

Leben bis zuletzt





Wer wir sind ...

Jeder Mensch möchte die letzte Zeit seines Lebens umsorgt und in vertrauter Umgebung verbringen. Doch für viele geht dieser Wunsch nicht in Erfüllung. Oft leiden Sterbende unter Einsamkeit, Schmerzen und dem Verlust der eigenen Würde.

Die Hospizbewegung will durch qualifizierte und intensive Begleitung ein schmerzfreies und würdiges Leben bis zuletzt erhalten helfen. Sie wehrt sich gegen den gesellschaftlichen Trend, Sterben, Tod und Trauer zu verdrängen.

Die Hospizidee fühlt sich vor allem zwei Grundsätzen verpflichtet:

- Die Zeit des Sterbens wird als zum Leben gehörende Zeit gesehen. Daraus ergibt sich ein bewusster Umgang mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.
- Der sterbende Mensch soll seine letzte Lebensphase so schmerzfrei wie irgend möglich verbringen

können, damit diese zu einer intensiv gelebten Zeit, auch im Zusammenhang mit Angehörigen und nahe stehenden Menschen werden kann.

Unter Begleitung verstehen wir die Hilfe zur bewussten Annahme des Sterbeprozesses. Es ist nicht unser Ziel, für den sterbenden Menschen Probleme zu lösen und Lasten zu tragen, sondern ihn so zu unterstützen, dass er die für sein Leben und Sterben notwendigen Entscheidungen eigenverantwortlich treffen und verwirklichen kann.

Die Begleitung Sterbender ist vor allem zwischenmenschliche Begegnung, die professionelle Hilfe sinnvoll ergänzen will. Darüber hinaus will die Hospizbewegung durch Öffentlichkeitsarbeit zu einer Entwicklung beitragen, deren Ziel es ist, einen ehrlicheren Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu ermöglichen.



Inhaltsverzeichnis

Jahresrückblick 2021	4
Jahresrückblick 2022	5
Sommerfest in der Antonslust	6
Neuigkeiten aus unserem Netzwerkbereich	7
Ein neues Ausbildungsseminar beendet	8
Glücksbringer	9
Ein unerwartetes Wiedersehen	9
Eine außergewöhnliche Begleitung	10

10 Jahre „Hospiz macht Schule“	11
Unsere „Einsätze“ 2021 und 2022	12
Ein Tipp für unsere Ehrenamtlichen	13
Ein humor-voller Abend	13
Weisheiten für Krisenzeiten	16
Typisch Oktober 2022	16
Ulrich Fey – Clown	18
Buchempfehlung: Bergland	20
Zu guter Letzt	21

Editorial

Moin!

Heute nun darf ich mein Editorial als der neue 1. Vorsitzende unseres Hospizdienstes an Sie richten.

Was dürfen Sie von dem „Neuen“ erwarten?

Wie heißt es so schön? „Neue Besen kehren gut!“ Mag sein; gleichwohl denke ich, dass es gefährlich ist, den Besen zu kräftig einzusetzen. Nicht überall ist das Kehren erforderlich. Und außerdem kann bei zu viel Druck auf den Besen das Fundament verstärkt werden. 

Ein anderes Sprichwort sagt: „Frischer Wind tut gut!“ In der Tat ist frische Luft gesund und gut. Aber zu viel davon kann auch ganz schnell Kälte verursachen. Dass unser Ambulanter Hospizdienst gut aufgestellt ist, konnte ich in den zurückliegenden Monaten eindrucksvoll bei zahlreichen Gesprächen, aber auch bei meiner Tätigkeit als Hospizbegleiter oder auch im Team „Hospiz macht Schule“ feststellen.

Daher gilt für mich, Bewährtes zu bewahren und gleichzeitig neue Wege gemeinsam mit Ihnen auszuprobieren.

Sie alle haben in den zurückliegenden Jahren unseren Ambulanten Hospizdienst zu dem gemacht, was er ist: Eine Institution, die weit über die Grenzen von Wilhelmshaven und Friesland anerkannt und geachtet wird. Und auch in der schwierigen Zeit der Pandemie haben Sie alle mit Herzblut und Ideenreichtum Ihre ehrenamtliche Aufgabe beispielgebend gemeistert. Darauf dürfen Sie mit Recht stolz sein.

Ich danke Ihnen für Ihr Engagement und wünsche Ihnen und Ihren Lieben eine gemütliche Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2023. Mögen all Ihre Wünsche bei bester Gesundheit in Erfüllung gehen.



Herzlichst

Ihr Rolf HeBelbarth

Jahresrückblick 2021

Hier möchten wir unseren Mitgliedern und interessierten Lesern einmal aufzeigen, was in unserem Ambulanten Hospizdienst unter „Corona“-Bedingungen geleistet wurde und ständig geleistet wird:

Büro

- Abgeschlossene förderfähige Begleitungen: 36 gesetzlich Versicherte / 6 privat Versicherte / 2 im stat. Hospiz
- 1 Kinderbegleitung, zugewiesen durch das stationäre Kinder- und Jugendhospiz
- Aktive ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: 48, davon 6 als Familienbegleiter ausgebildet
- Aktuell viele Begleitungen parallel

Qualifizierungskurs

- Qualifizierungskurs mit 7 Teilnehmenden im November 2021 abgeschlossen. 5 Teilnehmende sind in den Verein eingetreten, alle aktiv im Ehrenamt.

Netzwerkarbeit

- Netzwerk Darmkrebs im Klinikum Wilhelmshaven
- Netzwerk Ambulante Versorgung im Mehrgenerationenhaus
- Im Netzwerk „Frühe Hilfen“
- Netzwerktreffen mit dem stationären Kinder- und Jugend Hospiz
- Aktive Teilnahme an der Quink (Qualitätsindex für Kinder- und Jugendhospizarbeit) Gruppe
- Runder Tisch Friedel-Orth-Hospiz

Projekte

- Hospiz macht Schule
 - o 1 Projektwoche in Sengwarden im November, im Dezember aufgrund der Coronavorschriften abgesagt.
- Letzte Hilfe Kurse
 - o warten auf ihren Start
- Trauergruppen
 - o Alle Gruppen haben mit Einschränkungen stattgefunden
 - o Friedhofsgespräche haben stattgefunden

Öffentlichkeitsarbeit

- Benefizkonzert mit Gernot Schulz und Fabiane Buchheister „Klassik trifft Moderne“ im September in der Lutherkirche (Peter Hillje)
- Charta Zeichnung mit dem „Runden Tisch Friedel-Orth-Hospiz“ (Beate Richter)

Wir sind unseren Koordinatorinnen sehr dankbar, sie bewegen wirklich viel und die Ehrenamtlichen fühlen sich gut betreut.

