



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

Mitgehen

Nr. 51 - Juni 1/2023

Unter anderem mit:

Spendenaktion

Qualifizierungskurs

Kindertrauergruppe

Mythen über Sterben, Tod und Trauer

Salve Hospes
ambulantes Hospiz
Itzehoe

Inhalt:

- 3 Vorwort**
Melanie Bangert
- 5 Über mich**
Andrea Bünz
- 6 Spendenaktion**
Ingrid Koplín
- 7 Kindertrauergruppe**
Julia von Thun
- 8 Qualifizierungskurs**
Nina Holz
- 11 Den Augenblick leben**
Michael Hentrich
- 13 Humor in der Hospiz- und Palliativarbeit**
Maria Kuhlage
- 16 Frühstück für trauernde Menschen**
Nina Holz & Melanie Bangert
- 17 Equal Care Day**
- 18 Beitrittserklärung**
- 19 Konfetti**
Enno Bunger
- 20 Freud und Leid**
Dieter Andres
- 22 Typische Mythen über Sterben, Tod und Trauer...**

Impressum:

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

Vorstand:

Melanie Bangert, Rüdiger Blaschke, Andrea Bünz,
Kirstin Baade

Geschäftsführung:

Ingrid Koplín

Koordination:

Nina Holz

Redaktion:

Dieter Andres und Rüdiger Blaschke

Internet:

www.hospiz-itzehoe.de

Layout:

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

Druck:

Glückstädter Werkstätten, Itzehoe

Spendenkonto:

Sparkasse Westholstein

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





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

bereits unser 51. Mitgehen-Heft halten Sie gerade in Ihren Händen.

Im vergangenen Jahr feierten wir das 25-jährige Jubiläum mit Ihnen und heute freue ich mich darauf, mit Ihnen in die Zukunft zu blicken. Im November letzten Jahres wurde ich zur ersten Vorsitzenden unseres Hospiz-Förder-Vereins gewählt und ich danke der Mitgliederversammlung für dieses große Vertrauen, dass sie mir damit ausgesprochen haben. Ich freue mich darauf, als die „neue“ erste Vorsitzende des Hospiz-Vereins tätig zu sein und diese wichtige Arbeit fortzuführen. Gleichzeitig möchte ich Rüdiger Blaschke, unserem bisherigen Vorsitzenden für seine wertvolle Arbeit danken und bin sehr froh, dass er unseren Vorstand weiterhin als zweiter Vorsitzender unterstützt.

In den vergangenen Monaten wurde ich mehrfach gefragt, wie ich mir meine Aufgabe und Arbeit als erste Vorsitzende des Hospiz-Vereins vorstelle. Die Antwort auf diese Frage fällt mir leicht, denn ich strebe danach, meine Aufgabe so auszuüben, dass sie für mich einen Sinn hat und ich damit einen wertvollen Beitrag für unseren Verein und auch für die Gesellschaft leiste. Dabei ist es mir wichtig, mein Ehrenamt im Vorstand mit Fürsorge und Empathie auszuführen und eine vertrauensvolle Beziehung zu meinen Vorstands-Kollegen, zu unserer hauptamtlichen Koordinatorin und zu allen ehrenamtlich Engagierten unseres ambulanten Hospizdienstes aufzubauen.

Als Helga Rademaker-Kofen und Theo Rademaker sich damals auf den Weg machten, den ‚weißen Fleck‘ der hospizlichen Versorgung hier im Kreis Steinburg mit Leben zu füllen, machten sie sich wahrscheinlich keine Vorstellung davon, dass 25 Jahre später ein so breit aufgestelltes Angebot der hospizlichen Begleitung auf der von ihnen gelegten Basis bestehen würde.

Heute bietet unser Verein ein breites Angebot der Sterbe- und Trauerbegleitung.

- Wir begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie ihre An- und Zugehörigen zuhause, in Pflegeeinrichtungen, auf der Palliativ-Station des Klinikums und im stationären Hospiz.
- Wir bieten Trauerbegleitungen für Erwachsene und Kinder in Einzelgesprächen und Gruppen.
- Die Gruppenangebote für Erwachsene reichen von einem offenen Angebot, dem ‚Frühstück für trauernde Menschen‘ über geleitete Gesprächskreise bis zu einem Angebot für verwaiste Eltern, die ihr Kind verloren haben.
- In der Kindertrauergruppe begleiten wir Kinder und Jugendliche, die einen nahestehenden Menschen verloren haben.
- Daneben bieten wir Beratungen, Schulungen und Informationsveranstaltungen zu allen Themen rund um Sterbevorsorge, Sterbebegleitung und Trauerarbeit an.

- Wir machen mit dem Programm ‚Hospiz macht Schule‘ das Thema Sterben und Tod für jugendliche Schülerinnen und Schüler begreifbar.
- Wir veranstalten mehrmals im Jahr den ‚Letzte Hilfe Kurs‘. Dieser Kurs richtet sich an jeden, der darauf vorbereitet sein möchte, einen nahstehenden Menschen am Lebensende zu begleiten.

Alle unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden bilden wir selbst zu Hospizbegleiter:innen aus und auch das stationäre Hospiz unterstützen wir in der Ausbildung derer ehrenamtlichen Helfenden.

All das wäre unmöglich, ohne die Unterstützung der vielen ehrenamtlich engagierten Menschen in unserem Verein. Sie alle verdienen besondere Anerkennung dafür, dass sie ihre Zeit und ihre Persönlichkeiten einbringen, um eine wichtige Aufgabe in unserer Gesellschaft zu übernehmen. Es ist nicht selbstverständlich, dass sich Menschen heutzutage einer hospizlichen Gemeinschaft anschließen.

Auch die Unterstützung unserer Freunde und Förderer durch großzügige Spenden macht unsere Arbeit erst möglich.

Wir möchten Sie, lieber Leser:innen, herzlich einladen, uns weiterhin zu unterstützen, damit wir auch in Zukunft die Mission fortsetzen können, die Helga und Theo damals begannen. Jede Spende hilft uns dabei, unsere Ziele zu erreichen und die Hospizarbeit im Kreis Steinburg voran zu bringen.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!

Als erste Vorsitzende des Vereins wünsche ich mir offenen Austausch und Kommunikation im Miteinander. Daher möchte ich Sie, liebe Freunde und Förderer und liebe Leser:innen einladen mit mir in Kontakt zu treten und mich an Ihren Ideen und Meinungen teilhaben zu lassen. Schreiben Sie mir gerne unter info@hospiz-itzehoe.de oder sprechen Sie mich an, wenn wir uns persönlich begegnen.

Es ist mir eine Freude, Ihnen in unserem aktuellen Mitgehen-Heft erneut einen Einblick in unsere Arbeit geben zu dürfen. Ich hoffe, dass Sie in diesem Heft interessante Informationen und manchen Impuls für sich finden werden.

Bleiben Sie behütet

Melanie Bangert

1. Vorsitzende





Guten Tag,

mein Name ist Andrea Bünz. Ich bin 66 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und unserer Hündin Clara in Itzehoe. Zu unserer Familie gehören 3 erwachsene Kinder, 3 Schwiegerkinder und 7 Enkel im Alter zwischen 8 Monaten und 15 Jahren.

