

Rundbrief 02/2016

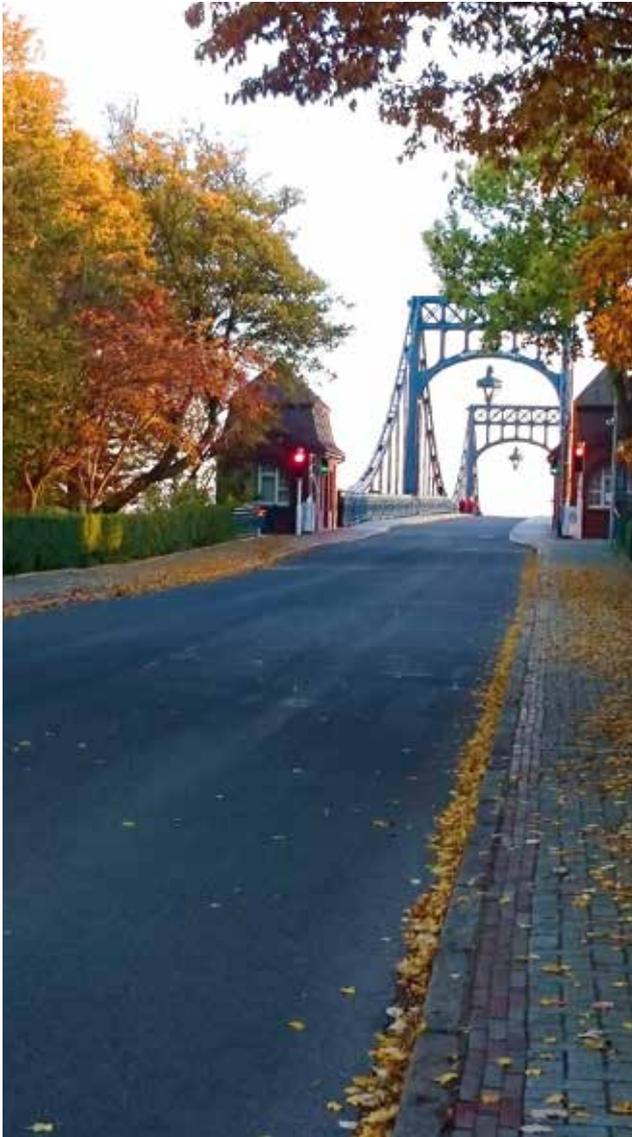


Ambulanter Hospizdienst
Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Leben bis zuletzt



Inhaltsverzeichnis



1. Editorial	3
2. Sandra läuft für das Hospiz	4
3. Pilgerbericht Jakobsweg	5
4. Sommerfest	8
5. Danke Gisela	9
6. Humorvolle Lebensweisheiten	11
7. Begleitung	12
8. Deutschlands schönster Friedhof	13
9. Unsere Koordinatorinnen	16
10. Präsenzbibliothek	18
11. Handwerkszeug	19
12. Biographiearbeit und Trauma	20
13. Nina George „Das Traumbuch“	22
14. Deutscher Hospiztag	23
15. Hütchenspieler	25
16. In eigener Sache	25
17. Vorträge und Veranstaltungen	26
18. Die fremde Verwandte	27
19. Hospizkalender	28
20. Alter	28
21. Biographiearbeit und Resilienz	29
22. Fünf Boote	30
23. Trauergruppen	31
24. Mahlzeit	32
25. Weihnachtsfeier	33
26. Advent	34
27. Das Allerletzte	34

Beilagen

Vorträge und Veranstaltungen

Aufnahmeanträge

Editorial

Liebe Mitglieder des Ambulanten Hospizdienstes,

die Geschichte der Welt wird geschrieben von Auseinandersetzungen der Völker, die ihren Ursprung in religiösen Fehden oder Eroberungen hatten.

Anlässlich einer Donaukreuzfahrt im Sommer kam ich immer wieder mit keltischen Streifzügen, römischen Eroberungen, osmanischen Besetzungen, erfolgreichen Befreiungen, Bereicherungen und Verelendungen von Landstrichen durch Krieg und Vertreibung in Berührung. Die Westgoten haben die Mauren aus ihrem Land vertrieben, 622 flüchtete Muhammad nach Medina.

Jakobus war ein Mönch, der missionierte, im Laufe der Zeit immer mehr zu einem durchaus martialischen Glaubenskämpfer erwuchs. 820–830 wurde sein Grab in Compostella entdeckt. Ein Apostelgrab auf eigenem Boden in Galizien gab dem asturischen Königreich Legitimation und internationales Ansehen und forcierte die Schaffung eines Pilgerweges.

Eine Legende überliefert, dass ein junger Ritter dem Schiff entgegen ritt, das die Leiche des Jakobus nach Spanien überführen sollte. Das Pferd scheute bei dem Anblick des heiligen Leichnams und der Ritter versank im Meer. Nun soll Jakobus den Mann auf überirdische Weise gerettet haben. Wie genau, ist nicht überliefert. Als der Mann wieder auftauchte, war er über und über mit einer bestimmten Muschelform übersät. Auf diese Legende geht das Schutzsymbol und Erkennungszeichen der Pilger zurück – die Jakobsmuschel.

Die Jakobsmuschel oder vielmehr der Pilgerweg hat uns zum Hauptthema unseres Rundbriefes animiert.

Wir alle gehen unseren Weg. Bis zum Ende. Notgedrungen, freiwillig, freudig, euphorisch, schmerzgebeugt, bedrückt, schuldbeladen, erfolgreich. Wir ziehen am Ende Bilanz. Dieses letzte Stück des Weges versuchen wir Hospizler zu begleiten. Dabei kann uns die Historie Hilfestellung geben. Wir können die Jakobsmuschel in die Hand nehmen und übergeben und daran erinnern, dass sie als Wasserspender gedient hat. Wir können daran erinnern, dass der Pilgerweg viele näher an das Begreifen des Sinnes des Lebens gebracht hat.

Die eindrucklichen Fotos, von einem Pilger beigesteuert, können die Einzigartigkeit des Weges und das Glück des Ankommens und des Erreichten schildern, danke Peter Hillje.

„Wege“ sind auch das Thema unseres diesjährigen Kalenders, den die Mitglieder des Vorstandes gestaltet haben und den wir Ihnen als Geschenk für Ihre Freunde und Bekannten – und natürlich auch für Sie selbst ans Herz legen.

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, allen die uns geholfen haben, zu danken. Danke an alle Spender und auch die anonymen Helfer. Wir denken an Sie und freuen uns auf das neue Jahr und neue Aufgaben.

Ihr **Dr. Klaus Raab**
(1. Vorsitzender)



Sandra läuft für das Ambulante Hospiz

Zum letzten Gorch-Fock-Marathon 2015 lief Sandra für uns, den Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V., erfolgreich.

Die Redaktion fragt nach: „Mit unserem Hospizteam erreichten sie den 2. Platz in der Mannschaftswertung. Das hat uns natürlich gefreut. Solche erfolgreichen Athleten sind eine gute Werbung für den Verein. Laufen ist ja eine Lebensäußerung. Fühlen Sie sich auch als Vorbild?“

Sandra: „Nicht unmittelbar. Aber ich freue mich über die Möglichkeit, meine Leidenschaft anderen nahe bringen zu dürfen“.

Redaktion: Sandra ist Hebamme, sie steht also für den Anfang des Lebens. „War das Motiv, für einen Hospizdienst zu laufen, ein Thema für sie?“

Sandra: „Ja, das Credo Ihres Vereins lautet ja, „den Tagen mehr Leben zu geben“.

Redaktion: „Das könnte ein solches Ereignis durchaus leisten. Zum einen profitieren Betroffene zumindest indirekt durch Erzählungen und Fotos davon. Zum anderen sind die dabei aquirierten Spendengelder kein zu unterschätzender Beitrag zur Verbesserung und Ausweitung unserer Betreuungsmöglichkeiten. Was aber häufig ungesagt bleibt, ist die erreichte Übermittlung des Mitgefühls an die Betroffenen.“



Junge Leute und auch ältere stellen ihre Kraft und Begeisterung zur Verfügung, um ihnen Unbekannten Freude zu spenden und das Leben zu erleichtern. Das kommt bei den Betroffenen an und unterstützt das „Leben bis zuletzt“.

Würden Sie wieder für uns laufen als Mannschaft oder als Einzelkämpfer?

Sandra: Ohne Einschränkung „ja“.

Dr. Klaus Raab

Pilgerbericht Jakobsweg

Hier stehe ich nun morgens am 28.04.2016 vor meinem Hotel im nordspanischen Burgos. Mein komplettes Hab und Gut auf dem Rücken, ultraleichte wetterbeständige und antibakterielle Kleidung am Körper und Schuhe an den Füßen, die gefühlt schwerer sind als die Reifen an meinem Auto. Aus einer ursprünglichen Schnapsidee mit meinem guten Freund Olaf ist tatsächlich Wirklichkeit geworden. Ich werde zusammen mit ihm gleich meinen ersten Schritt gehen auf MEINEM Camino Frances. Ich werde den Jakobsweg 530 Kilometer von Burgos nach Santiago de Compostella pilgern. Und natürlich stelle ich mir auch hier nochmal die Frage, warum ich das eigentlich tue... Christliche Gründe... ? Eigentlich nicht... Spirituelle...? Erst recht nicht... Neugierde, Herausforderung, Abenteuerlust...? Schon eher. Aber meine größte Hoffnung und mein größter Antrieb ist es, eine Chance zu haben, Zeit zu finden, die man sich im Alltag viel zu selten nimmt oder nehmen kann. Zeit zu haben, eine besondere Erfahrung wirklich auf sich wirken lassen zu können. Zeit, den Kopf einfach mal wieder vollständig frei zu bekommen. Und Zeit, herauszufinden, ob das Ich, an dem man gerade festhält, auch wirklich das richtige Ich ist...