Jahresrückblick 2022

Mitgliederversammlung am 12. Mai 2022

Ein neuer Vorstand wurde gewählt, Dr. Klaus Raab stand für eine Neuwahl als 1. Vorsitzender nicht mehr zur Verfügung. Es gab einen Vorschlag: unser aktives Mitglied, Herr Rolf Heßelbarth. Allerdings gab es ein Hindernis: Er konnte nicht persönlich anwesend sein, weil er sich zur Zeit der Mitgliederversammlung auf einer jahrelang vorher geplanten Fahrradtour bis in den Süden Deutschlands befand, um Spendengelder für unseren Verein zu sammeln. Die Vorstandsmitglieder haben trotzdem um seine Zusage gebeten, auch die Teilnehmenden der Mitgliederversammlung hatten vollstes Verständnis, er wurde mit 1 Gegenstimme gewählt. Herr Heßelbarth hat Spenden in Höhe von rund 8.000 Euro erradelt. Das haben unsere Mitglieder gern akzeptiert. *(Übrigens konnten wir Alle über Facebook die täglichen Etappen verfolgen, das war äußerst spannend.)*

Aus dem Vorstand ausgeschieden ist weiterhin Frau Dr. Lieselotte Adler, die viele Jahre als Vorstandsmitglied dem Verein treu gedient hat. Für sie wurde nun Frau Dr. Ruth Krainau in den Vorstand gewählt.

Wiedergewählt wurden der 2. Vorsitzende, Herr Peter Hillje (jetzt 10 Jahre im Amt), sowie die Schatzmeisterin Petra Schulz (2. Amtsperiode) und das Vorstandsmitglied Erdmute Fuhrmann, ebenso schon 10 Jahre im Amt.

Da unser langjähriger 1. Vorsitzender Dr. Klaus Raab nicht anwesend war, konnte er leider nicht gebührend verabschiedet werden. Soviel ist sicher: er hat



Der neu gewählte Vorstand

sich für den Verein verdient gemacht, der Verein ist ihm sehr dankbar, in seiner Amtszeit wurde weiterhin viel bewegt. Wir alle wünschen ihm nun, dass er seinen wohlverdienten Ruhestand genießen kann.

Nun noch etwas Statistik

Mitgliederzahl derzeit:	321
Davon aktive Ehrenamtliche:	54
Abgeschlossene förderfähige Begleitungen:	41
Laufende Kinderbegleitungen:	3

Noch zu erwähnen:

Endlich konnten im September die ersten „Letzte Hilfe“-Kurse stattfinden!

Bereits vor der Mitgliederversammlung hatte der Ambulante Hospizdienst WHV-FRI e.V. zu einem Vortrag von Herrn Ulrich Fey „**Humor als Hilfe in schwierigen Lebensphasen**“ in den Vortragsaal der VHS eingeladen. (War in unserem letzten Rundbrief 1-2022 angekündigt!) Unter Corona-Bedingungen waren verhältnismäßig viele Zuhörer der

Einladung gefolgt. Der Vortrag war ausgesprochen lebhaft und interessant. Es gab viel zu lachen. Am folgenden Samstag gab es noch eine Fortbildung für unsere Ehrenamtlichen aus Platzgründen im Gemeindehaus der Christus und Garnisonskirche. Hierüber wird an anderer Stelle dieses Rundbriefs berichtet.

Sommerfest in der Antonslust

Es war einfach wunderbar, dass nach zwei Jahren Corona-Pause endlich wieder ein Sommerfest stattfinden konnte. Die ca. 40 Ehrenamtlichen, die der Einladung gefolgt waren, trafen sich am 16. Juni bei schönstem Sommerwetter in der weithin bekannten „Antonslust“. Musikalisch verwöhnt wurden wir von



Gernot Schulz und Fabiane Buchheister (die im letzten Jahr ein Benefizkonzert zugunsten unseres Vereins in der Lutherkirche abgehalten haben). Es gab viel Wiedersehensfreude, da die Ehrenamtlichen sich zum Teil zwei Jahre nicht sehen konnten. Der Geräuschpegel der Unterhaltungen übertönte oftmals

die schöne Musik. Verwöhnt wurden wir mit einem leckerem Grill-Buffer, feinen Salaten und Soßen und zum Nachttisch mit einem „himmlischen“ Eis.
Danke an den Vorstand und die Koordinatorinnen, die uns dieses Treffen organisiert haben, allerdings

wissen wir ja auch, dass sich der Vorstand mit diesem Fest bei den Ehrenamtlichen für ihren Einsatz bedankt!

Ortrud Seyfarth

Neuigkeiten aus unserem Netzwerkbereich

1. Palliativ-Care-Team braucht mehr Platz:

Das berichtete die WZ am 10. Sept. 2022. Ein Neubau entsteht im Jade-Weser-Park in Roffhausen (Stadt Schortens). Erinnern wir uns: Das Palliativ-Care-Team ist ein Zusammenschluss von sämtlichen Beteiligten, die an der Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen beteiligt sind. Dieser Dienst ist die logische Ergänzung zur Hospizidee. Der Unterschied ist bei der Hospizbegleitung die Ehrenamtlichkeit und bei der Palliativ-Versorgung die Profession. Unser Palliativ-Care-Team hat im Jahre 2010 die Zulassung der Krankenkassen erhalten, wir haben einen **Kooperationsvertrag** geschlossen, das wird von den gesetzlichen Trägern verlangt und wir sind im August 2010 in einer Bürogemeinschaft in die Räume Parkstraße 19 eingezogen.

Allerdings wurden die Räume für das Organisationsteam von PCT zu klein und sie zogen um in Räume beim neu errichteten Kinder- und Jugendhospiz „Joshuas Engelreich“. Es war eigentlich von Anfang an klar, dass das System „Palliativ-Care“-Betreuung erfolgreich sein wird. Nun also haben sich die Gesellschafter zu einem eigenen Gebäude entschlossen,

es soll im September nächsten Jahres fertig sein.

Der Ambulante Hospizdienst WHV-FRI e.G. wünscht diesem Projekt einen guten Ablauf.

