeichnet werden kann, verfügt dagegen nur über 32 Seiten. Es ist sehr ansprechend blumig im Outfit und der Titel heißt:

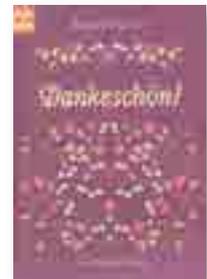
„Dankeschön!“

Es ist erschienen im Vier-Türme-Verlag und ist von Anselm Grün verfasst worden. Ein Heft, was zum Weiterreichen vom Verfasser konzipiert wurde. Sie finden darin: Danke für deine Freundschaft, Weisheit, Hoffnung, Liebe, Gespräche, Trost, Beistand, Vertrauen, Zeit und viele „Danke“ die uns zu uns bringen können, wenn wir es wollen. Als Mitbringsel für eine entsprechende Begleitung sehr zu empfehlen.

Es würde mich freuen, wenn ihnen diese beiden kleinen literarischen Handschmeichler gefallen würden; Frau Seidl freut sich auf sie.

Ihnen sage ich, **danke**, das sie sich die Zeit fürs Lesen genommen haben.

Ihre Gudrun Weber



Der DUDEN und DANKE

Erstaunt war ich, was mir der Duden über das Wort/die Synonyme von Danke offenbart hat, gleichzeitig macht es mich nachdenklich.

Dank: Anerkennung, Dankbarkeit, Erkenntlichkeit.

Dankbar: dankerfüllt (1); befriedigend, lohnen (2); haltbar, strapazierfähig (3); anspruchslos, genügsam (4).

Danke: danke schön; danke sehr; danke sagen; ein herzliches Danke schön sagen.

Danken: sich bedanken; dankbar sein; dankenswert; seine Dankbarkeit zeigen.

Dankenswert: hoch anzurechnen; lobenswert; löblich; verdienstvoll.

Dank: eures Fleißes.

Dank: eures guten Willens.

Dank: raffinierter Verfahren.

Gott sei Dank.

Dankesbezeugung.

Dankesworte.

Dankgebet.

Danksagung.

Dankschreiben.

All das habe ich versucht in einen Text zu fassen; es war zu schwierig. Deshalb möchte ich diese Worte der Phantasie jeder Leserin und jedem Leser zur eigenen Inspiration überlassen.

Nachweis:

Duden, Die Zeit: Synonyme der passende Ausdruck u. die Rechtschreibung 2012
ISBN 978 - 3 - 411 - 02743 - 9

Dank an alle Beteiligten des Hospiznetzwerks

Als relativ neue Ehrenamtliche im Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V., möchte ich nach – und immer noch Durcharbeitung der Vereinsunterlagen all denen meinen allergrößten Respekt/Dank aussprechen, die in der Vergangenheit und in der Gegenwart durch ihren Einsatz, diesen Verein „ins Leben riefen, ihn leben und expandieren lassen“:

- den aktiven Ideengebern/Innen
- den Gründungsmitgliedern/Innen
- dem Diakonischen Werk des Kirchenkreises WHV e.V.
- dem Caritasverband für das Dekanat WHV e.V
- dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband e.V.
- dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband e.V.
- der katholischen Gemeinde St. Benedikt in Jever
- dem Friedel-Orth-Hospiz in Jever
- den Vorständen, den Beiräten, den ehrenamtlichen Frauen und Männern, dem Trauer Café, dem Hospiz macht Schule-Team, den Familienbegleiterinnen, dem Redaktionsteam, den Koordinatorinnen, den Ausbilderinnen, den Supervisorinnen
- der Hospiz-Landesarbeitsgemeinschaft Niedersachsen (LAG) – jetzt Hospiz-und PalliativVerband Niedersachsen (HPVN)
- der Hospiz-Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)
- dem Gesetzgeber und den gesetzlichen Krankenkassen
- dem Runden Tisch: den teilnehmenden Institutionen, Pflegediensten, Apotheken, Krankenhäusern

- dem deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV)
- dem Palliative Care Team (PCT)
- den Ärztinnen und den Ärzten
- der Heimvolkshochschule Rastede.
- dem Erfahrungsaustausch in der Region: Wittmund, Varel, Zetel, Aurich, Leer, Norden, Wiesmoor, Emden und Nordenham
- der Kirchengemeinde Neuende, der Christus- und Garnionskirche, der Banter Kirchengemeinde, der

Rufbereitschaft, dem ambulanten Kinderhospizdienst Oldenburg, dem Gorch-Fock-Haus; unseren Förderern/Innen; unseren Unterstützer/Innen, unseren Spendern/Innen und unserem Partner/In, und unseren Familien

Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, das alles zu lesen. Bitte bleiben sie uns treu, wir brauchen Sie. Danke.

Guhrun Weber

Mein Name ist Elke Uldahl und ich bin 58 Jahre alt. Ich habe zwei erwachsene Söhne. Am 3. April 2019 wurde mein erstes Enkelkind geboren. Das Alles erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit.