Unsere erste Etappe führt uns nach Hontanas. Ein kleines beschauliches Dörfchen am Rande der Meseta. 33 km gepilgert am ersten Tag. Meine Beine spür ich nicht mehr und Erschöpfung kriegt für mich eine völlig neue Dimension. Aber ich hätte nicht gedacht, dass es so befreiend sein kann, nichts anderes an Verantwortung zu haben, als seinen Beinen zu sa-

gen, einen Fuß vor den anderen zu setzen, mit dem einzigen Ziel, abends anzukommen und ein Bett und eine warme Mahlzeit zu erhalten.

Die nächsten fünf Tage werden uns durch die Meseta führen. Eine spanische Hochebene, die geprägt ist von Einsamkeit, Ödnis, Vegetationslosigkeit und einem Weg, der schnurgerade durch genau eben diese verläuft. Eine beeindruckende Erfahrung... Nachdem man nach zwei, drei Tagen aufhört, die Schmerzen in seinem Körper zu spüren oder in der Lage ist, diese zu ignorieren, ist es faszinierend, was es mit einem macht, wenn visuelle und akustische Einflüsse auf ein Minimum reduziert werden und man durch diese karge aber trotzdem wunderschöne Landschaft pilgert.

Es ging mir noch oft so, aber in diesem Streckenabschnitt mit Abstand am häufigsten. Die Seele klopft an und öffnet die Türen für alle Emotionen, die man so haben kann. An einem einzigen Tag... Und jeden Tag wieder... Glück, Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Freude, Zufriedenheit wechseln sich ab und das innerhalb einer einzigen Etappe. Aber was immer am Abend blieb war... Dankbarkeit. Dankbarkeit, dass





ich hier sein darf, Dankbarkeit, dass zuhause eine tolle Familie auf mich wartet und Dankbarkeit, dass ich diese Erfahrungen machen darf.

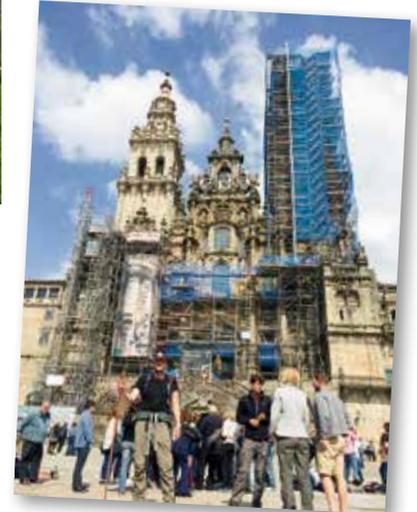
Nach 180 km erreichen wir an Tag 7 Leon. Inzwischen ist man eingelaufen, der Körper wehrt sich nicht mehr gegen die alltäglichen Strapazen und es ist kein Problem mehr, 30 bis 40 km am Tag zu laufen. Beeindruckend wie schnell ein Körper sich umstellt. Leon ist eine tolle Stadt und eigentlich haben wir uns vorgenommen, hier eine Wanderpause von einem Tag einzulegen. Nach all den Pilgerherbergen mit Zimmern, in denen 12 bis 60 Leute in einem auf ein Minimum reduzierten Raum eingepfercht in Stockbetten schlafen, haben wir uns sogar in einem Hotel eingebucht. Aber am nächsten Morgen kribbelt es uns beiden in den Füßen... Weiterwandern... keine Pause... Wir werden langsam süchtig...

Die Landschaft wird jetzt deutlich spannender, wir kommen in die Berge von Leon und bis zum Cruz de Ferro – neben der Kathedrale in Santiago, das bedeutendste Pilgerziel auf dieser Reise – geht es über 1000 Höhenmetern mal auf und mal ab. Auch das Wetter wird spannender. Wir laufen manchmal stundenlang durch Kälte und Regen, Sturm in den höheren Lagen und Matsch, der einem bis zum Knie reicht. Aber alles entschädigt das Kreuz auf dem höchsten Punkt dieser Bergetappen. Es ist beeindruckend,

nach allem was hinter einem liegt, irgendwann vor dem Cruz de Ferro zu stehen und traditionell seinen von Zuhause mitgebrachten Stein dort abzuliegen. Symbolisch sind in diesem Stein alle Sorgen und Ängste gebündelt und mit der Ablage am Kreuz entledigt man sich derer. Meinen Stein hat zuhause meine kleine Tochter für mich ausgesucht und als ich ihn ablege, brechen auch bei mir alle Dämme... Ab diesem Zeitpunkt, auch wenn es immer noch gut 200 km sind, habe ich das Gefühl nach Hause zu wandern. Zu meiner Familie, die mir sehr fehlt...

Neben allen Eindrücken gab es natürlich auch eine Menge lustiger Anekdoten immer wieder auf dem Weg... Eines Nachts muss ich den in seinem Ohr versenkten Ohrstöpsel eines Mitpilgers mit einer Kneifzange herausoperieren, weil er so feststeckt, dass er schon gar nicht mehr zu sehen ist. Ein weiterer Pilger assistiert mit der Taschenlampe seines Handys.





Von außen betrachtet müssen wir ein sehr skurriles Bild abgegeben haben.

Übrigens, ohne Ohrstöpsel sind die Nächte in den Pilgerherbergen nicht durchzustehen. Man sollte sie nur nicht aus purer Verzweiflung zu tief reinstecken... Wir treffen Cathy aus Kalifornien. Cathy redet ununterbrochen. Und ich meine ununterbrochen. Ich höre sie, wenn sie zehn Meter vor mir ist und wenn sie zehn Meter hinter mir ist. Immer!! Sie selbst hat sich einen Spitznamen gegeben: The Walking Talking! Wir begegnen dem Elvis des Camino. Ein Mann, der sich am Rande des Weges ein Elvisrefugium aufgebaut hat, aus dem den ganzen Tag Elvisongs dröhnen. Ich könnte noch so viele Geschichten erzählen, ich habe so tolle Menschen kennengelernt und so viele Erfahrungen gesammelt, ich könnte die Rundbriefe der nächsten Jahre vollschreiben...

Weiter geht es durch wunderschöne Berglandschaften, durch blühende Täler, duftende Eukalyptuswälder ... aber manchmal auch kilometerweit auf dem Standstreifen vielbefahrener Autobahnen... In Deutschland unvorstellbar und wirklich teilweise echt lebensgefährlich. Ich möchte nicht wissen, wie viele Pilger hier schon Opfer von 20 cm neben dir vorbeidonnernden LKW's geworden sind.

Die Landschaft wechselt manchmal von Tag zu Tag, das Wetter auch, und auch ich verändere mich... Der

Weg macht keinen anderen Menschen aus mir, aber er verändert meine Einstellungen. Am Vorabend unserer letzten Etappe nach Santiago treffe ich einen alten Caminoprofi, der diesen Weg bestimmt schon zwanzig mal gelaufen ist. Er sagt mir: Peter, morgen ist DEIN Camino zu Ende. Aber der Camino wird dich dein Leben lang begleiten...!" Und genau das ist mein Gedanke, als ich am nächsten Tag nach 530 km zu Fuß auf die beeindruckende Kathedrale in Santiago zulaufe. Der Weg hat mich in den letzten drei Wochen an meine Grenzen gebracht, manchmal auch deutlich darüber hinaus, er hat mir so viel Freude und Glück bereitet, aber auch Leid, Schmerz und Verzweiflung. Er hat mir gezeigt, wozu ich im Stande bin, aber er hat mich auch geerdet und bescheiden werden lassen. Er hat mir meine Unruhe genommen und mir Gelassenheit gegeben. Und auch, wenn er jetzt vorbei ist, ich mich unendlich auf meine Familie freue, so wird er mich begleiten. Hoffentlich bis zum Schluss. Und wenn nicht, geh ich ihn halt nochmal...;-)

Peter Hillje

Vergnügliches Sommerfest des Ambulanten Hospizdienstes

Die Vorstandsmitglieder des Ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland e.V. luden am Abend des 14.09.2016 alle Mitglieder des Vereines zu einem Sommerfest ein.

Das Bootshaus am Stadtpark bot hierfür eine wunderbare Kulisse. Rund 90 erschienene Mitglieder genossen ein kulinarisches Bufett, erfrischende Getränke sowie einen lauschigen Abend mit anregenden Gesprächen.

Der 1. Vorsitzende des Vereines, Dr. Klaus Raab, bedankte sich bei allen Mitgliedern für deren verbindliche Treue und den aktiv Begleitenden für das unermüdliche Engagement. Dabei deutete er auf die stetige Nachfrage ambulanter Begleitungen und somit auf die unverzichtbare Existenz unseres gemeinnützigen Vereines hin. „Nach Satzungsänderung und Prüfung durch das Finanzamt und Registergericht sind wir (wieder) ein ordentlich eingetragener Verein, deren Finanzlage solide ist“, so Dr. Raab. Im Scherz verglich er den Ambulanten Hospizdienst mit dem Fußballverein Bayern München e.V. und stellte fest, dass wir zwar nicht dessen Umsätze erreichen, dafür aber die Menschen.