Nach meiner dreißigjährigen Berufstätigkeit als Therapeutin und Beraterin in einer Beratungsstelle mit den Schwerpunkten sexueller Missbrauch und Beziehungsgewalt wollte ich nach dem Eintritt in den Ruhestand weiterhin gerne ehrenamtlich mit Menschen arbeiten.

Mein Leben lang haben mich Menschen und ihre Lebenswege mit all ihren Höhen und Tiefen interessiert. Dann erkrankten und verstarben 2 gute Freundinnen an Krebs.

Ich erlebte einerseits die wunderbare Begleitung im Hospiz und andererseits sowohl im Umfeld der Verstorbenen als auch bei mir große Sprachlosigkeit, Verunsicherung und Tabuisierung. Geprägt durch diese Erlebnisse begann ich 2019 eine Ausbildung als Trauerbegleiterin im Institut für Trauerbegleitung in Hamburg und schloss dann eine Weiterbildung als Sterbebegleiterin im Hospizverein Itzehoe an. Ich hatte das Gefühl - hier bin ich richtig.

Neben meiner Tätigkeit in der Trauerbegleitung in Hamburg arbeite ich seit 2021 als Sterbebegleiterin und unterstütze Kirstin Baade in der Trauergruppe und bei den Treffen der verwaisten Eltern. Diese Arbeit erfüllt mich sehr und die Begegnungen mit den Sterbenden, ihren Angehörigen sowie den Trauernden schenken mir wertvolle Erfahrungen und Erlebnisse.

Ende des Jahres 2022 bin ich in den Vorstand des Hospizvereins gewählt worden - ich danke für das in mich gesetzte Vertrauen. Ich freue mich darauf, die Zukunft des Hospizvereins mitgestalten zu dürfen. Ich möchte dazu beitragen, dass noch mehr Menschen die Erkenntnis gewinnen, dass Tod und Trauer ein Teil des Lebens sind. Ich bin überzeugt, dass Trauer nicht das Problem, sondern die Lösung ist.



Spendenaktion des Fitnesscenters „wellyou“ zu Weihnachten

von Ingrid Koplin



Weihnachten – das liegt schon wieder so weit zurück. Doch wenn ich an die Spendenaktion des Fitnesscenters „wellyou“ denke, wird mir immer noch ganz warm ums Herz.

Seit vielen Jahren organisiert „wellyou“ eine ganz besondere Bescherung für unsere Kindertrauergruppe. Gegen Ende des letzten Jahres durften unsere damals 7 Kinder ihren Wunsch zu Weihnachten auf „Wunschkarten“ schreiben. Diese hängen die Mitarbeiter von „wellyou“ in ihrem Center an einen Weihnachtsbaum. Ihre Kunden können sich an der Aktion beteiligen, wählen eine Wunschkarte aus und beschaffen das Gewünschte. Diese sehr nett verpackten Geschenke werden gesammelt und dann an unseren Verein übergeben.

Ich selbst durfte Mitte Dezember die vielen Pakete übernehmen. Schaut bitte auf das Foto und seht, welch eine große Anzahl von wunderschön verpackten Geschenken dort liegen.

Im Januar war es dann so weit. Beim ersten Treffen der Kindertrauergruppe durften die Kinder auspacken.

Es hat wohl jedes Kind mehr als nur 1 Päckchen öffnen dürfen. Gern wäre ich ein Mäuschen gewesen, winzig klein und ver-

steckt, und hätte den Trubel miterlebt und die strahlenden Kinderaugen beim Öffnen gesehen.

Doch die Kinder sind bei uns in einem „geschützten Raum“, und nur die Kindertrauerbegleiterinnen Kirstin, Julia und Kyra sind dabei.

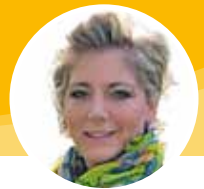
Auch für sie war es wieder ein besonderes Erlebnis, das lange nachhallt und ihnen Kraft für die weitere Arbeit mit den Kindern gibt.

Im Namen der Kinder, ihrer Trauerbegleiterinnen und im Namen des Vereins ein herzliches Dankeschön an „wellyou“, Herrn Strafehl und seinen Mitarbeitern und nicht zuletzt allen spendenden Mitgliedern des Fitnesscenters.



Studiomanager Mark Strafehl und Praktikantin Carina Dallmann





Wir hatten wieder einen ganz besonderen Jahresauftakt in der Kindertrauergruppe. Wie auch in den Jahren zuvor, haben Mitglieder eines Itzehoer Fitnessstudios Geschenke für die Kinder unserer Trauergruppe gepackt. Die Aufregung war groß. Doch bevor es an die schön verpackten Geschenke ging, gab es erstmal einen Austausch darüber, wie denn Weihnachten so war ohne die Mama/den Papa. Es ergab sich ein offenes und wie immer ehrliches Gespräch. Auch über die Gefühle wurde sich unterhalten.

Und dann ging es der Reihe nach los mit dem Auspacken der Geschenke und dem Vorlesen der Karten. Alle haben sich sehr über die eigenen Geschenke gefreut, sich aber auch mitgefremt über das, was die anderen ausgepackt haben.

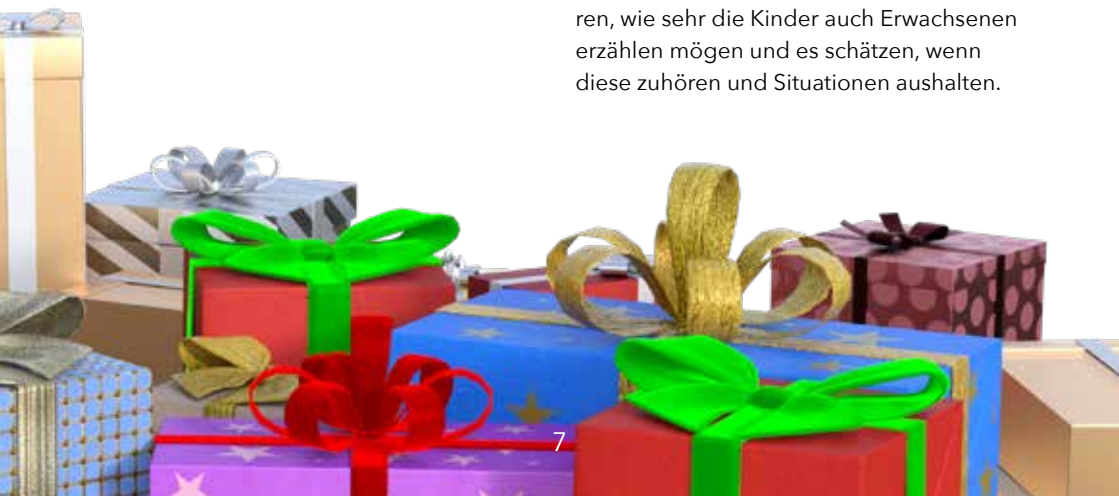
Alle Kinder gingen an diesem Nachmittag glücklich und mit völlig überhitzten roten Wangen und einem Lächeln im Gesicht mit ihren Gaben unter dem Arm nach Hause.