2. Sommerfest im Friedel-Orth-Hospiz:

Endlich konnte am 21. August d.J. nach 2 Jahren Pause wieder ein Sommerfest im Friedel-Orth-Hospiz Jever stattfinden. Das ist seit der Errichtung vor nunmehr 11 Jahren eine ziemlich große Angelegenheit. Live-Musik von der Gruppe „Beltane“ und dem Hospizchor; ein bunter Markt mit den verschiedensten Angeboten und Ausstellern; Vorstellung von wohltuenden Techniken, mit denen die „Gäste“ verwöhnt werden (Akupressur, Klangschalentherapie und Aromapflege). Vor allen Dingen wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Es sind aber auch immer alle Anbieter von Institutionen rund um den Hospiz-Bereich vertreten. So auch verschiedene Ambulante Hospizdienste aus unserem Gebiet. Immer noch gibt es zu viele Menschen, die „noch nie“ was von ambulanter Hospizbetreuung gehört haben.



3. Neue Koordinatorin im Friedel-Orth-Hospiz

Während des Sommerfestes lernten wir auch die neue Koordinatorin für das Ehrenamt kennen.

Frau Andrea Jongebloed, die uns schon vom Stationären Hospiz Varel (auch mission:lebenshaus) bekannt war, sorgt sich jetzt unter anderem um den Einsatz der Ehrenamtlichen (Küche und Gäste).

Sie ist damit auch Mitglied im „Netzwerk“, das haben unsere Koordinatorinnen im vorhergehenden Rückblick 2021 vorgestellt.

Frau Jongebloed ist sehr freundlich und aufgeschlossen, ich glaube, es wird eine gute Zusammenarbeit.

Ortrud Seyfarth

Ein neues Ausbildungsseminar beendet

Im Juli konnte das Ausbildungsseminar 2022 zur Sterbebegleitung beendet werden. Die Koordinatorinnen waren sehr froh, denn es finden so viele Begleitungen statt, dass unbedingt neue Ehrenamtliche erwünscht wurden. Im Jahresbericht der Koordinatorinnen wird die Gesamtzahl der Ehrenamtlichen genannt, jedoch gibt es immer einige, die aus verschiedenen Gründen mal pausieren müssen.



Auf dem Bild von links: Ursula Mattheeßen, Elke Uldahl (Kursleitung), Marion van Staar, Anke Petersen-Ehring, Britta Wichmann, Rolf Heßelbarth (1. Vorsitzender), Ursula Vellage, Freya Nau, Silvia Mackenberg

Ein unerwartetes Wiedersehen

Vor etlichen Monaten entdeckte ich in einem Edeka-Laden in Jever ein wohlbekanntes Produkt aus meiner Kindheit, fast unverändert verpackt. Guck mal! rief ich meinem Mann zu, was da oben in der Ecke hinter der Säule steht... Und schon hatte ich die Melodie der Werbung im Ohr: *Ja, ja Lindes, Lindes, Lindes-Kaffee schmeckt, ja ja ...* Die Packung mit den blauen Punkten! (Anfang der Fünfziger Jahre)

Die haben wir natürlich gekauft und zwar wiederholt, denn ich bereite unseren (Muckefuck) Morgenkaffee seitdem immer mit einem Anteil von 25 % Schrotkaffee zu. Der schmeckt vollmundig und hat nicht so viel Säure. Ich habe ihn aber auch **nur** in diesem Laden entdeckt, Immer stehen im oberen Kaffee-Regal fast versteckt hinter der Säule zwei Pakete!!! Gibt es unter den Rundbrief-Lesern noch weitere, die Erinnerungen an diese Zeit haben?

Ortrud Seyfarth



Glücksbringer

Diesen kleinen Glücksbringer drückte mir unser Schornsteinfeger bei seinem letzten Besuch in die Hand.

Ist der nicht niedlich?

Darüber habe ich mich sehr gefreut. In Frankfurt (Main) würde man sagen:

Ei wie goldisch!

Eine außergewöhnliche Begleitung

Der erste Kontakt mit meiner letzten Begleitung war anders als erwartet. Ich wurde gefragt, wie lange so eine Begleitung wohl dauert. Ob ich sie auch im Stationären Hospiz begleiten würde. Ich sagte, ja. Und was ich vom assistierten Suizid halten würde, da sie dies vorhatte. Ich überlegte kurz, dann antwortete ich ihr: die Begleitung dauert bis zum Tod bzw. wenn einer von uns die Begleitung vorher beenden würde. Ich selbst wäre nur am besagten Tag nicht mit dabei. Nachdem das geklärt war, entwickelte sich eine zufrieden stellende Begleitung für beide Seiten, mit vielen schönen Momenten. Wir sprachen über dies und das. Manchmal sind wir spazieren gegangen. Wobei, „spazieren“ nicht das richtige Wort war. Mit schnellen Schritten eilten wir durch den Wald oder um Jever herum. Die Art und Weise, wie sie mir berichtet, was sie alles gemacht hatte, um ihrem Ziel näher zu kommen, schien für sie eine Erleichterung zu sein.

Es gab einen Grund, warum sie sich für diesen Schritt entschieden hatte: Sie war lange Zeit als Krankenschwester tätig. Sie hat oft genug erlebt, wie Menschen – gezeichnet durch den Krankheitsverlauf – dahin siechen, bis der Tod sie endlich erlöste. Nun war sie selbst an einem Tumor erkrankt. Eine Chemotherapie hatte sie schon ertragen, mehr wollte sie nicht, sie wusste, dass sie nicht mehr gesund werden konnte. Einmal sagte sie, dass es ihr gut tue, so offen darüber reden zu können. Das würde es einfacher für sie machen. Von Tag zu Tag merkte sie, wie ihr Körper immer mehr abbaut, die Lunge war bereits von Metastasen befallen und ebenso die Knochen. Es gab

Tage, da ging es ihr gut, aber eben nur an manchen. Ein Selbstmord käme jedoch für sie nie in Betracht, sagte sie mir, als ich sie darauf ansprach. Sie sei so froh und dankbar, dass es Jemanden gab, der es ihr ermöglichen wird, zu Hause friedlich einschlafen zu können. Und noch mehr war sie froh und erleichtert, als der Tag dann feststand.