Aufmerksame Servicekräfte des Bootshauses sowie herrlichstes Sommerwetter gaben dieser Veranstaltung einen erlesenen Schliff.

Herzlichen Dank dafür!

Angelika Lünemann



Vorstandsmitglieder v.l.n.r.: Simon Feyen, Erdmute Fuhrmann, Peter Hillje, Dr. Lieselotte Adler, 1. Vorsitzender Dr. Klaus Raab

Die Rede anlässlich des Sommerfestes

Den Helfern helfen

Mit anderen Worten ***Für die Helfer was tun.***

Deshalb sind wir heute zusammengekommen, liebe Mitglieder des Ambulanten Hospizdienstes, um Sie alle als aktive Begleiter, als zahlende Mitglieder und als Spender bei Laune zu halten. Ein bisschen was für die Seele und den Magen zu tun. Und Ihnen allen herzlich zu danken.

Wir sind nach Satzungsänderung und Prüfung durch Finanzamt und Registergericht wieder ein ordentlich eingetragener Verein. Unsere Finanzlage ist solide. Das kann nicht jeder Verein von sich behaupten.

Dem Amtsgericht München liegt aktuell ein Antrag vor, den FC Bayern München e.V. aus dem Vereinsregister zu streichen. Der Antragsteller bezieht sich auf Paragraph 21 BGB, wonach der übergeordnete Zweck eines Vereins stets der ideelle und nicht der wirtschaftliche sein muss. Der FC Bayern München e.V. erwirtschaftete zuletzt einen Umsatz von rund einer halben Milliarde Euro. Die Vereinsjuristen müssen sich sehr anstrengen, um den ideellen Wert noch höher zu begründen.

Der ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V. erreicht nicht diese Umsätze, aber die Menschen in dieser Region. Wir freuen uns, dass wir unseren Verein heute feiern können.

Das Büffet ist eröffnet.



Danke Gisela

Im Rahmen einer erweiterten Vorstandssitzung überreichte der 1. Vorsitzende des Ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland, Dr. Klaus Raab, dem langjährigen Vorstandsmitglied, Gisela Hoch, Blumen mit verbundenen Dankesworten. Ihre Vorstandsarbeit begann 2001, und zwar zunächst bis zur Versetzung ihres Ehemannes nach Glücksburg. Glücklicherweise kehrten die Hochs nach Wilhelmshaven zurück, und Gisela wurde 2010

zur stellvertretenden Vorsitzenden unseres Vereines gewählt.

Den vorläufig kommissarischen Vorsitz übernahm sie im Mai 2011. Das Wort „kommissarisch“ konnte im März 2012 aus dem Protokoll gestrichen werden, denn sie wurde gemäß Wahlergebnis der Mitgliederversammlung als 1. Vorsitzende bestätigt.



Was es bedeutet, den 1. Vorsitz eines gemeinnützig tätigen Vereines innezuhaben, kann sich kaum jemand vorstellen. Administrative, finanzwirtschaftliche, juristische und nicht zuletzt Presse bezogene Komponenten gilt es zu beherrschen und entsprechend umzusetzen.

Frau Hoch freute sich sehr, dass Dr. Klaus Raab ab 2014 die Wahl zum 1. Vorsitzenden des Vereines annahm und sie bis März 2016 unterstützend als stellvertretende Vorsitzende tätig sein konnte.

Nach wie vor ist sie mit dem segensreichen Hospizgedanken verbunden und als Beirat tätig. Unermüdlich und voller Begeisterung unterrichtet sie an Schulen und klärt junge Menschen nebst Lehrer über die zunehmende Bedeutung von Hospizarbeit im allgemeinen sowie der vielseitigen Hilfsangebote unseres Vereines auf. In dieser aufklärenden Funktion ist sie auch bei Orts- und Regionsverbänden im Zuge von Vortragsveranstaltungen tätig.

Wenn ich bedenke, dass Gisela Hoch im Jahre 1999 das Zertifikat zur Begleitung ausgehändigt bekam



und heute noch eigeninitiativ mit ihrer überzeugenden Präsenz „Aufklärungsarbeit“ auf dem Sektor Hospizarbeit leistet, war die letzte erweiterte Vorstandssitzung ein ausgezeichneter Zeitpunkt für die Würdigung ihres Engagements.

Als krönendes Geschenk nahm sie sichtlich erfreut die ihr bereits auf der letzten Mitgliederversammlung

im März 2016 von Dr. Raab versprochene Tasche entgegen, um jederzeit Mitgliederanträge verteilen zu können. Eine tolle Geste!

Angelika Lünemann

Der Daumeneindruck



Liebe Gisela, in Dresden auf der Brühlschen Terrasse findet sich im begrenzenden Geländer zum ehemaligen Gondelhafen hin eine eindrucksvolle Delle, der Daumeneindruck Augusts des Starken.

Die Legende besagt, dass August damit der Nachwelt eine seiner Kraftproben hinterließ, zumal eine mit Wunderwirkung. Jeder, der seinen rechten Daumen in die Vertiefung drückt, werde von des Königs Kraft profitieren.

Jeder Besucher, der die Stelle findet, greift zu und vertieft die Stelle.

Liebe Gisela, Du hast in unserem Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland einen solchen Daumeneindruck – neudeutsch Fingerprint – hinterlassen. Dafür danke.

Wir wollen gern und immer wieder die Vertiefung anfassen, um Kraft zu tanken und davon zu profitieren. Es tut der Legende auch keinen Abbruch, dass der sächsische Herkules das Geländer in Wirklichkeit

niemals angefasst hat, da es erst 12 Jahre nach seinem Tod angebracht wurde. Die Kraft der Legende führte aber sogar dazu, dass der Daumeneindruck zu DDR-Zeiten eines Tages gestohlen wurde. Metalldiebstahl. Der Dresdner Kunstschmied Karl Bergmann rekonstruierte den Abdruck anhand eines vor-

sorglich angefertigten Abgusses. Seitdem kann man wieder drücken.

Das wollen wir auch tun und unseren Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland in Deinem Sinne weiter führen.

Humorvolle Lebensweisheiten

Man kann den Tag
ruhig schon am Morgen loben.
Wer weiß, was noch kommt.

Manchmal ist es besser
grundlos glücklich zu sein
als glücklos gründlich.

Die Kunst der Auswahl des
richtigen Zeitpunktes
besteht meist im Abpassen
des richtigen Moments.

Wer hasst, ist taub.
Wer neidet, ist blind.
Wer zürnt, der lahmt.
Und wer verliebt ist,
hat alle Gebrechen auf einmal.

Viele Menschen sind dermaßen
schlechte Zuhörer, dass sie sich
sogar bei Selbstgesprächen
unterbrechen.

Der Weg entsteht,
indem man sich gehen lässt.

Wer diese und andere ähnlich schrägen Lebensweisheiten mag, dem/der sei empfohlen als Literatur: Unglaublich spiritueller Kalender 2017, Pattloch Verlag. Als ich in der Buchhandlung darin blätterte, kam ich immer wieder so ins laute Lachen, dass die Buchhändlerin gleich mitlachte und eine Jugendgruppe aufgeregt fragt, was denn mit dem (gemeint war ich) los sei.

Konrad Lappe

Brief an die Redaktion

*Liebe Frau Seyfarth,
herzlichen Dank für Ihren heutigen 2 Stundenbesuch! Und herzlichen Dank für den Rundbrief 01-2016 AMBULANTER HOSPIZDIENST WILHELMSHAVEN-FRIESLAND „Leben bis zuletzt“. Was Sie mir, liebe Frau Seyfarth, damit heute Abend schenken, will ich versuchen Ihnen in Kurzform aufzuschreiben:*

Diese Mail schickt mir Frau Mallwitz am 5. Juli 2016 um 23:16 Uhr. Es folgen nun fast alle Artikel mit einigen – ihr besonders wichtigen – Sätzen. Eine ganze Seite lang. Sie hat den Rundbrief von vorn bis hinten durchgelesen und sie schließt mit den Worten:

*Liebe Frau Seyfarth, so mache ich meine Seele frei von Belastungen der heutigen Zeit durch Ihr Geschenk des Rundbriefes „Leben bis zuletzt“. Einen guten Meditationsmittwoch wünsche ich Ihnen, Ihrem Mann, **Ihrem Team** in Liebe*

Ihre Ulla Mallwitz

Frau Mallwitz ist meine erste Begleitung, ich besuche sie seit April 2009. Damals, nach einer schweren Operation, hatte sie das Bedürfnis über Dinge zu reden, die man meist nicht so gut mit der eigenen Familie besprechen kann, obwohl sie ansonsten iniglich mit Kindern, Enkeln und Urenkeln verbunden ist. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden und wir haben uns auf hohem Niveau unterhalten, Ihre



Themen sind auch meine Themen. Großes Interesse zeigte Frau Mallwitz auch immer für mein ehrenamtliches Engagement beim ambulanten Hospizdienst und im Stationären Hospiz.

Ihre Medizin ist das Schreiben am Computer, das sagt sie mir immer wieder. Jeder Tag wird festgehalten, keiner geht verloren. Mehrere Jahre habe ich sie am Mittwochvormittag besucht. Sie hat Tee gekocht und Häppchen zubereitet. Von ihrer Operation hatte sie sich mittlerweile gut erholt, aber ich besuche sie immer noch, allerdings nicht mehr regelmäßig, denn zwischenzeitlich habe ich auch etliche andere kurze oder länger währende Begleitungen angenommen. Wir vereinbaren unsere Treffen per Mail: „Hallo Frau Mallwitz, ich denke, es ist wieder mal Zeit für ein

Treffen von uns. Ich hoffe es geht Ihnen gut, ich könnte Sie am besuchen". Und ich erhalte postwendend Antwort. Wenn ich ihr dann bei meinem Besuch einen neuen Rundbrief mitbringe, dann freut sie sich besonders.