Vielen Dank!

Ein Kind wird vor den Sommerferien die Kindertrauergruppe verlassen, da ein Umzug ansteht. Als das verkündet wurde, konnte man deutlich spüren, was die Kinder allesamt füreinander empfinden und wie gut sich alle untereinander verstehen, denn sie haben alle eine Gemeinsamkeit, die sie verbindet und ein Teil der Gruppe sein lässt.

Die Traurigkeit darüber, dass bald ein Stuhl freibleibt, war dann aber auch mit guten Wünschen für den neuen Wohnort/Schule/Freunde und Sport verbunden.

Im April haben wir den Wünschewagen des ASB besichtigen wollen und waren kurz enttäuscht, als wir hörten, dass dieser an dem Dienstag nicht vor Ort sei. Aber dann war da auch die Freude, denn der Wagen hat an diesem Tag einem Menschen einen Wunsch erfüllt. Da war unser Verständnis groß. Wir haben uns dann gemeinsam die Infotafeln angesehen und Frau Peters vom ASB hat uns viel erzählt und dann haben die Kinder Frau Peters von ihren eigenen Erfahrungen, Wünschen und Träumen erzählt. Man konnte so sehr spüren, wie sehr die Kinder auch Erwachsenen erzählen mögen und es schätzen, wenn diese zuhören und Situationen aushalten.





Im März haben wir sieben ehrenamtliche MitarbeiterInnen zum bestandenen Kurs „Sterbende begleiten lernen“, beglückwünschen dürfen.

Es war das erste Mal, dass wir den Kurs mit drei Kursleitungen durchgeführt haben, so dass eine/r frei hatte oder ggf. einspringen konnte.

Ein Dankeschön an alle Kursteilnehmer, dass Ihr mir den Einstieg in das Kursleiterdasein, so leicht gemacht habt. Es war ein großartiges Miteinander! Die Offenheit und das Vertrauen, was sich in den Monaten immer mehr festigt, ist jedes Mal beeindruckend.

Die TeilnehmerInnen haben es uns leicht gemacht, auch mit praktischen Übungen zu arbeiten. Dank der erlassenen Coronaregelungen konnten wir an den langen Tagen, ein reichhaltiges Mitbring- Buffet in der Mittagspause genießen. Alle waren sehr kreativ. Mal gab es Sauerfleisch, selbstgebackenes Brot, griechischen Salat oder/ und Schwarzwälder Kirschtorte. Wir haben gemeinsam gelacht und geweint. Diskutiert und geschwiegen. Der Musik und den Texten gelauscht oder sogar selbst gesungen. Wir freuen uns sehr, dass Ihr nun ein Teil des Hospizvereins seid!

Zwei Kursteilnehmerinnen mussten aus gesundheitlichen Gründen pausieren. Sie werden den Kurs vielleicht bei nächster Gelegenheit wieder aufnehmen. Wir freuen uns darauf.

Dina, eine unserer neuen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, hat sich auf meine Frage, warum Sie sich bei uns ehrenamtlich als

Sterbebegleiterin engagiert, folgendermaßen geäußert:

„Ganz ehrlich, was ist der Gedanke dahinter, warum entscheidet man sich eine Sterbebegleitung zu lernen oder ja, auszuüben? Für mich ist es einfach wichtig, dass kein Mensch allein stirbt. Es muss niemand allein sein in diesem Moment, auch keine Angehörigen.“

Es ist so wichtig, dass die Betroffenen dann Unterstützung haben von Menschen, die da sind, die eine starke Schulter sein können, die etwas Erfahrung haben. Es gibt so viele Betroffene, die einfach nur allein sind. Allein mit ihren Sorgen und Ängsten. Schon deswegen habe ich das gemacht.

Mir war es wichtig diesen Kurs zu machen, um mich sicherer zu fühlen. Sicherer im Umgang mit dem Sterbenden und den Angehörigen und auch um selber zu wissen, dass ich kein Problem damit habe. Es war mir wichtig zu wissen, dass ich professionell agieren kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich in meiner damaligen Arbeit oft allein war, wenn jemand gestorben ist. Es hat keiner gefragt, wie es mir geht oder ob ich reden möchte. Ich finde, dass man sich gegenseitig unterstützen und austauschen sollte. Das ist so wichtig!

Ich weiß, ich bin hier nicht allein. Ihr seid ja da, das ist das Schöne!“

Jonathan, ein weiterer neuer ehrenamtlicher Begleiter berichtet:

„Die Idee, die Weiterbildung zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter zu machen kam, als ich ehrenamtlich beim ASB- Wünschewagen anfing. Ich merkte, wie wichtig und wertvoll es ist, Menschen in dieser Phase

des Lebens, ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Leider waren damals alle von mir im Internet recherchierten Kurse belegt, fielen auf Grund von Corona aus oder die Menschen, welche den Kurs an anderen Ausbildungsstätten angeboten haben, waren mir gänzlich unsympathisch.

So kam es, dass ich mich in Itzehoe bewarb - leider war auch dieser Kurs zum Zeitpunkt meines Anrufes im Sommer 2022 belegt. Trotzdem fand ein persönliches Gespräch statt.

Einige Wochen später, bekam ich um die Mittagszeit einen Anruf von Nina Holz, der Koordinatorin des Vereins. Sie fragte, ob mein Interesse an dem Kurs noch bestünde, denn es sei gerade ein Teilnehmer abgesprungen und ein Platz frei.

Ich fragte, wann der Kurs los geht, um dies zu planen und in meinen Alltag zu integrieren. Die Antwort kam direkt: „Heute Abend um 19 Uhr.“

Ja gut! - dann sind wir eben spontan dachte ich mir und freute mich auf meinen ersten Kursabend.

Auf diesen Abend folgten weitere spannende, emotionale, aber auch lustige Stunden in einer sehr harmonischen Gruppe, welche von der Koordinatorin und ihrem Team bestehend aus Kirstin Baade und Rüdiger Blaschke mit viel Liebe bis zum Ende der Weiterbildung im März 2023, geführt wurde. Bereits im praktischen Teil, gegen Ende des letzten Jahres, konnten alle Teilnehmer Erfahrungen sammeln und haben in den darauffolgenden Theorieeinheiten davon berichtet.“

Am Ende unseres Kurses waren wir uns alle einig:

Wir freuen uns auf die kommenden Begleitungen, mit dem Wissen das Richtige zu machen und ein Team hinter uns zu haben, an welches wir uns immer wenden können.

Danke Nina, Kirstin, Rüdiger und allen ehrenamtlichen Begleitern!