Und so kam unser letztes Treffen. Beim Spaziergang erzählte sie mir dann, dass nun alles geregelt und sie sehr froh darüber sei. Sie wirkte entspannt und ganz ruhig. Sie wolle gleich noch ihr angefangenes Buch zu Ende lesen. Schließlich war sie ja neugierig, wie es endet. Auf dem Weg nach Hause fragte ich sie, wie es ihr gehe. „Endlich geschafft. Das Warten auf den Tod hatte ein Ende. Morgen um die Zeit bin ich nicht mehr am Leben“. Eine kurze Stille trat ein. Dann erzählte sie mir, wie es ungefähr ablaufen würde. Frühstück mit der Tochter. Gegen Mittag kam der Arzt. Dann die Polizei. Ende!

Mit einem weinenden und einem „alles ist gut so wie es ist“ Auge haben wir uns dann verabschiedet. Am Abend hatte ich dann noch kurz mit der Tochter telefoniert. Es war so, wie sie es sich gewünscht hatte. Sie schlief friedlich zu Hause ein.

Katrin Wald

Anmerkung: *Ich habe unsere Ehrenamtliche Katrin vor und nach dem Geschehen gesprochen und ich musste feststellen, dass diese Erfahrung an ihr nicht spurlos vorüber ging. Sie war sehr nachdenklich und betroffen. Und ich hoffe, dass sie die Supervision in Anspruch genommen hat.*

Ortrud Seyfarth

10 Jahre Hospiz macht Schule

im Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Im Jahre 2012 fanden sich die ersten ehrenamtlich Mitarbeitenden zusammen, um sich in dem Projekt „Hospiz macht Schule“ zu engagieren. 14 Ehrenamtliche wurden im Jahr 2012 in den eigenen Räumlichkeiten in Wilhelmshaven zum „Trainer Hospiz macht Schule“ ausgebildet. Nachdem uns der Umfang und Aufwand für einen Wocheneinsatz bewusst wurde, zogen sich 6 Ausgebildete von diesem Projekt zurück (z. B. konnten Berufstätige EA nicht so viel Urlaub dafür investieren) und begannen das Projekt mit Leben zu füllen. Eine der 1. Schule, an der die Projektwoche durchgeführt wurde, war die Grundschule Sengwarden. Sie ist weiterhin begeistert von dem Projekt und freut sich jedes Jahr auf diese Woche

Im Laufe der letzten 10 Jahre wurden 13 weitere Ehrenamtliche zu Trainern ausgebildet. Das hört sich nach einer großen Gruppe an, derzeit aktiv sind 12 Ehrenamtliche. Für eine Woche in einer 3. oder 4. Klasse werden 6 geschulte Trainer gebraucht. In den ersten 5 Jahren wurden 3–4 Projektwochen an verschiedenen Grundschulen in der 3. oder 4. Klasse pro Jahr durchgeführt. Durch die einschränkenden Corona-Jahre stieg die Anzahl im Jahr 2022 sprunghaft auf 9 Projektwochen an, die Anzahl wird im Jahr 2023 ähnlich hoch sein. Im Laufe der letzten 10 Jahre sind fast 40 Projektwochen spendenbasiert durchgeführt



worden. Weitere Grundschulen signalisieren ihr Interesse an diesem Projekt, so dass sich das Trainerteam immer wieder auf neue „Kollegen“ freuen würde.

Das Thema **Krankheit-Sterben-Tod und Trauer** bekommt auch bei den Lehrern zunehmend mehr Gewicht, so dass Konzepte erstellt werden, wie betroffene Kinder und deren Familien durch die Institution Schule unterstützt werden können. Eine Projektwoche gibt dem begleitenden Lehrer weitere Sicherheit zu diesen Themen. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir in unserer Region zwischen Oldenburg und Nordsee immer noch der **einzige** Dienst sind, der diese Projektwochen anbieten **kann**.

Stefanie Gründler, Projektleitung

Unsere „Einsätze“ 2021 und 2022

Nach längerer „Corona“-Pause durften wir im November 2021 endlich wieder starten.

Los ging es im **November 2021** mit der Grundschule Sengwarden, diese Schule ist von Anfang an dabei. Die zweite im **Dezember 2022** geplante Projektwoche dort musste allerdings auch schon wieder abgesagt werden.

Im **Januar 2022** sollte Hospiz macht Schule in Voslapp durchgeführt werden, das musste allerdings ebenfalls abgesagt werden.

Im **April 2022** ging es dann doch weiter mit der Grundschule Wiesenhof, ein neuer „Kunde“ für uns. Und im **Juni 2022** folgte die zweite Projektwoche dort.

Nach den Sommerferien war im September und **Oktober 2022** die Grundschule Altengroden an der Reihe.

Im **November 2022** schließlich ging es mit der Grundschule Sengwarden weiter. Im **Dezember 2022** wird dort die zweite Projektwoche durchge-



führt werden und im **Januar und Februar 2023** ist wieder Voslapp gebucht.

Wir hoffen, dass wir alle geplanten „Hospiz macht Schule-Wochen“ ohne Störungen durchführen können. Denn für **März, April und Juni 2023** ist die Grundschule Wiesenhof vorgemerkt.

Unser Team könnte noch Ehrenamtliche „vertragen“. Jede/r, der Interesse hat und die Hospiz-Grundausbildung absolviert hat, ist herzlich willkommen.

Birgit Holtz



Ein Tipp für unsere Ehrenamtlichen:

„Wenn wir Jemandem helfen wollen, müssen wir zunächst herausfinden, wo er steht. Das ist das Geheimnis der Fürsorge.

Wenn wir das nicht tun können, ist es eine Illusion zu denken, wir könnten anderen Menschen helfen. Jemanden zu helfen impliziert, dass wir mehr verstehen als er, aber wir müssen zunächst **verstehen, was er versteht.**“

(Sören Kierkegaard)

Ein humor-voller Abend

Vortrag organisiert vom Ambulanten Hospizdienst WHV-FRI e.V. am 6.5.2022 – Eindrücke

Mit was gehe ich aus diesem Abend in dem gut besetzten VHS Vortragsraum hinaus?

Erstens mit der Behauptung des Referenten, Mädchen würden, wenn sie winken, dies aus dem Unter-

arm in Rumpfhöhe tun. Zweitens, dass Humor nix mit Witze erzählen oder Gesellschaften unterhalten zu tun hat. Und drittens auch keine feste Charaktereigenschaft ist, sondern erlernbar sei.

Das macht Hoffnung.