Im September hat sie im Kreise der Familie ihren 95. Geburtstag gefeiert. Und leider ist sie inzwischen in ihren körperlichen Fähigkeiten ziemlich eingeschränkt. Sie braucht die Stütze eines Rollators und auch Hilfe bei der Pflege. Ihre vier Kinder sorgen liebevoll dafür, dass sie in ihrem Haus mit dem wunderschönen Garten bleiben kann. Eine Tochter ist vor Ort. Für alles ist und wird gesorgt. Sie trägt es mit Würde, ihr starker Glaube hilft ihr und nach wie vor sagt sie „Das Schreiben ist meine Medizin“. Bei unseren jetzigen Treffen steht allerdings noch eine andere Medizin auf dem Tisch: Wir begrüßen uns mit einem Gläschen ihres bewährten „Kurfürstlichen“ Kräuterlikörs. Der Gesprächsstoff geht uns nicht aus – es könnte so bleiben!

Ortrud Seyfarth

Aufforderung

Wer hilft mir Liebe verbreiten?
voll Tiefe, voll Friede, mit Herz,
in Menschenseelen zu leiten,
die sie heilt von ihrem Schmerz.

Wer hilft mir Glauben schaffen
an eine bessere Welt?
Ohne Neid, Betrug, ohne Raffan,
wo innerer Wert nur zählt.

Wer wagt den Zweiflern zu trotzen
erfährt ein gerechtes Gericht -
wer leuchtet mit Schein im Gesicht,
um in die Heimat zu lotsen?

Auch der mit Dreck besudelt
kann hoffen – nicht vergebens -
ergreift er den Baum des Lebens,
aus dem die Quelle sprudelt.

Ist erst die Seele erwacht,
wächst die Erkenntnis der Kraft.
Liebe kann er verschenken -
in Menschenseelen lenken.

Ursula Mallwitz

Deutschlands schönster Friedhof

Im vorletzten Rundbrief haben wir „Deutschlands schönste Bestatterin“ vorgestellt. Dieses Mal möchten wir über Deutschlands schönsten Friedhof 2014 berichten. Sicher gibt es in unserem Land viele, sehr viele schöne Friedhöfe, aber im Zeitalter der Superlative muss es natürlich auch einen „schönsten“ ge-

ben. Da gibt es das Online Portal *bestattungen.de/award*, hier wird seit 2011 jährlich von einer prominent besetzten Jury der schönste Friedhof Deutschlands gewählt. Im Jahr 2014 fiel die Wahl auf den Waldfriedhof Lauheide. Das ist der größte Friedhof von Münster, liegt aber bei Telgte.



Münster hat schon 1929 das ca. 104 ha große Gelände vor den Toren der Stadt erworben, offiziell eröffnet wurde der Friedhof allerdings erst 1942, nachdem schon seit 1940 gefallene Soldaten und aufgrund der zunehmenden Bombardierungen ebenso zivile Opfer beigesetzt wurden.

Inzwischen gibt es auf dem 82 Hektar großen Friedhofsareal rund 41.00 Grabstellen, angeboten werden 15 verschiedene Grabarten, damit sind die Bestattungsmöglichkeiten nahezu unbegrenzt: Reihen- und Wahlgräber, Urnen im Wurzelwerk eines Baumes, ein Aschestreufeld oder ein muslimisches Grabfeld. Hier ist sogar – auch für alle anderen Verstorbenen – eine Tuchbestattung möglich. An den Krieg erinnern der deutsche Ehrenfriedhof, der englische Friedhof sowie ein polnisches und ein russisches Ehrenfeld. Selbstverständlich gibt es auch ein anonymes Urnenfeld. Aufgrund der geologischen Gegebenheiten wurden auf der Lauheide große Landschaftsgräber auf Lichtungen oder Reihengräber zwischen den Waldwegen



angelegt. Wegen der Naturnähe bietet die Verwaltung nicht nur allgemeine Führungen zu Grabstätten, sondern auch zur heimischen Tierwelt (weit über 100 Vogelarten) und der Botanik an, die dem Friedhof die besondere Prägung geben.

Wie schon erwähnt, liegt der Waldfriedhof Lauheide in einem Naherholungsgebiet direkt an der Ems. Durch den Friedhof läuft das fossile Flussbett der

Ems, die sogenannte „Schlenke“. In dieser halboffenen Heidelandschaft wurden schon vor 4.000 Jahren Menschen bestattet. Das bezeugen drei Hügelgräber im Norden des Areals. Weiterhin können Urnengräber nachgewiesen werden, die aus der Zeit 1.000 bis 500 Jahre vor Christus stammen. Und da gab es doch noch etwas, was Telgte so berühmt machte? Klar: „Das Treffen in Telgte“ – die Erzählung von Günter Grass – der Ort der zwischen Osnabrück und Münster liegt und bei den mehrjährigen Friedensverhandlungen zum Ende des 30jährigen Krieges von den Delegationen dieser beiden Städte ständig frequentiert wurde. Grass hat hier ein Treffen der wichtigsten Schriftsteller und Lieddichter dieser Zeit stattfinden lassen, die sich hier trafen, um einen Friedensappell an die Obrigkeit zu verfassen. Er beschreibt genau dieses Gebiet mit dem Emsbogen.

Ortrud Seyfarth

Nun aber zu dem eigentlichen Grund, warum wir von dem „Schönsten Friedhof Deutschlands“ berichten:

Liebe Ehrenamtliche des Ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland e.V. !

Vom Vorstand unseres Vereins sind wir eingeladen zu einem Ausflug mit Führung zu diesem einzigartigen Landschafts- und Erholungsgarten.

Der Termin steht schon fest:

Samstag, 16. September 2017.

Bitte merkt euch diesen Termin schon mal vor!
Wir freuen uns, wenn der Bus voll wird.

Eure Koordinatorinnen Heike und Andrea



PS: Bei der Lektüre der Erzählung „Das Treffen in Telgte“ habe ich mich auch mit den daran anschließenden 43 Gedichten aus dem Barock beschäftigt und fand u. a. dieses recht beeindruckende:

Der Krebs.

**Ich bin bald schwartz / bald rot /
bald gut / bald böß zu nennen:**

**Man kann mich auf dem Tisch und
an dem Himmel kennen.**

**Man isst mich / und ich freß euch
manche Glieder ab: (a)**

**Ich bringe meinen Wirt (b)
mit Schmerzen in das Grab.**

**(a) der Krebs ist ein Himmlisches Zeichen /
eine Speise und fressende Kranckheit**

(b) der den Krebs von seinen Fleische nehret.

Georg Philipp Harsdörffer (Erstdruck 1651)

Die Aufgaben einer Koordinatorin

Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Ambulanten Hospizdienste (AHD) sind Koordinatoren/innen die zentrale Anlaufstelle. Ohne sie geht gar nichts. Warum ist das so und was sind die Aufgaben der Koordination?

Seit dem Inkrafttreten des Gesetzes zur Förderung der Ambulanten Hospizarbeit nach § 39a Abs. 2 des SGB V vom Sept. 2002 gibt es entsprechende Rahmenrichtlinien über die Voraussetzung der Förderung. Danach muss jeder AHD, der die Förderung in Anspruch nehmen möchte, mindestens eine fest angestellte fachlich verantwortliche Kraft beschäftigen, die entweder eine abgeschlossene Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflege mit anschließender dreijähriger hauptberuflicher Beschäftigung nachweisen kann oder alternativ die fachliche Qualifikation der abgeschlossenen Universitäts- bzw.

Fachhochschulausbildung im Bereich Pflege, Sozialpädagogik oder Sozialarbeit mit anschließender dreijähriger hauptberuflicher Tätigkeit.

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, kommen noch die speziellen Weiterbildungsmaßnahmen für die eigentliche Tätigkeit der Koordination hinzu: Koordinatoren-Seminar, Seminar zur Führungskompetenz sowie die Palliativ Care-Weiterbildungsmaßnahme für Pflegenden. Erst wenn diese Qualifikationen nachgewiesen werden, können wir die Förderung durch die Krankenkassen beanspruchen. Wir erhalten seit einigen Jahren Fördergelder. Unsere Koordinatorin Heike Laubenstein-Görg ist seit August 2011 mit 15 Wochenstunden beschäftigt und Andrea Minas seit Beginn 2012 mit 20 Wochenstunden. Die Arbeit können sie sich den Erfordernissen entsprechend einteilen, das Büro muss jedoch immer Mon-



Heike Laubenstein-Görg



Andrea Minas

tag, Mittwoch und Freitag von 9 – 12 Uhr besetzt sein.