Wir haben wieder viele unterschiedliche Charaktere dazugewinnen dürfen. Alle aus unterschiedlichen Berufssparten. Damen und Herren, mitten im Berufsleben stehend oder schon das Rentenleben genießend. Das ist eine große Bereicherung für unseren Verein aber vor allem für die Menschen, die wir begleiten und unterstützen möchten. Ich freue mich auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Nina Holz

Bericht von Kristina Mehlert

„Angst vor dem ersten Mal - nein, die habe ich nicht.“ Gerade hat Maren Lutz den Qualifizierungskurs zur Sterbebegleiterin beim Hospiz-Förderverein Itzehoe abgeschlossen. Die 66-Jährige hat Respekt vor dem, was sie im Seniorenheim, Klinikum, stationären Hospiz oder im Haus eines Sterbenden erwartet. Aber der Tod habe für sie seinen Schrecken verloren, sagt sie. Als Leiterin der Steinburg-Schule hat sie immer gern und viel mit Menschen gearbeitet: „Jetzt möchte ich etwas zurückgeben - mit diesem Ehrenamt, da bin ich mir sicher, wird das gelingen.“ Im Oktober begann der

„Kurs für das Ende des Lebens“. Im Praktikum in einer Pflegeeinrichtung und im abschließenden Vertiefungskurs habe sie viel über sich selbst erfahren, sagt Lutz – zum Beispiel über die Haltung zum Leben.

Keine Angst vor dem Tod hat auch Dina Dittebrandt aus St. Margarethen. Mit der Ausbildung stellt sie sich ihm entgegen, aber nicht um ihn abzuwehren, sondern vielmehr, um ihn aufzufangen. „Als Kümmerin möchte ich sicher im Umgang mit den Sterbenden sein“, erklärt die 46-Jährige ihre Entscheidung für die Zusatzausbildung. Schließlich solle in einer solchen Situation niemand allein sein. Der Tod komme, doch wie er komme, möchte Dittebrandt Menschen im letzten Lebensabschnitt erträglich machen. So habe sie in der Ausbildung gelernt, sich auf die Bedürfnisse eines Sterbenden einzulassen.

„Der Mensch bleibt bis zu seinem letzten Atemzug selbstbestimmt und wir stellen

uns natürlich auf seine Wünsche ein“, betont Kirstin Baade vom ambulanten Hospizdienst im Kreis Steinburg, die die Koordination der Sterbebegleiter übernimmt und ihnen beratend zur Seite steht. In dem Moment, wo sie einen Sterbenden begleitet, müsse sie ihre Bedürfnisse zurückstellen und abschalten – das sei wahrscheinlich auch als Selbstschutz und Achtsamkeit einzustufen, sagt Dina Dittebrandt. Es gehe nicht um sie, sondern einzig um die Person, die ihren letzten Weg nicht allein gehen möchte. Dabei scheut sich die gelernte Kranken- und Pflegehelferin auch nicht, mit dem Sterbenden zu weinen. Sie unterstreicht aber auch: „Mitgefühl ist in diesem Ehrenamt unerlässlich, Mitleid jedoch ist in der Trauerbegleitung gar nicht zu gebrauchen.“ Niemand müsse Scheu haben, die Hilfe eines Sterbebegleiters in Anspruch zu nehmen: „Wir bieten, unabhängig von Alter, Familienstand, Konfession oder Wohnort Möglichkeiten des Zuspruchs, des Tröstes und der Unterstützung“, so Baade.

Foto von links nach rechts

Petra Störmann,
Nina Holz (Kursltg.),
Hendrik Schwitters,
Dina Dittebrandt,
Jonathan Kusch,
Maren Liedtke,
Maria-Theresia Bordfeld,
Maren Lutz,
Kirstin Baade (Kursltg.)
und Rüdiger Blaschke (Kursltg.)





Am Montag, den 20. März 2023, um 19:00 Uhr, gab es das Angebot, im Rahmen unseres monatlichen Begleiter-Treffens, Karina Richter, in unserem Hospizsaal zu lauschen. Hauptberuflich arbeitet sie in einem Pflegeheim als Demenzexpertin und ist Seelsorgerin.

Nebenberuflich ist sie für das Demenzzentrum Schleswig-Holstein als Demenzpartner tätig.

Sie hat so anschaulich von ihren Erlebnissen berichtet, dass ich bedauere, dass wir nur so wenig Zeit miteinander verbringen konnten.

Was ist Demenz?

Weg vom logischen Denkvermögen.

Viele von uns kennen den Film von Didi Hallywood „Honig im Kopf“ mit der Szene, wo der Arzt die Demenz dem Kind erklärt.

Ab 30 ist der menschliche Körper nicht mehr auf Erneuerung programmiert, sondern auf Verfall.

Dass wir etwas vergessen ist normal, weil es sporadisch passiert. Bei der Demenz ist das Vergessen an der Tagesordnung.

Wiederfinden von verlegten Dingen kennen wir auch alle und ist normal.

Bei der Demenz ist es so, dass ich die Dinge immer woanders ablege und sie nicht wieder finde.

Zum Beispiel die Brille im Kühlschrank.

Es werden ganze Ereignisse vergessen, zum Beispiel die große Geburtstagsfeier im letzten Jahr.

Wir machen uns Merkhilfen die wir nutzen, doch bei Demenz sind sie nicht mehr hilfreich, weil sie nicht mehr zugeordnet wer-

den können.

Wann liegt Demenz vor?

Die Symptome müssen sechs Monate lang bestehen.

Gedächtnisstörung, Orientierungsstörung und Konzentrationsstörung, verändern des Verhaltens und der Persönlichkeit, alle Merkmale bewirken eine eingeschränkte Alltagsfähigkeit.

Wortfindungsschwierigkeiten, man verliert den roten Faden im Gespräch, die Sprache verändert sich und ist nicht mehr komplex, sondern wird immer einfacher.

Die Menschen werden immer ruhiger weil sie nicht mehr verstanden werden.

Wir alle bauen im Laufe des Lebens eine Gedächtnis Bibliothek auf.

Im Laufe der Zeit fallen die Bücher um und sind irgendwann ganz verschwunden.

Man könnte das auch mit einer fehlerhaften Festplatte vergleichen.

Das limbische System ist erst sehr spät von der Demenz betroffen. Dort wo unsere frühesten Erinnerungen auch gespeichert sind - Emotionen - Gerüche - Erlebnisse usw.

Die Liebe bleibt, die Beziehung, aber ich weiß nicht mehr wer du bist.

Es gibt verschiedene Demenzarten.

So wie nicht jeder Hund ein Dackel ist, ist jeder Dackel aber ein Hund.

Die primäre Demenz hat zu 90 % das Vergessen als Ursache (Alzheimer).

Die sekundäre Demenz, es besteht eine andere Krankheit und die Demenz setzt sich darauf.

Nicht jede Demenz ist gleich, jeder Mensch hat einen anderen Lebenslauf.

Wir unterscheiden leichte, mittlere und schwere Demenz.

Nicht jeder Mensch mit einer Demenz wird pflegebedürftig im Alter.

Der Palliative Zugang für demente Menschen ist immer noch recht schwierig.

Menschen mit Demenz bekommen signifikant weniger Schmerzmittel in der Versorgung.

Demenz ist tödlich und ein Sterben auf Zeit. Der Mensch ist immer weniger ansprechbar und funktioniert nicht mehr.

Die Diagnosestellung ist wichtig, es kann ja auch Auslöser dafür geben, beispielsweise Hirntumor.

Menschen die über einen langen Zeitraum wenig trinken haben die gleichen Gedächtnisstörungen wie Demenzkranke.