Also: Es war kein dröger PowerPoint-Vortrag, sondern eine lebendige Vorstellung, voll gespickt mit komik-vollen, selbst erlebten Geschichten von Ulrich Fey aus dem Altersheim oder einer Kinderklinik. Und auch mit Beispielen aus der eigenen Familie. Das kam alles sehr menschlich herüber.

Und der rote Faden am Thema „Humor als Hilfe in schwierigen Lebenslagen“ wurde trotz aller eingestreuten Geschichten klar und deutlich.

Versuche, Humor zu erklären

Komik kann entstehen aus dem Unterschied zwischen einem erwarteten Verhalten und dem dann tatsächlichen.

Lachen über Sachen, die man nicht ändern kann. Dazu gehören auch Krankheit und Sterben.

Und diktatorische Lebensbedingungen. (Aus der NS-Zeit gibt es viele Witze, aus der DDR, und sogar im Ghetto Theresienstadt wurde gekalauert als Ventil gegen die schlimmen Bedingungen.)

Humor könne helfen, dass ich aus einer Opferrolle herauskomme.

Im Alltag: Mir misslingt dauernd etwas, aber es macht mir nix.

Was gehört zu humorvollem Verhalten?

Mut, sich auf Fehler/Scheitern einzulassen

Respekt: vor Menschen jeden Alters und vor all ihren Gefühlen, auch wenn ich diese nicht verstehe.

Empathie: Neben der Außensicht versuche ich bei der betreffenden Person eine Innensicht. Z. B. wenn eine 92 j. Frau im Altersheim zu ihrer Mutter nach

Hause gehen möchte. Und gleichzeitig ist eine innere Distanz zum Geschehen nötig: Es bringt ja nichts, wenn ich mit-leide.

Das auszubalancieren ist immer eine Herausforderung.

Bsp. aus dem Altersheim: Eine Frau sagt: Ich möchte so gerne sterben. Aber ich weiß nicht, wie das geht. Clown: Das kann ich verstehen, aber ich kann Ihnen dabei auch nicht so richtig helfen, ich bin ja noch nie gestorben. Aber wir können es ja mal ausprobieren. Ich gehe mal kurz raus, und Sie tun so, als ob Sie gestorben sind. Und ich sage Ihnen dann, wie es aussieht. Der Clown ist dann mehrere Male rausgegangen, beim dritten Mal meinte er: So find ich es schön. Die Frau sagte: Vielen Dank, ich werde es mir merken.

Also, ein hochtabuisiertes Thema konnte der Clown direkt ansteuern und dem Menschen ein für den Augenblick zufrieden-stellendes Gefühl vermitteln.

Wissen

Eigene Rolle reflektieren: In der Rolle des Clowns will ich Nix! Ich muss auch nix! Ich muss auch nicht mein Ego aufpolieren durch guten Kontakt mit Menschen mit Demenz!

Der Clown steht außerhalb der Hierarchie der Institution. Als ehrenamtliche Begleiter*In sieht das u. U. anders aus.

Wo sind Grenzen? Wo hört der Spaß auf? Wenn Menschen, oft Männer, sich von ihren Gefühlen abschneiden (wollen), dann hat ein Clown als Vertreter von Gefühlen keine Chance.

Auch Erfahrungen, ausgelacht worden zu sein, wir-

ken oft lange nach und bilden eine Abwehrmauer gegen Humor.

Also immer schauen: Auf wessen Kosten wird gelacht? Der Depp bin immer ich.

Wenn in einer Situation man sich selber betroffen fühlt, dann kann man sich nicht frei auf Andere einstellen. Oder wenn Helfende überfordert sind, wie oft in häuslicher Pflege, dann ist erstmal die Suche nach Entlastungsmöglichkeiten wichtig.

Und wenn jemand in tiefer Depression ist, dann kann auch kein Humor ankommen.

Ausnahmen: Menschen, die eine Ausbildung in paradoxer Interventions-Therapie haben, z. B. nach Frank Farrelly, können mit ihren Möglichkeiten auch bei depressiver Verstimmung wirken.

Humor üben

Kinder beobachten. Sie lachen oft 20x mehr am Tag als Erwachsene.

Ein Humortagebuch führen: Was fand ich heute witzig? Was ist mir seltsames begegnet?

In Gesprächen kleine Übertreibungen wagen: Z. B. Beim Gespräch von Balkon zu Balkon anfangen, ein Liedchen zu singen. Was wäre, wenn wir von allen Balkonen 10 stimmig singen würden?

Kleine Absurditäten im Alltag finden.

Humorvolle Kommunikation ist immer riskant, sie

kann gelingen oder kann auf Null-Resonanz stoßen und daneben gehen.

Ulrich Fey hat sich bei dem Vortrag nicht speziell auf die Situation von hospizlichen Begleitungen bezogen. Die möglichen Übertragungen in den beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Alltag kann jede/r für sich leisten.

Und hier die **beiden Bücher von Ulrich Fey**, beide erschienen im Mabuse Verlag, Frankfurt:

– *Clowns für Menschen mit Demenz*

– *Wirklich komisch – wenn Clowns Kinder im Krankenhaus besuchen*

Und gerade frisch erschienen ist vom ihm ein Artikel „Miteinander auf dem Bildschirm – Digitale Clownsbesuche im Altenheim“

s. a. www.clownsundmehr.de

Und hier noch ein persönlicher Nachklapp von mir. Ein zweifacher. Angelehnt an ein Motto des Münchener Kabarettisten Karl Valentin „Alles hat drei Seiten. Eine positive. Eine negative. Und eine komische: Einer mit dem Hamburger Tüdelband“. Und einer mit Pippi Langstrumpf und ihrer Deutung von Missgeschicken.

Konrad Lappe



Weisheiten für Krisenzeiten

In Krisenzeiten wird unser Leben auf die Probe gestellt. Es lässt uns spüren, wie verletzlich und wertvoll es ist.

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila

„Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin.“

Carl Sandburg

Positives Denken lässt keine schlechten Tage gut werden, aber es lässt dich weitermachen, weil du weißt, es werden wieder Gute kommen.

Spruch des Tages

Du weißt nie, wie stark du bist, bis du nur noch die Wahl hast, stark zu sein.

Cayla Mills

Gib das, was dir wichtig ist, niemals auf, nur weil es nicht einfach ist.