Der Aufgabenbereich ist recht umfangreich, die fünf wichtigsten Tätigkeitsfelder werden in diesem Rundbrief vorgestellt:

1. Erstkontakt und Beratungsgespräch als „Kerngeschäft“

Die *telefonische Beratung* hat in einem großen Ausmaß zugenommen, hier besteht offensichtlich viel Bedarf. Der *Erstbesuch* der Koordinatoren in der Familie lebensverkürzt erkrankter Menschen hat aber immer noch die herausragende Bedeutung. Ob und wann ehrenamtliche Hilfe notwendig ist, ob auch von anderen Seiten noch Hilfen möglich sind und wer vor allem die Begleitung nötig hat (der erkrankte Mensch, der Lebenspartner, Kinder, Eltern), das kann ganz unterschiedlich sein. Was wird von ehrenamtlichen Mitarbeitern erwartet? Ist das organisatorisch und zeitlich möglich? Es ist für eine Familie ein schwerer Schritt, die Hemmschwelle zu überwinden und um ehrenamtliche Hilfe zu bitten. Oft sind entweder der lebensbedroht erkrankte Mensch oder die Angehörigen nicht in der Lage, ein nahendes Lebensende zu akzeptieren. Die Koordinatoren wissen das und reagieren entsprechend sensibel und rücksichtsvoll.

2. Begleitung der Ehrenamtlichen in der Begleitung

Mit der Auswahl und der Einführung eines ehrenamtlichen Begleiters, der zu der zu begleitenden Familie passt, übernehmen die Koordinatoren eine doppelte Verantwortung: a) für die Familie und b) für deren Begleiter. Auch der Ehrenamtliche handelt in der Be-

gleitung zunächst in persönlicher Verantwortung, er vertritt aber zugleich auch seinen AHD, der ihn ausgewählt und vorbereitet hat. Das alles funktioniert nur auf der Grundlage eines großen gegenseitigen Vertrauens. Der Ehrenamtliche darf nicht das Gefühl bekommen, dass er überwacht oder kontrolliert wird. Koordinatoren und Begleiter sollten sich regelmäßig während einer Begleitung informieren. Eventuell ist es sinnvoll, wenn Koordinatoren Kontakt zu der begleiteten Familie aufnehmen – dies allerdings mit Wissen des Ehrenamtlichen. Die Koordinatoren haben durch ihre Ausbildung, die zusätzlichen Qualifizierungen und Erfahrungen ein wesentlich größeres Fachwissen und können gezielter hinterfragen.

3. Gewinnung, Auswahl und Vorbereitung von Ehrenamtlichen

Ehrenamtliche Begleiter legen immer mal Begleitungspausen von kürzerer oder längerer Dauer ein, andere hören nach einigen Jahren ganz auf. So besteht immer der Bedarf, neue Ehrenamtliche zu gewinnen und auszubilden. Das ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe der Koordinatoren. Sie haben viele Möglichkeiten z. B. bei öffentlichen Veranstaltungen, Vorträgen, Gesprächsabenden, Messen rund um Pflege, Krankheit und Gesundheit, Menschen anzusprechen und sie für die Hospizarbeit zu interessieren.

Im Auswahlgespräch mit Interessenten an ehrenamtlicher ambulanter Hospizarbeit sollten zunächst folgende Punkte geklärt werden: 1. Die persönliche Motivation; 2. Die Belastbarkeit und die Erfahrungen mit Sterben und Tod; 3. Die zeitliche Verfügbarkeit neben Familie und evtl. Beruf; 4. Die Bereitschaft, in einer Gruppe mitzuarbeiten.

4. Mitgestaltung des Gruppenlebens

Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter sollten keine Einzelkämpfer sein, es ist wichtig, dass sie sich in einer Gruppe einbringen. Dafür bieten die Koordinatoren Gruppenabende an. Hier erhalten sie alle notwendigen Informationen, Austausch der Erfahrungen, Bewältigung von Problemen. Kurz gesagt: in der Gruppe erhalten sie immer Verständnis und Unterstützung für ihre Arbeit.

Es ist nicht ganz einfach für die Koordinatoren eine solche Gruppe zu leiten, zumal die Mitglieder unterschiedliche Berufs- und Lebenserfahrungen mitbringen. Deshalb sind eine gemeinsame Ordnung, Regeln und Verbindlichkeiten wichtig. Zu den Aufgaben der Koordination gehören ebenso Angebote zur Fort- und Weiterbildung zu entwickeln, aber auch gemeinsame Feste zu gestalten.

5. Verwaltungsarbeit, Dokumentation, Statistik

Natürlich gehören zu jeder verantwortungsvollen Tätigkeit auch diese Arbeiten. Die Dokumentation der Begleitungen ist immer aktuell zu führen, hierfür gibt es eine speziell für die ambulante Hospizarbeit entwickelte Software. Die Statistik wird automatisch mitgeführt, so dass am Jahresende alle Daten für den Förderantrag zur Verfügung stehen. Ganz wichtig ist natürlich die Netzwerk-Pflege. Unser Netzwerk besteht aus den Kontakten zu Krankenhäusern, Pflegeheimen, Ärzten, Pflegediensten, Palliativ-Care-Diensten, Sozial-Diensten. Darüber hinaus müssen Referenten für Vorträge gesucht und ganz wichtig Supervisoren-Termine für die regelmäßig angebotenen Begleiter-Supervisionen vereinbart werden. Für die Koordinatoren gibt es eigene Supervisionsangebote.

Ortrud Seyfarth

Licht und Farben verzaubern

Nach mehreren Anläufen haben wir unser Büro verschönert.

In allen Räumen wurden die Deckenverkleidungen und die Leuchtkörper ausgetauscht. Die alten Gardinen sind weg, die neuen machen was her – oder?

Danke an unsere Verschönerungsspezialistinnen Dr. Lilo Adler und Erdmute Fuhrmann.



Handwerkszeug

Märchen für Menschen mit Demenz

Angelika B.Hirsch (Hg.), Ursula Thomas, Veronika Uhlich, Hannover 2016

Wie der Titel schon sagt, geht es in diesem Buch um Märchen, speziell für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Da könnte sich die Frage stellen: was hat Demenz mit unserer Arbeit, der Begleitung Schwerstkranker zu tun oder auch: seit wann sind denn Märchen etwas für Erwachsene?

Zum einen werden schon einige in ihrer Begleitung mit Menschen konfrontiert worden sein, die nicht nur schwerstkrank, sondern auch dement waren. Zum anderen sind Märchen durchaus für Erwachsene geeignet, sind sie doch ursprünglich in der damaligen Erzählform gerade für diese gedacht gewesen.

Somit ist dieses Sachbuch ein durchaus guter Ratgeber für Begleitungen; denn oftmals ist es nicht ganz einfach, Lesestoff zu finden, der nicht zu komplex oder zu kompliziert ist, mein Gegenüber aber dennoch anspricht.

In diesem Buch werden dem Leser in einem theoretischen Teil der Nutzen und die Vorteile, den Märchen als Vorlesestoff bieten, sehr gut verdeutlicht. Da geht es in einem Kapitel z.B. um die Bildsprache der Märchen:

„Die Bildsprache ist unsere erste und tiefste Sprache. In der Entwicklungspsychologie wird sogar von einer regelrechten „magischen Phase“ zwischen dem zweiten und fünften bis achten Lebensjahr gespro-

chen. Dies ist die Phase des bildhaften Denkens, des Alles-ist-Möglich und die Zeit, in der Kinder einen direkten Zugang zu Märchen haben.

...

Viele dieser Bilder begleiten uns ein Leben lang, sie sind

seit Kindertagen fest in uns verankert. Weil sie mit Gefühlen und Erinnerungen verknüpft sind, bleiben sie auch für Menschen, deren Erinnerung schwindet, sehr lange noch Trost, Freude und Stimulus.

...

Märchen speisen und beleben den eigenen Bildervorrat. Sie helfen ganz nebenbei, einen Ausdruck für namenlose Gefühle zu finden: für Abschied, Schmerz, Verlust genauso wie für Dankbarkeit, Freude und Zuversicht."

Es gibt in dem theoretischen Teil auch einen informativen Abschnitt über die Situation demenziell Erkrankter, über den Verlauf der Erkrankung sowie Hilfreiches zum Thema Kommunikation mit Menschen mit Demenz.

Außerdem enthält das Buch eine Anleitung zum Vorlesen, insbesondere zu den Themen „wie finde ich



das passende Märchen?“ und „wie setze ich es richtig ein?“. Hier werden sehr praxisnahe Tipps sowohl zum Vorlesen als auch zur Gestaltung der Gesamtsituation vermittelt.

So gibt es z.B. ein Kapitel zum Thema Requisiten, die man zusätzlich zum Vorlesen einsetzen kann, um weitere Sinne der Zuhörer anzusprechen. Requisiten können Erinnerungen wecken und Gefühle beim Zuhörer aktivieren, ebenso aber auch beruhigend wirken.

Im letzten Abschnitt des Buches gibt es dann ganz praktisch eine Auswahl an Märchen, die sich gut zum Vorlesen eignen.

Die Autorinnen des Buches beziehen ihre Vorschläge auf das Vorlesen vor einer Gruppe; diese Anregungen kann man aber genauso gut für Einzelsituationen nutzen.

Ein insgesamt hilfreiches Buch, welches zum einen in der Begleitung von Nutzen sein kann, uns zum anderen aber auch dazu ermuntert, im Familienkreis zur Abwechslung auch mal Märchen vorzulesen und deren Effekt auf uns wirken zu lassen.

Anke Tapken-Gutjahr

Biographiearbeit und Trauma

Lebensgeschichte(n) und Trauma

Wenn wir in das Gesicht eines älteren Menschen sehen, dann können wir ganz viele Spuren seines / ihres Lebens bemerken.

In der wertschätzenden Biografiearbeit durch Begleitende liegt der Schwerpunkt auf stärkenden, freudigen Erinnerungen.