Alles was das Herz schädigt kann auch Demenz auslösend sein.

Depressionen und soziale Isolation sind förderlich.

Demenz ist tödlich! Der Körper funktioniert nicht mehr.

Außer den medizinischen Möglichkeiten ist - die Liebe - zu den Menschen wichtig.

Alles was uns gut tut, tut dementen Menschen erst recht gut.

Wir sehen Menschen mit Demenz anders als sie sich sehen.

Wir, zum Beispiel, sehen einen Menschen alt und gebrechlich.

Der demente Mensch empfindet sich aber vielleicht als schön und sportlich.

Wichtig ist, dass wir den Menschen wertschätzen und aufmuntern. Wir sollten uns

für den Menschen hinter der Demenz interessieren und ihm freundschaftlich begegnen. Kritik ist nicht förderlich und kommt nicht an.

Da sein für den Menschen, der nur den Augenblick kennt.

Menschen mit Demenz wollen wahrgenommen werden und sie spüren wie wir uns fühlen, ob wir es ernst mit ihnen meinen oder nicht.

Menschen mit Demenz können ihr Verhalten nicht verändern. Das müssen wir wissen. Sie brauchen Trost, körperlicher Kontakt, in den Arm nehmen, wenn es zugelassen wird. Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Wir brauchen Kontakt, Zuwendung und Liebe.

Wir sind im Augenblick und dürfen nichts erwarten.

Für mich war dieser Abend eine echte Bereicherung und hat mir auch Mut gemacht.

Gutes Gelingen und alles Gute wünscht Euch und Ihnen

Michael Hentrich





Im März nahmen zwei weitere Sterbebegleiterinnen und ich an einem Workshop mit dem Titel: „Nähe schaffen und gemeinsam lächeln“ – Humor in der Hospiz- und Palliativarbeit teil, der vom Hospiz- und Palliativverband SH e.V. organisiert wurde. Referent war der Diplom-Pädagoge, Maler u. Kunstvermittler sowie Mitbegründer der Clinic-Clowns Bewegung in Deutschland, Christian Heeck, der als Kulturreferent am Uniklinikum Münster tätig ist.

Der Referent ging zunächst auf den Begriffsursprung von Humor und die Temperamentenlehre ein, einem aus der antiken Humoralpathologie abgeleiteten Persönlichkeitsmodell, das Menschen in vier verschiedene Grundcharaktere aufteilt.

Der Begriff Humores bedeutet Feuchtigkeit / Flüssigkeit und war ursprünglich die Bezeichnung für die elementaren Körpersäfte, die die vier verschiedenen Temperamente bzw. Charaktertypen kennzeichnen. Hierbei handelt es sich um den Choleriker, Phlegmatiker, Sanguiniker und den Melancholiker. Keinesfalls ist aber nur ein Temperament bei einem Menschen vorzufinden, sondern meistens alle vier Temperamente veranlagt, wobei dann ein oder zwei Charakterzüge dominant sind.

- Hierbei ist der Choleriker gut zu begeistern, steckt voller Tatendrang, liebt die Wahrheit, ist bei Ungerechtigkeiten eher leicht erregbar und reagiert aufbrausend. Zugeordnete Flüssigkeit ist der gelbe Gallensaft.
- Gegensatz ist der Phlegmatiker, der eher schwerfällig, passiv und gelassen wirkt. Er reagiert ausgleichend, lässt sich nicht stressen und ist eher in sich gekehrt. Ihm wird die Flüssigkeit des weißen Schleimes zugeordnet.
- Der Sanguiniker ist eher heiter und aktiv, möchte sich ständig bewegen und liebt es, was Neues zu entdecken. Er ist sehr kommunikativ und kontaktfreudig, wobei ihn Normen weniger interessieren. Ihm wird als Flüssigkeit das rote Blut zugeordnet.
- Der Melancholiker ist eher schwermütig und zurückhaltend und reagiert oft traurig und nachdenklich. Ihm wird die schwarze Gallenflüssigkeit zugeordnet.



Diese 4 Typen sollten wir nun in verschiedenen Rollenspielen darstellen.

Durch gezielten Einsatz von kreativen und kommunikativen Impulsen bei praktischen Übungen, musste jeder Teilnehmer in verschiedene Charakterrollen schlüpfen, die wie bei der realen Sterbebegleitung auf der Palliativstation im Krankenhaus, im Hospiz oder bei der Betreuung und Pflege Zuhause stattfanden. Dabei wurde deutlich, wie ein gewisser Humor als Lebenshilfe und wertvolle Ressource bei belastenden Situationen dienlich sein kann.

Hierzu wurden jeweils Gruppen mit 5 Teilnehmern willkürlich gebildet, die sich praktische Szenen aus der Sterbebegleitung ausdachten. Bei zahlreichen Szenarien sollte jeder von uns in die Rolle eines der Temperamente schlüpfen. Wir kamen zu dem Ergebnis, dass es wesentlich einfacher ist, das Temperament darzustellen, was einem sowieso schon innewohnt. Dabei kam es zu Szenen, die viel Spontanität, Kreativität und Einfühlungsvermögen abverlangten. Die Situationen waren teilweise so komisch und gleichzeitig so real, dass man manchmal nicht wusste, ob man weinen oder lachen sollte, aber auch vor Lachen fast geweint hat. Die fehlende Zeit des Pflegepersonals, um auf die Situation und die Bedürfnisse des Patienten und ggf. auch die seiner Familienangehörigen einzugehen, kristallisierte sich bei den Szenarien immer wieder heraus.

Der Referent zeigte uns zwei Reaktionsmöglichkeiten auf. Die Technik der Spiegelung des zu Betreuenden (d.h. ich bin genauso phlegmatisch, melancholisch, cholerisch oder humorvoll wie dieser) oder die Technik der Umkehrung. In dieser Situation würde ich jetzt zum Beispiel humorvoll auf einen Griesgram reagieren.

Hierbei setze ich Lebensimpulse bei einem Patienten, dem sein Lebensraum sowieso schon sehr klein und begrenzt geworden ist. Wir sollten bemüht sein aktiv etwas „von außen“ „in“ das Leben des Patienten hineinzutragen, um bei ihm eine Tür zu öffnen, wo sein Leben in diesem Augenblick sowieso schon sehr klein geworden ist.

Man könne mit einer Prise Humor z. B. Gesprächsansätze schaffen, die nichts mit einem Klinikaufenthalt oder dem in einem Hospiz zu tun haben. Vermeiden solle man Fragen wie z. B: „Wie geht es Ihnen“, wenn man sowieso schon wisse, dass es einem Patienten nicht gut ginge. In diesem Fall sei eine Ich-Botschaft vorzuziehen, die lauten könne: „Ich habe Ihnen Blumen mitgebracht, wollen Sie mal riechen“?

Man solle kreativ werden, den Ball im Spiel halten und nicht in Sorge oder Angst verharren, sondern eher ein Szenario schaffen, dass bestenfalls die Möglichkeit für ein gemeinsames Lächeln zulässt.