Seit Januar 2018 leite ich die Qualifizierungskurse zur ehrenamtlichen Mitarbeit im ambulanten Hospizdienst. In diesem Kurs setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihrer Haltung zu Krankheit, Sterben, Tod und Trauer auseinander und verbinden dies mit ihrer eigenen Geschichte.

Am 22. Juni 2019 hat der zweite Ausbildungsdurchgang, bestehend aus fünf Frauen und einem Mann, seine Abschlusszertifikate erhalten. Der nächste Kurs wird im Januar 2020 beginnen.

Die ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterinnen und Hospizmitarbeiter supervidiere ich im sechswöchigen Abstand. Bei diesen Treffen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, durch Reflexion und im gegenseitigen Austausch, ihre eigenen Hand-

„Dankbarkeit ist das Gefühl, wenn sich das Herz erinnert.“

Laura Seiler



lungen und Reaktionen zu hinterfragen und wenn nötig gemeinsam nach Lösungsansätzen zu suchen um ihre eigenen Kompetenzen weiterzuentwickeln. Mir machen meine Aufgaben im Bereich der Hospizarbeit in Wilhelmshaven und Friesland viel Freude und ich empfinde sie als äußerst sinnvoll. Im Jahre 2000 habe ich mit großem Gewinn den Qualifizierungskurs bei Frau Hildburg Wolf und Frau Angela Klever absolviert. Diese Arbeit führe ich heute mit viel Freude weiter.

2004/2005 habe ich an der Langzeitfortbildung zur Mediatorin teilgenommen und im Jahre 2008 die Anerkennung vom Bundesverband Mediation (BM) erhalten. Anschließend folgten noch zahlreiche weitere Fortbildungen.

Meine früheste Erfahrung mit dem Tod habe ich im Alter von 19 Jahren gemacht, als mein Freund auf Grund eines Autounfalls plötzlich verstarb.

Weitere Erfahrungen mit Krankheit, Sterben und Tod sind mir im familiären Umfeld begegnet. So habe ich meinen schwer erkrankten Schwiegervater, der im Koma lag, mit begleitet. Sein Krankheitsverlauf und

sein Tod waren für mich der Auslöser dafür, dass ich mich im Jahr 1999/2000 als Hospizbegleiterin habe ausbilden lassen und seitdem auch Mitglied des Vereins bin. Danach folgten weitere Begleitungen im familiären Bereich, wie bei der Großmutter, meinem Vater und bei dem kleinen Sohn meiner Nichte.

Diese persönlichen Erfahrungen und die Auseinandersetzung mit den Themen Verlust und dessen Verarbeitung haben bis heute in meinem Leben eine große Bedeutung.

Elke Uldahl, Mediatorin BM
www.elke-uldahl.de

Nicht aufgeben

Nicht aufgeben trotz großer Dunkelheit,
sondern ein kleines Licht anzünden.

Nicht mit dem Schlimmsten rechnen,
sondern mit einem kleinen Wunder.

Den Kopf nicht hängen lassen,
sondern ihn an die Schulter guter Freunde lehnen.

Die Hände nicht in den Schoß legen,
sondern sie dem Glück entgegenhalten.

Sich trotz allem nicht verschließen,
sondern die Tür zum Herzen öffnen!



Ich hab's geschafft! Es war harte Arbeit, aber es hat sich gelohnt. Warum mein Same nicht im Beet, sondern in dieser Ritze landete? Meine vielen Schwestern im Beet nebenan hatten es wahrlich etwas leichter, deshalb sind sie auch viel höher geworden, mit mehreren Blüten an einem Stiel – doch sie sind mittlerweile schon verblüht. Deshalb genieße ich jetzt die ganze Aufmerksamkeit der Bewunderer. Das hat sich doch gelohnt! Dankbar bin ich aber doch meinem Nachbarn, der mir Schutz geboten hat – wie man sehen kann.

Ort des Geschehens – Seyfarths Garten in Waddewarden



Impressum

Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Parkstraße 19, 26382 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 745258, Telefax: 04421 500978
Homepage: www.hospiz-whv-fri.de
E-Mail: info@hospiz-whv-fri.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Dr. Klaus Raab

Redaktionsteam dieser Ausgabe

Stefanie Gründler, Birgit Holtz, Konrad Lappe, Dr. Klaus Raab,
Ortrud Seyfarth, Anke Tapken-Gutjahr, Gudrun Weber

Spendenkonten

Sparkasse Wilhelmshaven

IBAN: DE58 2825 0110 0002 1980 00

BIC: BRLADE21WHV

Volksbank Wilhelmshaven

IBAN: DE05 2829 0063 0000 5030 60

BIC: GENODEF1WHV

Fotos

Raab, Seyfarth, pixabay.com

Gesamtherstellung

Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
Parkstraße 8, 26382 Wilhelmshaven