Daneben werden sich möglicherweise auch schwierige, einschneidende, verletzende Erfahrungen zeigen. Erfahrungen, die von großer Ohnmacht gekennzeichnet sind (Trauma).

Nur wenige Beispiele: Erfahrungen mit Bombardierung und Flucht als Kind, Zeuge von Gewalt gegen Andere, Erfahrungen mit Prügel, mit sexualisierter

Gewalt, mit Vernachlässigung, mit sozialem Ausgestoßen-Werden.

Mit häuslicher Gewalt, Unfall, Naturkatastrophe, Überfall. Frühere Soldaten/Volkssturm-Kindersoldaten haben Erfahrungen mit aktiver Tötung, Zeuge der Tötung von Kameraden, Gefangenschaft.

Viele Menschen halten diese Erfahrungen in inneren Schubladen verschlossen. Im Alter zeigen sich diese oft plötzlich, in Bemerkungen, im Schreien, in schwer verständlichen Verhaltensweisen, in sich dauernd wiederholenden Sätzen.

Was können wir tun, wenn wir ja zumeist nicht therapeutisch ausgebildet sind?

- Uns selber informieren: auf der Internet-Seite



www.alterundtrauma.de. Dort sind z.B. im Teil „Basiswissen“ und „Mediathek“ gut verständliche Informationen aufbereitet.

Manche Erinnerungen sind mit Scham und Schuldgefühlen verbunden und wurden vielleicht noch niemandem erzählt. Wenn uns davon berichtet wird, dann ist das ein großer Vertrauensbeweis.

- Wir können
- **Zuhören**
- **Glauben:** Sätze wie „Das war sicherlich schwer für Sie.“ „Und Sie hatten niemanden, dem Sie das sagen mochten?“ „Dass Sie damit weitergelebt haben, dafür haben Sie bestimmt viel Kraft gebraucht.“ können Verständnis signalisieren und zugleich ein Gefühl der eigenen Kraft trotz alledem verstärken. Denn: Menschen nach einem Trauma sind Leid-Tragende, aber auch Überlebende.

- **Bestätigen:** „Ich finde es sehr mutig und vertrauensvoll von Ihnen, dass Sie darüber gesprochen haben.“
- **Überlegen,** mit wem im Team wir das Gehörte ansprechen. Möglicherweise fühlen wir uns auch belastet. Und aufgeschlossenen TeamkollegInnen oder Pflegedienst-Mitarbeitende können mit dieser Info besser auf diesen Menschen reagieren. Eine Rückversicherung bei dem Menschen ist nötig.
- Im hier und jetzt gucken: „Fassen Sie meine Hand und drücken Sie.“
- Schauen, was z.B. eine Angstreaktion ausgelöst haben kann. Im Altersheim haben wir erlebt, wie eine Bewohnerin plötzlich „Feuer, Feuer“ rief. Ein kleiner Junge aus einer Kindergartengruppe zu Besuch trug Turnschuhe mit Blitzen.
- Überlegen, wie Auslöser vermieden werden können.

Konrad Lappe

Das Traumbuch

Nina George

Das Traumbuch

München 2016

Das Traumbuch: ein Buch von Menschen, vom Leben und vom Tod und von dem, was sich möglicherweise dazwischen abspielt.

Da ist Henri, der Mann, der einem Kind das Leben rettet und dabei selbst verunglückt.

Da ist Sam, Henri`s 13 jähriger Sohn, der sehr besonders und hochsensibel ist und der sich auf das erste Treffen mit seinem Vater freut. Dieses findet dann allerdings im Krankenhaus statt.

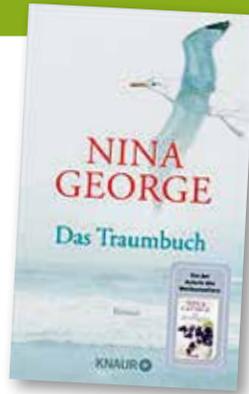
Da ist Eddie, die ehemalige Freundin von Henri, die ihm nun zur Seite steht und erst im Krankenhaus von dessen Sohn erfährt.

Um diese drei Personen geht es vorwiegend in der Geschichte, in der wir die Gefühlswelten der einzelnen Personen miterleben. Dabei wird immer wieder aus einer anderen Perspektive erzählt.

Auch Henri`s Gedanken und Gefühle – obwohl im Koma liegend – werden uns vermittelt:

„...Und auf einmal trifft mich eine Welle von Empfindungen, die so intensiv ist, dass sie in jede meiner Zellen dringt. Sie ist so allumfassend und groß, sie füllt mich aus, ich werde mit Bildern, Gefühlen und Wissen geflutet.

Und dann sehe ich es. Jetzt sehe ich alles.



Ich sehe, was man zutiefst bedauert, wenn man stirbt und die letzten Sekunden begonnen haben, in denen nichts, aber auch rein gar nichts nachzuholen ist."

Sam und Eddie kämpfen Seite an Seite und begleiten Henri; versuchen ihn durch ihre Nähe, ihre Liebe, ihre Gedanken und Geschichten zurück ins Leben zu holen. Dabei erfahren wir auch etwas von Eddies Geschichte, von ihrem jetzigen Leben und der Beziehung zu Henri.

Und auch über Sam, der Junge mit den besonderen Fähigkeiten, der seine ganz eigene Geschichte mit seinen Eltern mit sich trägt. Und der in dieser besonderen Lebenssituation eine interessante Entwicklung durchlebt.

Henri nimmt uns mit in seine „Zwischenwelt“, mit seinen Träumen, Erinnerungen, Wünschen und Sehnsüchten. Wir erleben hautnah mit, wie er versucht Kontakt zu den Menschen aufzunehmen, die ihn besuchen und die ebenfalls versuchen zu ihm durchzudringen.

Wir erleben aber auch die medizinische Welt, die sich an Fakten und Messungen hält, in der es keinen Platz für sinnliche Wahrnehmungen gibt.

Ein Buch, das uns – wenn man sich darauf einlassen kann – etwas von der möglichen Welt im Koma vermittelt, ein Zustand zwischen Leben und Tod, bei dem die Forschung bisher immer noch an ihre Grenzen stößt.

Anke Tapken-Gutjahr

Deutscher Hospiztag

Man kann guten Gewissens sagen: Die Hospizbewegung ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Das liegt nicht an der Gesellschaft selbst, sondern an den vielen Menschen, Institutionen, Organisationen und politischen Gremien, die den Hospizgedanken seit den 80 er Jahren des letzten Jahrhunderts aufgenommen , in die Tat umgesetzt und weiterentwickelt haben. Wir gewöhnen uns daran, Klarheit zu sprechen, keine Umschreibungen mehr zu gebrauchen. Der Hospizgedanke wurde mittlerweile untrennbar verknüpft mit dem Palliativgedanken. Untrennbar, weil für die praktische Umsetzung ein gesetzliches Fundament geschaffen wurde. Dieses Gesetz, es wurde vor einem Jahr weiter verbessert und es bringt den Ambulanten Hospizdiensten, den PalliativCare-Diensten als auch den Stationären Hospizen mehr Sicherheiten – auch in finanzieller Hinsicht. Untrennbar verbunden auch deshalb, weil sich mittlerweile der Deutsche Hospizverband und der Deutsche Palliativverband zusammengeschlossen haben zum Deutschen Hospiz- und Palliativverband e. V. (DHPV) – also unser Dachverband, natürlich gibt es in jedem Bundesland einen entsprechenden Landesverband.

Nun findet schon seit Jahren immer am zweiten Samstag im Oktober der Welthospiztag und jeweils am 14. Oktober der Deutsche Hospiztag statt. Veranstaltungen und Anzeigen sollen dafür sorgen, unsere Aktivitäten der Öffentlichkeit darzustellen, denn normalerweise leisten die Ehrenamtlichen der

Ambulanten Hospizdienste ihre Begleitungen eher diskret, sie unterliegen der Schweigepflicht. Es gibt aber immer wieder Menschen, die mit uns so zufrieden sind und nichts dagegen haben, wenn wir davon berichten und damit auch andere Betroffene ermuntern möchten, unsere kostenlosen Dienste in Anspruch zu nehmen.

Erwähnt werden soll auch die segensreiche Arbeit der „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“ die 2008 ihre Arbeit mit der Phase I (Ermittlung des Istzustandes und Entwicklung der 5 Leitsätze) begann. Träger der Charta sind die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP), der Deutsche Hospiz- und Palliativverband (DHPV) und die Bundesärztekammer (BÄK). Die Charta-Phase II von 2011 – 2013 bestand in der Einbindung der Öffentlichkeit, Umsetzung von Projekten und Überführung in eine Nationale Strategie. Die Charta-Phase III von 2013 – 2016 hat zum Ziel, die in der Charta formulierten Leitsätze so umzusetzen, dass jeder Betroffene unabhängig von der zugrundeliegenden Erkrankung, der persönlichen Lebenssituation oder des Versorgungsortes eine qualitative hochwertige palliative und hospizliche Behandlung und Begleitung erhält.

Gefördert und unterstützt wird dieses Projekt von Anfang an von der Robert Bosch Stiftung, der Deutschen Krebshilfe und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Die Charta



wurde mittlerweile von Tausenden Einzelpersonen, Institutionen, Unternehmen und politischen Gremien unterschrieben. In weiteren 18 europäischen Ländern findet eine ebensolche Initiative statt. Gigantisch!!