Klar wurde aber allen, dass..., wenn man Humor innerhalb einer Begleitung gezielt

einsetzt, dieser auch als wertvolle Ressource bei belastenden Situationen dienen kann. Wichtig dabei ist nur, immer authentisch zu bleiben und offen zu sein für die Schwingung und das Ambiente im Raum. Langsamkeit könne dabei auch eine Qualität sein. Erkennen, was möchte der zu Begleitende. Distanz sei zu wahren, falls explizit gewünscht. Aber Nähe werde manchmal nur aus Angst abgelehnt und nicht, weil man diese nicht bräuchte.

Das war ein kleiner Einblick in das Seminar, was noch einige weitere Aspekte beinhaltete, die hier nicht alle aufgezählt werden können. Die aufgezeigten kreativen Impulse sowie Kommunikations- und Humortechniken und deren Einsatzmöglichkeiten werden allen Teilnehmern für ihre Tätigkeit in der Sterbebegleitung in Erinnerung bleiben und eine Hilfestellung sein, um einerseits neue Lösungen und Handlungsmöglichkeiten bewusster zu sehen, und sich andererseits auch besser vor verfahrenen oder belastenden Situationen zu schützen. Wir müssten dafür nur den Blickwinkel ändern und seien als Sterbebegleiter an keine beruflichen Zwänge oder professionellen Status gebunden. Wir könnten uns entscheiden für das, was nicht zu ändern ist als hätten wir eine Wahl. Und... gerade das Absurde böte uns viele weitere unentdeckte Möglichkeiten zur Kommunikation, erklärte und Herr Heeck.

Jetzt liegt es an uns, diese zu entdecken....



Frühstück für trauernde Menschen

von Melanie Bangert & Nina Holz



Aus dem Trauercafé ist das Frühstück für trauernde Menschen geworden.

Seit März gibt es dieses offene Angebot in unserem Verein.

Es hat immer wieder Anfragen für das Trauercafé gegeben. Aus zeitlichen und organisatorischen Gründen hat es eine Weile gedauert, bis wir auf die Anfragen reagieren konnten.

So hatten Melanie Bangert, 1. Vorsitzende des Vereins und ich die Idee, ein Trauerfrühstück ins Leben zu rufen.

Vielen Menschen in Trauer fällt der Start in den Tag schwer. Sie haben keinen großen Appetit oder auch gar keine Lust etwas zu essen. Der Bedarf sich Mitzuteilen ist da, aber wer hört zu?

Bei dem Frühstück für Trauernde ist der Rahmen gegeben, sich zwanglos auszutauschen, Schicksale zu teilen und doch etwas zu essen, im Beisein anderer Betroffener, die vielleicht nachvollziehen können, wie es dem anderen geht.

Wir starten dieses Angebot mit einer Runde des Ankommens, mit einer kleinen Vorstellungsrunde, wer sich äußern möchte. Jeder hat die Möglichkeit eine Kerze für einen lieben Menschen anzuzünden. Danach gibt es das Angebot etwas zu essen und sich auszutauschen. Wenn die Zeit um ist, werden die Kerzen ausgepustet und zum Abschluss etwas vorgelesen oder Musik gespielt.

Jeder, der in Trauer ist und sich mit anderen Betroffenen austauschen möchte ist willkommen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Der Wochentag dieses Angebotes ist nicht festgelegt, sodass jeder, der an dem Tag nicht kommen kann, die Möglichkeit hat, das Angebot an einem anderen Tag zu nutzen.

Das Frühstück für Trauernde findet ca. alle 4 Wochen statt.

Immer von 10:00 - 11:30Uhr.

Wenn möglich, bitten wir um Anmeldung, damit wir die Menge der Lebensmittel besser einschätzen können.

Anmeldungen gerne unter koordination@hospiz-itzehoe.de oder per **Telefon 04821/73076**

Die nächsten Termine könne Sie auf unserer Homepage www.hospiz-itzehoe.de unter „Termine“ finden. Sollten Sie keinen Zugang zur Homepage haben, melden Sie sich gern telefonisch.

Da die Trauerarbeit bisher nur durch Spenden und ohne Förderungen finanziert wird, freuen wir uns über eine Spende.



Den weltweiten „Equal Care Day“ am 1. März nutzten die Koordinator*innen ambulanter Hospizdienste aus Schleswig-Holstein bei ihrem Frühjahrstreffen in Rendsburg, um auf die Situation von Frauen in der hospizlichen und palliativen Versorgung aufmerksam zu machen.



Ambulante Hospizarbeit ist ein vor allem durch das Ehrenamt getragenes Angebot, das zu einem sehr hohen Prozentsatz von Frauen geleistet wird. Auch sind über 90 Prozent der pflegenden Angehörigen von schwerstkranken Familienmitgliedern Frauen, die damit die Hauptlast der Sorgearbeit tragen. Viel stärker als bisher muss diese Tatsache auch in der hospizlich-palliativen Arbeit sichtbar sein und den betroffenen Frauen, die oftmals über den Rand der eigenen Möglichkeiten gehen, eine Stimme gegeben werden!

Die Koordinator*innen setzen sich daher für eine besser finanzielle Ausstattung von ressourcenfördernden und präventiven Maßnahmen für pflegende Angehörige ein. Auch und vor allem in der Zeit der Trauer, wenn die Betroffenen eine zuvor schon schwere Versorgungsphase hinter sich haben, unter körperlichen Beschwerden und mentaler Erschöpfung leiden, aber im Alltag wieder funktionieren müssen.

Die ambulante Hospizarbeit unterstützt hier auf vielfältige Weise mir ihren psychosozialen Angeboten. Doch auch Trauerarbeit kostet Geld und kann aktuell nur über Spenden finanziert werden. Hier muss es daher perspektivisch ein Umdenken und eine konkrete gesetzliche Regelung geben. Denn auch in diesem Bereich sind die langfristigen Folgen der Corona-Pandemie deutlich spürbar und die Bedarfe können kaum mehr gedeckt werden.

Der „Equal Care Day“ ist ein Aktionstag, der auf die mangelnde Wertschätzung und unfaire Verteilung von Fürsorgearbeit aufmerksam macht. Die Festlegung auf den 29. Februar, der als Schalttag nur alle vier Jahre stattfindet und in den Jahren dazwischen übergangen wird, weist darauf hin, dass Care-Arbeit als weitgehend „unsichtbare Arbeit“ gilt, die oft nicht wahrgenommen und nicht bezahlt wird.

Deshalb: Equal Care - auch in der Hospiz- und Palliativversorgung!



Bitte einsenden an: Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe,
Albert-Schweitzer-Ring 16, 25524 Itzehoe



Beitrittserklärung

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

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

Name Vorname

Straße PLZ / Wohnort

Geburtsdatum Telefon

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

Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen): _____

Einzugsermächtigung

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

Kontoinhaber: _____

SEPA-Lastschriftmandat

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

Kreditinstitut des Zahlers: _____

BIC: _____

IBAN: _____

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Konfetti

Enno Bunger



Siehst du, dass ich hier seit Tagen wie ein Blatt am Fenster kleb?

Wollte dir noch so viel sagen, jetzt ist es viel zu früh zu spät.

Weil die Zeit dich dann verlässt, wenn du sie am meisten brauchst.