Albert Einstein

Typisch Oktober 2022

Es ist unübersehbar! Der Herbst ist da! Die Blätter werden erst wunderschön bunt, bevor sie von den Bäumen fallen. Die Tage werden kürzer. Das Wetter wechselt von sonnig und noch angenehm warm über grau bis hin zu tagelangem Regen und manchmal auch heftigen Stürmen.

Ich gehöre ja zu den Menschen, die sagen: „Klasse, endlich nicht mehr so heiß!“ Doch kenne ich auch Zeiten, in denen der Herbstblues mich fest umklammert hat. In mir war es mindestens so grau wie draußen! Manchmal wurde aus dieser depressiven Verstimmung eine richtige Depression.

Vielen Menschen geht es so ähnlich wie mir. Sie leiden in der Zeit von Oktober/November bis in den März hinein in unterschiedlichen Ausprägungen an diesen Gefühlsschwankungen. Die dunkle Jahreszeit erinnert uns eventuell durch das Welken der Blumen und Herabfallen der Blätter an unsere eigene Vergänglichkeit. Auch wenn wir dem Sterben und dem Tod durch unser Ehrenamt oft nahe sind, können uns die Gedanken und Gefühle an unseren eigenen Tod vielleicht sehr bedrücken. Wir sehen das Sterben in der Natur. Es sieht aus wie ein Ende. So kraftlos, wie wir uns manchmal auch fühlen.

Die Natur braucht aber den Herbst und den Winter. Sie braucht das Absterben der Blüten und Blätter. Sie braucht die Zeit der Ruhe, das „In-sich-gehen“, weil sie dadurch wieder Kraft sammeln kann!

Auch wir brauchen Zeiten der Ruhe, um Kraft für unsere anspruchsvollen Aufgaben im ambulanten Hospizdienst zu tanken! Zeiten, in denen wir uns Gutes tun, sind sehr kostbar und oft viel zu selten. Doch gerade der Herbst und der Winter laden uns dazu ein, mindestens einen Gang runterzuschalten. Zur „Ruhe zu kommen“, uns selbst gut zu spüren und bewusst in Achtsamkeit leben. Wann nehmen wir uns die Zeit dafür, wenn nicht jetzt?

Es gibt so viele Möglichkeiten, in dem Dunklen, Trüben dieser Jahreszeit Kraft zu schöpfen. Ich zum Beispiel liebe es, bei Regen in Regenanzug und Gummistiefeln spazieren zu gehen. Gerne auch durch jede Pfütze. Außerdem bereite ich mich spätestens Ende September auf die dunkle Jahreszeit vor. So achte ich darauf,

- herzerwärmende oder spannende Bücher
- leckeren Kräutertee (mit Ingwer)
- wohlriechende Dusch- und Badezusätze
- genug warme Socken
- viele Bio-Kerzen
- schöne Musik
- lustige Filme
- ein oder zwei Körnerkissen zu Hause zu haben!

Des Weiteren habe ich hier noch ein paar Wohlfühl-Ideen:

- Spaziergänge allein oder in freundlicher Begleitung
- Kastanien, Eicheln und Bucheckern eignen sich



hervorragend für schöne Gestecke oder andere Dekorationen

- sich mit Freunden zum gemeinsamen Kochen oder Backen treffen und anschließend zusammen genießen
- Weihnachtsgeschenke selber machen
- Fotos sortieren und einkleben
- in die Sauna gehen
- im Seniorenheim/Pflegezentrum Vorlesestunde, Basteln, Singen oder was man sonst so mag, anbieten

Ich bin sicher, jeder – wenn er denn sucht – findet sein ganz persönliches Wohlfühlkonzept, mit dem wir loslassen, überdenken und dann ganz viel Kraft sammeln können! Das wünsche ich uns allen von Herzen!

Freya Nau

Ulrich Fey – Clown

www.clownsundmehr.de

Aus der Perspektive eines Clowns sieht die Welt anders aus. Clowns sind immer mit dem, was gerade ist. Sie sehen in jedem Menschen zuerst dessen Potenzial. Sie gehören auch keinem System an, das sie instrumentalisieren könnte. Und: Sie bewerten nicht. Es ist ihnen gleich, wer gerade oben ist oder unten, ob etwas gelingt oder nicht. Hauptsache, sie haben Spaß. Wer will, kann also eine Menge profitieren von der Art, wie Clowns die Welt betrachten.

Begegnungen

Kleine Anekdoten meiner Begegnungen als Clown Albert mit Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeeinrichtungen.

Alte Schachtel

Der Clown trifft beim Sommerfest auf Maria. Sie ist Jahrgang 1910, wie der Sohn stolz vermerkt. Der Clown sagt ihr (laut in das bessere Ohr): „Sie sind ja die älteste Schachtel, die ich je getroffen habe.“ Maria lacht. „Aber eine ziemlich gut erhaltene alte Schachtel.“ Maria lacht noch mehr und freut sich.

„Schön blöd.“

Der Clown will mit Frau Mosgo singen – wie jeden Freitag. „Alle Vögel sind schon da“ gefällt ihr. Also singen beide: „Alle Vögel sind schon da, alle Vögel alle...“ „Wieso Vögel?“ Frau Mosgo wundert sich. „Tja“, sagt der Clown, „die Vögel sind halt wieder zurück.“ „Wo waren die denn?“ „Im Winter sind die

weit weg im Süden, wo es wärmer ist, im Frühling kommen sie wieder“, sagt der Clown. Antwort: „Schön blöd.“

„Einzelfall“

Frau Schneider, fast neunzig, sitzt etwas missmutig in ihrem Rollstuhl, als der Clown sich verabschiedet. „Tschüss und schöne Weihnachten“, sagt er. Darauf sie: „Na, was ist denn daran schön?“ „Weihnachten singt man ja nicht nur Lieder, Weihnachten soll ja auch Spaß machen“, entgegnet der Clown. „Wer hat denn da schon Spaß?“ „Ich zum Beispiel.“ Darauf Frau Schneider: „Einzelfall.“

Alle Vögel sind schon da

Frau Schmieder ist sehr mit dem Streuselkuchen beschäftigt. Sie sieht nicht mehr so gut und die Handhabung der Gabel klappt auch nicht mehr wie früher. Der Clown hilft etwas. Dann ist es geschafft. Nun stimmt der Clown leise die ersten Töne an von „Alle Vögel sind schon da“. Frau Schmieder wendet kurz den Kopf und singt: „Amsel, Drossel, Fink und Meise, und die ganze Vogelscheiße“.