Wer hätte übrigens gedacht, dass eine Messe mit dem Namen „Leben und Tod“ erfolgreich sein kann? Ja, sie ist es offenbar. Denn seit einigen Jahren findet sie immer Anfang Mai in Bremen statt. Sie ist ein Forum für alle Professionen und Ehrenamtlichen, die auf irgendeine Weise in dem Palliativ-Netzwerk eingebunden sind. Viele Vorträge und Workshops dienen der Fortbildung.

Eine weitere große Aktion steht noch bevor: Der Deutsche Hospiz- und PalliativVerband e. V. mit sei-

nen Organisationen in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg ist der diesjährige Partner der NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“. Der NDR informiert im Rahmen der Aktion vom 5. bis zum 16. Dezember, wie Hospizvereine und Palliativeinrichtungen schwerstkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleiten und ruft zu Spenden auf. Diese kommen zu 100 Prozent der Hospiz- und Palliativarbeit im Norden zugute. Im Vorfeld dieser Aktion wurde schon mal das Rote Sofa der Vorabendsendung DAS! für 11.000 Euro versteigert. Habe ich nicht recht, wenn ich sage: Über unsere Arbeit wird nicht mehr hinter vorgehaltener Hand gesprochen!?

Ortrud Seyfarth

Hütchenspieler



In eigener Sache

Ehrenamtliches Engagement!

Der Ambulante Hospizdienst begleitet seit 1994 Menschen mit einer schweren Erkrankung und Sterbende im häuslichen Bereich, in Altenpflegeheimen in Kliniken und im stat. Hospiz. Über 40 Ehrenamtliche engagieren sich in verschiedenen Bereichen. Über weitere Mithilfe freuen wir uns sehr. Damit Sie sich für diese Aufgaben gut gerüstet fühlen, ist es notwendig einen Vorbereitungskurs zu besuchen.

Interesse?

Wenn Sie Interesse haben, ehrenamtlich mit zu arbeiten, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit einer unserer Koordinatorinnen für ein Gespräch.

Umfang:

Der Kurs umfasst insgesamt 120 Seminarstunden

Kosten:

Es ist eine Aufwandspauschale von 210,00€ zu entrichten.

Termine:

13./14.01.2017, 10./11.2.2017, 10./11.03.2017, 31.03./01.04.2017, 28./29.04.2017 und 19./20.05.2017
Zwischen den Wochenenden sind 5 Themenabende verteilt.

Information und Anmeldung:

Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.
Parkstraße 19
Tel.: 04421-745258

Vorträge und Veranstaltungen 2016/2017

Donnerstag, 24.11.2016

Ort: Gorch-Fock-Haus

Viktoriastraße 15 · Wilhelmshaven

Zeit: 17:00 Uhr

Referentin: Frau Bakir Brader, Wilhelmshaven

Thema: „Mut machen“

Mittwoch, 25. Januar 2017

Ort: Gorch-Fock-Haus

Viktoriastraße 15 · Wilhelmshaven

Zeit: 17:00 Uhr

Referentin: Frau Dr. Trarbach,

Klinikum Wilhelmshaven

Thema: „Netz der Palliativmedizin“

Mittwoch, 22. Februar 2017

Ort: Gorch-Fock-Haus

Viktoriastraße 15 · Wilhelmshaven

Zeit: 18:00 Uhr

Referentin: Andrea Minas, Ambulanter

Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Thema: „Vorstellung des Projektes

Hospiz macht Schule “

Freitag, 24. März 2017

Ort: Gorch-Fock-Haus

Viktoriastraße 15 · Wilhelmshaven

Zeit: 19:00 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Antje Sander, Jever

**Thema: „Veränderung im Umgang
mit dem Sterben“**



Die fremde Verwandte

irgendwie hattest du für mich etwas Unangenehmes an dir
was ich nicht verstand
hab dich nie wirklich gemocht

irgendwie fällt mir viel Unangenehmes zu dir ein
kratzende selbstgestrickte Pullover
selbstgenähte Kleider und Röcke mit komischen Farben
Verlegenheitsweihnachtsgeschenke
altbackene Nippes
eher verärgert sein als echte Freude

du hast selten gefragt was mir gefällt
ich hab das nie verstanden

immerzu wurde Dankbarkeit dir gegenüber eingefordert
Rücksichtnahme auf deinen guten Willen
Dankesschreiben zu Geburtstag und Weihnachten mussten sein
sie sicherten das nächste Geschenk
ich hasste diese Heuchelei

du bist mir immer merkwürdig fremd geblieben
deine Selbstaufopferung roch moderig
deine Geschenke wirkten selbstbezogen
deine Lebensart mir so lebensfremd
deine Aufmerksamkeiten so unpassend
ich hab dich nie verstanden
du bist mir immer fremd geblieben

bald wollte ich auch keine Scheinchen mehr von dir
ich wollte ein ehrlicheres Miteinander
und wusste nicht wie



ich hab dich nie herzlich lachen hören
weiß nichts über deine Begeisterung
nur dein Jammern habe ich noch im Ohr
warst du denn glücklich?

nun stehe ich an deinem Grab
die Pflicht hat mich hergerufen
dennoch steigen Tränen in mir auf
du bist so fremd für mich
ich fand keinen Zugang zu dir
so bist du für mich unnahbar geblieben

schade
vielleicht wolltest du nur geliebt werden
im Grund so wie wir alle

Eva-Maria Ritter

Kalender 2017



Wege – das Motto unseres Kalenders 2017 – gehen wir viele in unserem Leben. Manche tatsächlich, indem wir einen Fuß vor den anderen setzen und manche als emotionalen Prozess in unserem Kopf. Selbst das Leben an sich ist ein Weg mit vielen Herausforderungen, Besonderheiten, Glücksmomenten aber auch manchmal mit Trauer und Leid. Nicht immer ist er gradlinig, nicht immer sieht man sein Ende, aber man selbst kann bestimmen, was man aus ihm macht und wie man ihn geht. Erich Kästner hat mal gesagt: „Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen“. Genau in diesem Sinne wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen alles erdenklich Gute auf dem Weg durchs Jahr 2017. Mögen Sie möglichst wenig Steine in den Weg gelegt bekommen und denken Sie immer daran, dass jeder Weg mit dem ersten Schritt beginnt ...

Gönnen Sie sich diesen Kalender, er wird ein kleiner Hingucker in Ihrem Umfeld sein, und der Reinerlös kommt unserem Verein zugute, 8,50 € kann man verschmerzen oder?

Alter

Das aber ist des Alters Schöne,
dass es die Saiten reiner stimmt.
Dass es der Lust die grellen Töne,
dem Schmerz den herbsten Stachel nimmt.

Ermessen lässt sich und verstehen,
die eig'ne mit der fremden Schuld.
Und wie auch rings die Dinge gehen,
Du lernst dich fassen in Geduld.

Die Ruhe kommt erfüllten Strebens,
es schwindet des Verfehlten Pein.
Und also wird der Rest des Lebens,
ein sanftes Rückerinnern sein.

Ferdinand von Saar (1833 – 1906)



Biografiearbeit und Resilienz

Der Ausdruck Resilienz hat in den letzten Jahren eine besondere Konjunktur erfahren. Oft wird darunter eine besondere Widerstandskraft verstanden. Bis hin zu Buchtiteln, die uns die Widerstandskraft eines amerikanischen Elitesoldaten (Navy seal) versprechen. Worin auch immer diese bestehen mag, eine andere Umschreibung ist mir näher liegend. Darin wird der Vergleich mit einem Schilfrohr hergestellt. Es bewegt sich hin und her, kann sich bei starkem Wind sehr beugen, ohne umzuknicken. Und kann sich wieder in die Ausgangslage zurückbewegen.

Auf der Messe „Leben und Tod“ in Bremen hielt 2013 die Trauer-Fachfrau Monika Müller einen Vortrag zum Thema „Resilienz und letzter Lebensabschnitt“, der mich sehr angeregt hat. Sie wies u. a. auf diese Forschungsergebnisse hin: Menschen mit der Fähigkeit, nach Krisen wieder aufzustehen, haben oft einen Menschen erlebt, der ihnen gut getan hat, an sie geglaubt hat. Auch wenn die sonstigen Lebensbedingungen extrem schwierig waren. Oder sie hatten etwas anderes erlebt, das sie bestärkt, beschützt oder gestützt hat. Und ihnen Kraft gegeben hat zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen in der Zukunft. In unserem hospizlichen Tätigkeitsfeld begegnen wir Menschen, die vor einer besonderen Herausforderung stehen, nämlich dem Sterbeprozess.

Ausgehend davon habe ich Materialien zum Thema „Wer oder was hat mir im Leben gut getan, mich gestärkt und beschützt?“ zusammengestellt und älteren Menschen auf Seminaren, im Altersheim und

im Hospiz vorgestellt. Es sind Fotos, ein Lied, eine Impulskarte zum Nachdenken und ein Magnetbrett mit kleinen Figuren.