Und jetzt hänge ich hier fest, wo fang ich an, wer fängt mich auf?

Du würdest mich jetzt trösten, sagen „Hab jetzt keine Angst“.

Denn du liebst, solange du lebst und du lebst, solange du kannst.

Wenn ich euch eines wünschen könnte, dann dass ihr alle euch entspannt.

Und wenn das hier mein Lied ist, dann will ich, dass ihr tanzt.

Du warst eine Lebensweise, alles andre als normal.

Hast mit deinem großen Lächeln alle Zweifel weggestrahlt.

Und in deinen letzten Zeilen, da steht in allerschönster Schrift:

„Ihr dürft lachen, ihr dürft weinen, aber jammern dürft ihr nicht.“

Kannst du das sehen, wie wir uns vor dir verneigen?

Die Bäume streuen Konfetti und klatschen mit den Zweigen.

Du musstest früher gehen, aber was berührt, das bleibt...

Kannst du das hören, wie die Wunder dich beschreiben?

Niemand hat so laut gelacht, niemand wird je lauter schweigen.

Deine Stille füllt den Raum, doch dein Platz bleibt immer frei.

Und wie du dich gefreut hast, mit den Blumen in der Hand.

Du hast beflügelt, hast begeistert, du hast Menschen eingefangen.

Du hast auf wackeligen Beinen noch gesungen und getanzt.

Wenn du geweint hast, dann vor Freude, dir ist das Lachen nie vergangen.

Warst schon zur Dämmerung am Zwitschern, mit dir ging die Sonne auf.

Du warst und bist und bleibst für immer unserer Zeit voraus.

Warst nicht zu bremsen, nicht zu fassen, hast alles auf den Kopf gestellt.

Die Welt war für dich ein Wunder und du ein Wunder für die Welt.

Kannst du das hören, wie die Wunder dich beschreiben?

Niemand hat so laut gelacht, niemand wird je lauter schweigen.

Deine Stille füllt den Raum, doch dein Platz bleibt immer frei.

Kannst du das sehen, wie wir uns vor dir verneigen?

Die Bäume streuen Konfetti und klatschen mit den Zweigen.

Du musstest früher gehen, aber was berührt, das bleibt...

Kannst du das hören, wie die Wunder dich beschreiben?

Niemand hat so laut gelacht, niemand wird je lauter schweigen.

Deine Stille füllt den Raum, doch dein Platz bleibt immer frei.

Kannst du das spüren, wie wir lernen zu verstehen?

Wir nehmen alle Kraft zusammen und wir lassen dich jetzt gehen.

Unsre Tränen werden Medaillen und unsre Trauer Dankbarkeit.

Kannst du das sehen, wie wir uns vor dir verneigen?

Die Bäume streuen Konfetti und klatschen mit den Zweigen.

Du musstest früher gehen, aber was berührt, das bleibt...



Freude, Krankheit, Tod - Vieles läuft oft so schnell zusammen. Dennoch werden wir durch Gottes Zusage „Ich bin bei euch alle Tage“ getragen.

Wir sind gerne gelaufen, haben Städte und Landschaften per pedes erkundet, auch Bergwanderungen waren über viele Jahre unsere Highlights. Dies ist nun vorbei.

Wir erhielten nach einer CT-Untersuchung im November 2022 den Befund: Multiples Myelom. Nach weiteren Untersuchungen, Anwendungen und den ersten Infusionen konnte ich meine liebe Frau eine Woche vor Weihnachten nach Hause holen.

Danke den Pflegern, Schwestern, Ärzten, für Gebete und Unterstützung.

Nun kennen wir durch unseren hospizlichen Dienst die Situationen, die Umstände, die Begleiterscheinungen, die Frage nach dem Warum und Wozu. Diese Fragen wurden bald beantwortet.

Selbst in der Zeit des Klinikaufenthaltes konnte meine Frau eine Bettnachbarin auf ihrem letzten Weg begleiten - Zufall?

Ganz bestimmt nicht. Es war Gottes Führung, Gnade - ein Geschenk für beide.

Seit 2001 sind wir ehrenamtlich als Sterbegleiter unterwegs. Und auch hier stellten sich Fragen ein: Werde ich als Besucher willkommen geheißen oder stoße ich auf Ablehnung; Wie treffe ich den Menschen an; Welche Umstände erwarten mich; Inwieweit können wir miteinander kommunizieren, uns austauschen, unterwegs sein?

Der zu Besuchende gibt alles vor. Sich darauf einzulassen hat Priorität. Die Familie hat sicherlich auch so manche Erwartungshaltung an mich. Über mich selbst Zeugnis geben, zuhören und zwischen den Zeilen (unausgesprochene Worte, Gesten usw. verstehen) zu lesen, ergibt dann als Ganzes eine wunderbare Beziehung und Begleitung, die mit dem Tod des zu Begleitenden nicht immer ein Ende haben muss. Und so kam es wohl auch, dass das Ehepaar S. und dessen Angehörige sich für uns ein besonderes Geschenk ausgedacht haben:





Sie schlugen uns für eine Ehrung im Rahmen des Neujahrsempfangs 2023 der Stadt Itzehoe vor.

Während des Klinikaufenthaltes meiner Frau erhielten wir die Einladung zur Ehrung verdienter Bürgerinnen und Bürger für Verdienste um das Gemeinwohl der Stadt Itzehoe zum 8.1.2023.

Nur waren wir nicht sicher, ob wir daran teilnehmen können, denn am 4.1. stand bei meiner Frau noch eine kleine OP an. Alles ging gut und so konnten wir mit dem Rollstuhl ins Theater kommen.

„Vieles von dem, was unser Gemeinwesen ausmacht, was unsere Region so lebenswert macht, wird vom Ehrenamt getragen“, sagte Bürgermeister Ralf Hoppe.

Die lieben Worte mit denen das Ehepaar S. unseren Verein, unseren ambulanten Hospizdienst und uns in ihrem Vorschlag bedachte, flossen dann in die Laudatio von Bürgervorsteher Dr. Markus Müller ein.

DANKE für diese Rückmeldung und Anerkennung aller ehrenamtlich Tätigen.

Zehn Tage vor seinem 84ten Geburtstag verstarb unser lieber Schwager, Glaubensbruder und Wanderführer.

Ja, im Januar lagen Freud und Leid eng beieinander. Vieles miteinander Erlebte kam uns in den Sinn.

Z.B. eine der schönsten Wanderungen und Tage, die er für uns ausgearbeitet hatte - Die Strada alta im Tessin.

Da wurden Erinnerungen an die schönen Momente wach, die wir gemeinsam erlebt haben.

Menschliche Nähe, Wärme, Verständnis, Vertrauen, Liebe und und und... sind doch Sehnsüchte, die nicht verdrängt werden sollten. Gerade im Alter mit seinen Lasten und Freuden, mit Krankheit und Gebrechen, wäre es dann nicht segenswert, wenn jemand da ist, der hält und trägt?