„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten...“

Frau Mosgo hat die hundert schon hinter und nun den Clown vor sich. Mehrere Monate hatte sie ihn nicht gesehen – ein Umzug war der Grund. Sonst sah man sich und sang miteinander jede Woche. Den Clown erkennt sie nicht, singen will sie auch nicht. Doch schon nach wenigen Tönen ist sie dabei und

singt ihre Variante: „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so fröhlich bin.“

Entschuldigung, ich habe mich verquatscht

Frau Hutschmann ist mit ihren knapp achtzig Jahren noch sehr mobil, aber schon sehr verwirrt. Sie glaubt zum Beispiel, dass der ganze Flur des Altenheims (geschätzte lichte hundert Meter) zu ihrer Wohnung gehört. Sie begrüßt den Clown mit den Worten: „Wie kommen Sie denn hier herein?“ Der Clown, der von dieser Haltung der Dame wusste, antwortet: „Ich habe geklingelt und geklopft, aber niemand kam. Da die Tür offen stand, bin ich kurz hereingekommen.“ „Aha.“ Das scheint ihr einzu-leuchten. Einen längeren Besuch vom Clown lehnt sie ab, der darauf zu einer Bewohnerin im Nachbarzimmer geht. Als der Clown später von dort wieder auf den langen Flur tritt, fängt Frau Hutschmann ihn ab und sagt missmutig: „Sie sind ja immer noch da. Sie wolltten doch längst schon wieder weg sein.“ „Entschuldigung“, sagt der Clown freundlich, „ich habe mich verquatscht.“

„Der Kuckuck und der Esel“

Das Singen alter Lieder bedeutet vielen alten Menschen viel – Frau Walter sogar sehr viel. Sie war früher Musiklehrerin. Früher war, ehe sie ein schwerer Schlaganfall auf das Bett reduzierte. Natürlich singt der Clown ausgiebig mit ihr, wenn er sie besucht. Heute sagt sie aber unvermittelt zwischen zwei Liedern: „Ich möchte nicht mehr leben, diese Schmerzen.“ Das versteht der Clown. Dann: „Kommst Du zu meiner Beerdigung?“ Natürlich tut er das. „Und singst Du was für mich?“ „Na klar, was denn?“ fragt

der Clown. „Der Kuckuck und der Esel“, sagt sie und lächelt. Es ist ihr Lieblingslied.

Wie schöööön. Uns geht ´s gut.

Der Clown besucht Frau Fink, eine Bewohnerin, die beschieden und zufrieden ihre Welt erlebt. Sie liegt in ihrem Zimmer im Bett. Clown: Guten Tag, Frau Fink, Sie haben es aber gemütlich. Frau Fink: Ach, ich bin so müde. Clown: Oh, ich bin auch ganz müde. Darf ich mich dazu legen? Frau Fink: Aber ja, komm nur rein. Der Clown nimmt am Fußende des Bettes Platz, legt sich vorsichtig um sie herum. Clown (seufzt): Ach, tut das jetzt gut, es war vorhin so hektisch. Der Clown schließt ebenfalls die Augen, ruht eine Weile. Clown: Geht ´s gut so? Frau Fink: Ach ja, in Vaters Garten. Clown: Ach, ich bin immer so durcheinander im Bett. Frau Fink (in beruhigendem Tonfall): Das macht nix. Sie brauchen keine Angst zu haben. Der Clown dreht sich auf den Rücken und legt seine Füße auf ihren Rollator, der gleich neben dem Bett steht. Clown: Es ist richtig gemütlich bei Ihnen. Frau Fink: Gell, uns geht ´s ganz gut. Der Clown und Frau Fink schweigen lange. Frau Fink: Wie schöööön. Uns geht ´s gut. Der Clown räkelt sich und steht langsam auf. Clown: Ich danke Ihnen, dass ich mich hier ausruhen durfte. Frau Fink: Ich bin immer da, komm wann Du willst.

Ach, der Elvis

Die kleine Gruppe, die im Gemeinschaftsraum des Frankfurter Altenheimes zusammen sitzt, ist bunt gemischt: Orientierte Damen und Herren ebenso wie nur eingeschränkt Orientierte, Sehende und Nicht-Sehende, Sprechende und Nicht-Sprechende. Doch

alle wollen mit dem Clown singen. „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ und „Oh, mein Papa“ aktivieren, „Muss i denn“ noch mehr. „Ach, des hat der Elvis aach so schee g’sunge“, sagt eine am Ende Gedanken verloren. „Wer?“ fragt eine sonst in sich versunkene Bewohnerin. „Der Elvis Presley“, lautet die Antwort, gefolgt von der neuen Frage: „Hat der hier auch ein Zimmer?“ siehe auch: www.youtube.com

„Ein großer Künstler“

Clown Albert besucht dieses Altenheim zum ersten Mal. Die vielleicht sieben, acht alten Menschen, manche körperlich, manche demenziell eingeschränkt, sitzen um einen großen Holztisch herum. Eine Dame

kommt später hinzu, als der Clown schon mit der Gruppe singt. „Liebling, mein Herz lässt dich grüßen“ und „Lilli Marleen“ begeistern diese Bewohnerin sofort. „Ein großer Künstler“, sagt sie bedeutungsvoll in einer Pause. Inbrünstig und textsicher singt sie alle weiteren Lieder mit. Als der Clown sich am Ende verabschiedet, fragt sie: „Kommen Sie morgen wieder?“ „Oh“, lautet die Antwort, „das wird etwas knapp.“ Darauf die Dame: „Na gut, dann eben heute.“

Quelle und mehr zum Nachlesen unter www.clownsundmehr.de

Zusammengestellt von Birgit Holtz

Buchempfehlung: „Bergland“

Die bewegende Geschichte einer Bauernfamilie über drei Generationen

Auf 1670 Metern Höhe gelegen ist der Innerleit der höchste Hof im Südtiroler Tiefenthal. Als dort im Jahr 1944 nach dem Tod des alten Josef Breitenberger dessen Tochter Rosa übernimmt, glaubt kaum einer im Ort, dass sie es schaffen kann. Doch im Leben von und mit der Natur findet Rosa ihre Bestimmung und hält an ihrem Hof in den Bergen fest, selbst als sich die Möglichkeit bietet, anderswo ein weniger einsames, leichteres Leben zu führen.