Die Impulskarte möchte ich hier wiedergeben, weil sie leicht für Gespräche verwendet werden kann. Und natürlich auch zum eigenen Nachdenken:

Der, die, das hat mich in jüngeren Jahren gestärkt:
Kreuze an, was zutrifft, je nach Stärke auch mit mehreren xxx

1) ein erwachsener Mensch, nämlich 	2) Freund/Freundin Bruder/Schwester 	3) ein Traum 	4) Eine Stelle in der Natur Baum/Garten/Feld 	5) Ein Gewässer 
6) Ein (Haus-)Tier 	7) ein Lied/ Musik Radio/ Platte 	8) Buch/Gedicht 	9) Das Gefühl, wichtig zu sein 	10) ein mobiler Untersatz Fahrrad/Moped Eisenbahn/Auto 
11) Ein Vorbild 	12) Eine Gruppe 	13) Ein Rückzugsort 	14) Etwas Verlässliches 	15) Humor/Witze/Clown/Quatsch 20) Etwas Anderes, nämlich: 
16) Eine besondere Fähigkeit, nämlich: 	17) Ein Ort mit Überblick 	18) Wut oder Rache- gedanken 	19) Vertrauen zu Gott 	

Die Felder auf diesem Blatt sind nicht der Weisheit letzter Schluss sondern können gerne verändert werden. Sie haben sich aber in meiner Arbeit bewährt.

Ein besonderes Erlebnis in einem Fortbildungsseminar für einen Bremer Hospizverein war die Bemerkung einer Teilnehmerin: „Nun habe ich schon eine ganze Biografie über mein Leben geschrieben. Aber die Frage, wer oder was mir gut getan hat, die habe ich darin bisher noch nicht gestellt.“

Gute Resonanzen hatte ich einige Male, wenn ich mit einem Magnetbrett am Bett oder am Tisch mit Älteren



(Foto: Konrad Lappe)

noch einmal aufgestellt habe, was ihnen gut getan hatte. Das war noch eine zusätzliche Verstärkung: Dieser Mensch hat sich selbst als kleines Kind mit der linken Figur gesehen. Stärkend waren für ihn eine Großmutter und das gemeinsame Singen mit ihr, ein Haustier, ein Freund aus der Nachbarschaft, mit dem er oft am Fluss war, ein schöner Rückzugsort. Ein Lied zu diesem Thema „Du hast mir gut getan“ ist im Repertoire des Hospiz-Singekreises in Jever und wird dort in der Wohnküche gesungen. Wenn es mir passend erschien, habe ich es auch am Bett leise gesungen.

Resilienzbezogene Biografiearbeit in der Sterbe- und Trauerbegleitung kann nicht bedeuten, sich dem Sterben gegenüber widerstandsfähig oder gar unangreifbar zu machen. Auch das stärkste Schilfrohr wird eines Tages umknicken.

Gerade bei sehr schwierigen Lebensverläufen kann diese Sicht auf das eigene Leben aber dabei helfen, der eigenen Lebensgeschichte auch Gutes abzugewinnen. Und das kann dazu beitragen, leichteren Herzens mit dem Leben abzuschließen.

Konrad Lappe

(nähere Infos über die verwendeten Materialien gebe ich gerne per Mail: lappefri@t-online.de)

Fünf Boote

Fünf Boote
und eine Handvoll Wind.
Fünf Boote
und ein Strand, der singt.
Fünf Boote
und eine Zeit, die stille steht,
und eine Ferne, die lockt,
und eine Möwe, die schreit,
und ein Befehl, der ergeht.

Fünf Boote
halten sich bereit.
Im ersten steht die Einsamkeit,
im zweiten hockt die Traurigkeit,
im dritten sinnt Vergänglichkeit,
im vierten schweigt das Leben,
im fünften schlottert der Tod.

Fünf Boote
lösen die Taue,
ergreifen die Ruder der Zeit,
ergeben sich der eilenden Stunde,
verweh'n mit dem Wind in die Runde.
Es ist soweit.

Dr. Carl Peter Fröhling



Trauergruppen

Zusammenfassung Treffen Trauergruppenmitglieder-
Vorstand-Koordinatorinnen am 07.09.2016

1) Teilnehmer:

Erdmute Fuhrmann, Andrea Minas, Petra Heuvel,
Jürgen Barthel, Birgit Köhler, Irina Wiezorrek,
Vera Noblé

2) Ergebnis der Fortbildung mit Renate Lohmann:

ursprüngliches Ziel einer Aussprache unter den
zerstrittenen Mitgliedern der Trauergruppe mit
dem Ziel eine gemeinsame Grundlage für die künf-
tige Trauerarbeit zu finden, wurde verfehlt, weil
die eine Seite fehlte bzw. sich entschuldigt hatte.
Statt dessen wurden von Frau Lohmann in Ab-
stimmung mit den Anwesenden Ersatzthemen
vorgeschlagen und behandelt.

Frau Fuhrmann bot seitens des Vorstandes an,
Frau Lohmann zu einer weiteren Fortbildungs-
veranstaltung einzuladen. Das Thema müsse
noch festgelegt werden. Vorstellbar wäre bspw.
Änderungsvorschläge bei Organisation und Ar-
beitsweise der Trauerarbeit aus den Erfahrun-
gen gleichgerichteter Aufgaben in Oldenburg.
Ein weiteres Thema könnte sich mit den Gren-
zen unserer Arbeit befassen. Bei welchen Anfor-
derungen von außen müssen wir einfach nein
sagen, um uns nicht in unzulässiger Weise zu
überfordern (Bsp.: Traumata).



3) Gemeinsames Verständnis der verwendeten Begriffe:

- Trauercafé am Beispiel Gorch-Fock-Haus:
- Trauergruppe am Beispiel Christus- und Garnisionskirche:
- Geschlossene Trauergruppe am Beispiel Schortens.

Da einigen Teilnehmern der Inhalt der verwen-
deten Begriffe unklar war, wurde zugesagt, die
detaillierten Erklärungen der jeweiligen Inhalte

in schriftlicher Form nachzuliefen (siehe Schreiben vom 12.01.2016, liegt der Anlage bei).

4) Kommunikationsprobleme:

dem Vorstand erscheint die Lösung der aufgetretenen Kommunikationsprobleme über die regelmäßige Teilnahme von Gruppenvertretern (gedacht ist an je einen Vertreter aus der geschlossenen Trauergruppe in Schortens und einen Vertreter von den übrigen Gruppen) an den Treffen des erweiterten Vorstands am effektivsten lösbar. Dieser Vorschlag fand bei den Teilnehmern volle Zustimmung.

Jürgen Barthel wird die Gruppe vorübergehend vertreten bis eine endgültige Festlegung im Rahmen einer gruppeninternen Abstimmung erfolgt sein wird.

Die nächste erweiterte Vorstandssitzung findet am 15.09.2016 um 18:30 Uhr in der Parkstr. 19 statt.

5) In Ausnahmesituationen, in denen nicht bis zur nächsten erweiterten Vorstandssitzung gewartet werden kann, wird es auch einen direkten Ansprechpartner des Vorstands für die Trauergruppen geben.

6) Künftige Arbeitsweise der Gruppen und Eingliederung von neuen Begleitern:

dazu soll es gruppeninterne Treffen geben, in denen die notwendigen Festlegungen getroffen werden sollen. Einzelheiten werden nach den jeweiligen Treffen in schriftlicher Form verteilt.

Gez. J. Barthel



Mahlzeit

Mir wäre jetzt nach einem Steak,
das ich zu feinen Böhnchen leg,
mit Achtsamkeit zu Munde führ,
Genuss vollendet meine Kür.

Der Gaumenwunsch verdrießt mich sehr,
die Hände wollen längst nicht mehr,
die Augen blicken starr ins' Trübe,
auch wenn ich täglich Sehen übe.

Wenn Schwester Rabiata kommt,
so folge ich dem Ablauf prompt,
die Fütterung heißt Mittagessen,
Erblindung schützt mich angemessen.

Vergangenheit ist lange her,
die Esskultur, sie zählt nicht mehr,
mein Stolz entkommt mir kurzerhand,
die Kür von einst wird satt genannt!

Angelika Lünemann



Weihnachtsfeier

Wann: am 13. Dezember 2016

Wo: Treffpunkt Ringhotel Voss,
Bahnhofstraße 17, 26655 Westerstede

Beginn: 16:00 Uhr

Liebe ehrenamtlichen Mitarbeiter!

Der Vorstand des Vereins möchte Euch ganz herzlich zu einem gemütlichen und ruhigen Jahresausklang einladen. Am Dienstag, den **13.12.2016** um **16.00 Uhr** sind alle, die uns in diesem Jahr begleitet und unterstützt haben, zu einer kleinen Weihnachtsfeier im **Ringhotel Voss** in **Westerstede** eingeladen. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen. Für eine genaue Planung möchten wir, dass Ihr Euch bis zum **01.12.2016** verbindlich bei uns im Büro anmeldet.

Wir freuen uns, diesen Nachmittag mit Euch zu verbringen!

Heike & Andrea

Alle Jahre wieder

Eva-Maria Ritter

Weihnachten
macht dünnhäutig

Herzen voller Sehnsucht
Seelen blank
Ideale und Realität
prallen aufeinander
in der dunklen Jahreszeit

Kerzenschein alleine
reicht nicht aus
für ein Licht am Horizont

Träume wollen leben
Atem holen
auch an kurzen Tagen

Weihnachten
macht verletzbar



Das Allerletzte



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

Konrad Lappe, Angelika Lünemann, Dr. Klaus Raab,
Ortrud Seyfarth, Anke Tapken-Gutjahr

Spendenkonten

Sparkasse Wilhelmshaven

IBAN: DE58 2825 0110 0002 1980 00

BIC: BRLADE21WHV

Volksbank Wilhelmshaven

IBAN: DE05 2829 0063 0000 5030 60

BIC: GENODEF1WHV

Fotos

Fotosearch, Fuhrmann, Hillje, Kühle, Lappe, Lünemann,
Wilhelmshavener Zeitung, Raab, Ritter, Seyfarth

Gesamtherstellung

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