Zwei Generationen später sind Rosas Enkel Hannes und seine Frau Franziska auf Feriengäste angewiesen, um das jahrhundertealte Erbe des Hofes zu er-

*Jarka Kubsova,
Wunderraum,
München 2021, 20 €*

halten. Doch auch wenn es für die Touristen so aussehen mag: Das Leben auf dem Innerleit ist kein Postkartenidyll. Und mit den neuen Problemen taucht eine alte Frage wieder auf: gehen oder bleiben? (Klappentext)
„Bergland“, ein Roman, der uns das Leben in den kargen Bergen mit seiner Realität des harten Alltags,



mit Hunger, Naturgewalten, kalten Wintern, Tod, Krieg und Schicksalsschlägen vor Augen führt und uns tief in diesen Alltag hineinzieht. Und ein Roman, der von Menschen handelt, die dieses Leben annehmen, sich durchbeißen, verzweifeln, daran zerbrechen, Hoffnung schöpfen, davon stark werden. „Auf dem Innerleit legte nun niemand mehr am Abend die Wäsche der Kinder auf den Ofen, um sie zu wärmen, wie Moidl es im Winter immer getan hatte. Und als am Morgen nach der Beerdigung keiner aufstand, bis auf den Vater, der schon im Stall war,

ging Rosa in die Küche, feuerte den Holzherd an und kochte aus Milch und Mehl einen Muas wie die Mutter es sie gelehrt hatte. Mit ihren zwölf Jahren war sie das älteste Mädchen. Sie holte die Kleinen aus dem Bett, half ihnen beim Anziehen und kämmte sie. Sie riefen noch lange nach der Mutter, wenn ihnen etwas nicht passte, aber in der Nacht krochen sie bei Rosa unter die Decke.“

Ein starker, beeindruckender Roman.
Unbedingte Leseempfehlung ;)

Anke Tapken-Gutjahr

Zu guter Letzt ...

Hat Ihnen der Rundbrief des Ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland e.V. gefallen?

Wie kommt der zustande, wer ist da tätig?

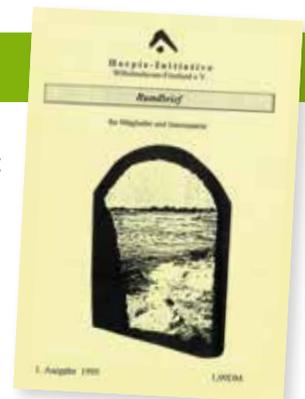
Das mag sich manch einer fragen.

Ein- bis zweimal im Jahr erscheint seit 27 Jahren ein Rundbrief des ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland. Dieser Rundbrief wird an alle Mitglieder per Post versandt. Ferner liegt er für Interessierte im Büro aus. Darüber hinaus wird er auf diversen Veranstaltungen angeboten. Die Druckauflage beträgt zur Zeit 500-600 Exemplare.

Doch wie kommt dieser Rundbrief eigentlich zustande? Es gibt ein Redaktionsteam. Zurzeit arbeiten ehrenamtlich an erster Stelle erwähnt Ortrud Seyfarth, die

alle Fäden zusammenhält und die Redaktionsleitung innehat, dort mit. Aktuell sind Anke Tapken-Gutjahr, Peter Hillje, Birgit Holtz, Konrad Lappe und Freya Nau (ganz neu) redaktionell beteiligt.

Es finden in der Regel zwei Redaktionssitzungen statt. In der ersten Sitzung wird der Schwerpunkt des kommenden Rundbriefes gemeinsam festgelegt. Da immer wieder Artikel „auf Halde“ liegen, die bisher noch keine Verwendung finden konnten, wird entschieden, ob und wenn ja welche Artikel zum aktuellen Thema im Rundbrief passen könnten. Dann werden passend zum aktuellen Thema die Aufgaben innerhalb des Teams verteilt.





Natürlich findet zwischendurch ein reger E-Mail-Kontakt statt, damit alle Mitglieder des Teams auf dem stets aktuellen Stand sind, welche Beiträge bereits vorliegen und welche noch fehlen.

Beim zweiten Termin kurz vor Drucklegung findet ein erneutes Treffen des gesamten Teams statt. Dort werden die (hoffentlich vollständig) vorhandenen Artikel incl. Fotos noch einmal durchgeschaut und freigegeben.



Ortrud kümmert sich mit dem Grafiker der Druckerei darum, dass das Layout nicht nur passend sondern auch ansprechend ist. Und dann geht der Rundbrief in Druck und in die Verteilung. Das Team atmet auf, dass alles geklappt hat und freut sich auf die nächste Ausgabe.

Birgit Holtz

Wenn wir doch begreifen würden

Die meisten Menschen sehen all ihre schweren Lebensbedingungen, ihr geprüft werden, ihre Drangsale, ihre Schrecknisse und alle Verluste als einen Fluch an, als ein Strafe Gottes, als etwas Negatives. Wenn man doch nur begreifen würde, dass nichts, was einem begegnet, negativ ist, ich betone: ganz und gar nichts! Alle Schicksalsschläge, Leidenserfahrungen und selbst die größten Verluste, sind Geschenke.

Wir können unser Schicksalsweh und Leid mit dem Schmieden des glühenden Eisens vergleichen. Es ist eine Gelegenheit, seelisch zu wachsen. Das ist der alleinige Grund unserer Existenz auf Erden.

Elisabeth Kübler-Ross



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

Rolf Heßelhut



Redaktionsteam dieser Ausgabe

Stefanie Gründler, Rolf Heßelbarth, Birgit Holtz, Konrad Lappe,
Freya Nau, Ortrud Seyfarth, Anke Tapken-Gutjahr, Katrin Wald

Spendenkonten

Sparkasse Wilhelmshaven
IBAN: DE58 2825 0110 0002 1980 00
BIC: BRLADE21WHV

Volksbank Wilhelmshaven
IBAN: DE05 2829 0063 0000 5030 60
BIC: GENODEF1WHV

Fotos

B. Holtz, S. Gründler, K. Lappe, F. Nau, O. Seyfarth

Gesamtherstellung

Heiber GmbH Druck & Verlag
Feldhauser Straße 61 – 26419 Schortens-Heidmühle

Gib mir Gelassenheit;
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut; Dinge zu ändern,
die ich ändern kann
und die Weisheit;
das eine vom andern
zu unterscheiden.