Die richtigen Worte zur rechten Zeit, am rechten Ort zu sagen oder zu hören? Worte können aufrichten, ermutigen und heilen. Worte können das Herz anrühren. Halt, Zuversicht und Stärkung bekommen wir da, wo wir im Leid nicht allein bleiben. Trost finden wir, wo das Schwere und Bedrückende ernst genommen wird. Und doch müssen wir eines Tages loslassen, Abschied nehmen. Dann begeben wir uns

auf die letzte Wanderung, die jedoch nicht das Ende ist, sondern der Beginn des Lebens - in alle Ewigkeit.

*Die Ewigkeit ist mein Zuhause
Du hast sie mir ins Herz gelegt
Auch wenn ich sterben werde, weiß ich
Dass meine Seele ewig lebt
Und diese Hoffnung wird mich tragen
Bis ich Dir gegenüber stehe*

Wer die Möglichkeit hat, kann sich gerne im Internet das Lied von der Outbreakband anhören. (QR- Code oben)



Typische Mythen über Sterben, Tod und Trauer - die so gar nicht stimmen

Die Arbeit im Hospizverein ist für mich eine sehr bedeutungsvolle Aufgabe. Sie bietet die Gelegenheit, Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und ihnen dabei zu helfen, ihre Würde und Lebensqualität zu bewahren. Es erfordert viel Einfühlungsvermögen und Geduld. Dabei ist es auch eine sehr erfüllende Arbeit, die mich dankbar macht, dass ich dazu beitragen kann, anderen in schwierigen Zeiten zu unterstützen.

Ein Teil der Arbeit als Sterbe- und Trauerbegleiterin ist auch immer wieder Aufklärung über das Sterben, den Tod und die Trauer anzubieten, damit sowohl die Menschen in der letzten Lebensphase, als auch ihre An- und Zugehörigen der Situation gut informiert begegnen können.

Trotz aller Aufklärung in unserer heutigen Zeit halten sich einige Mythen über Sterben, Tod und Trauer, die nicht der Realität entsprechen. Hier sind einige Beispiele:

Hospizliche Begleitung ist nur für Menschen, die im Sterben liegen

Richtig ist: Hospizdienste und stationäre Hospize bieten auch Begleitung für Menschen mit lebensverkürzenden Krankheiten an, unabhängig davon, ob sie am Ende ihres Lebens stehen oder nicht.

In einem ambulanten Hospizdienst ist alles traurig und deprimierend.

Richtig ist: Die ehrenamtlich Engagierten eines ambulanten Hospizdienstes bieten eine fürsorgliche Unterstützung, die das Wohlbefinden von Menschen in der letzten Lebensphase und deren Familien fördert. Dabei wird auch immer wieder von Herzen gelacht.

Sterbebegleitung ist nur für ältere Menschen

Richtig ist: Unser Hospizdienst bieten Unterstützung und Begleitung für Menschen jeden Alters an.

Hospizliche Begleitung ist nur für Menschen, die im Sterben liegen

Richtig ist: Hospizdienste und stationäre Hospize bieten auch Begleitung für Menschen mit lebensverkürzenden Krankheiten an, unabhängig davon, ob sie am Ende ihres Lebens stehen oder nicht.

Die Unterstützung des Hospizdienstes ist teuer und nur für Wohlhabende.

Richtig ist: Der Hospizdienst bietet alle Leistungen kostenfrei an. Außerdem sind wir konfessionell ungebunden und heißen grundsätzlich alle Menschen jedweder Herkunft willkommen. Unsere Arbeit wird zu 100% durch Spenden finanziert und alle Begleiter:innen arbeiten ehrenamtlich bei uns. Wir sind dankbar für jede Spende, die unsere Arbeit unterstützt.

Hospize beschleunigen den Tod

Richtig ist: Bei uns gibt es keinerlei Handlungen, die den Tod beschleunigen würden. Stattdessen konzentrieren wir uns auf das Wohlbefinden des Begleiteten & seiner Familie und arbeiten eng mit bestehenden Hilfs- und Pflegeangeboten der Begleiteten zusammen.

Wer stirbt kommt in den Himmel

Richtig ist: Diese Aussage kann für manche Menschen tröstlich sein. Jedoch glaubt nicht jeder an einen Himmel oder an ein Leben nach dem Tod. Es ist wichtig, individuelle Überzeugungen und Vorstellungen von Trauernden zu respektieren.

Trauer muss auch irgendwann mal vorbei sein

Richtig ist: Trauer ist ein individueller Prozess und es gibt kein festgelegtes Ablaufdatum. Jeder trauert anders und braucht unterschiedlich viel Zeit, um mit dem Verlust umzugehen.

Man muss immer stark sein und weitermachen

Richtig ist: Trauer zu zeigen und Emotionen zuzulassen ist wichtig und hilft, den Verlust zu verarbeiten. Es ist absolut in Ordnung, zu weinen und Schwäche zu zeigen. Manchmal ist der Verlust ohne Unterstützung nicht zu bewältigen, daher bieten wir vielfältige Angebote für trauernde Menschen an.

Wenn Sie weitere Informationen zu unserer Arbeit und den vielfältigen Angeboten unseres ambulanten Hospizdienstes und unseres Hospiz-Förder-Vereins haben wollen, dann besuchen Sie gerne unsere Homepage <https://www.hospiz-itzehoe.de> oder besuchen Sie uns während unserer Sprechstunden **dienstags und donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr** in unseren Räumlichkeiten im Albert-Schweitzer-Ring 16.

**Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast
und suche den Frieden in der Stille.**

Sei freundlich zu deinen Mitmenschen.

Äußere deine Meinung ruhig und klar.

**Höre anderen aufmerksam zu,
auch wenn sie andere Beweggründe als du haben mögen.**

Meide laute und aggressive Menschen.

**Vergleiche dich nicht mit anderen, es wird immer jemanden geben,
der größer oder geringer ist als du.**

Erfreue dich deiner eigenen Leistungen, wie auch deiner Pläne.

**Begeistere dich für deine persönlichen, täglichen Fortschritte,
wie bescheiden sie auch sein mögen.**

Dein Tun ist wahrer Besitz im wechselnden Glück der Zeiten.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften, die Welt ist voller Betrug.

Aber lobe fairen Handel und empfehle gute Methoden.

**Anerkenne, wie viele Menschen sich wirklich ehrlich anstrengen
und auch im Kleinen Großes vollbringen.**

Heuchle keine Zuneigung.

**Sei nicht zynisch, was die Liebe betrifft,
denn gerade, wenn es dir schlecht gehen wird, wird sie dich tragen.**

Ertrage dein Alter, verabschiede dich mit Grazie von der Jugend.

Stärke deinen Geist, damit er dich vor Unglücken schützen kann.

Erschöpfe dich nicht mit Phantasien.

Viele Ängste kommen aus Enttäuschung und Einsamkeit.

Sei diszipliniert, aber freundlich zu dir selbst.

**Auch du bist ein Kind Gottes,
auch du hast ein Recht gelegentlich zu versagen.**

Auch du bist Teil einer Welt, die manchmal über dich bestimmt.

Lebe in Frieden mit Gott, was immer für eine Vorstellung du von ihm hast.

Strebe behutsam danach, glücklich zu sein.

Was auch immer deine Arbeit oder dein Sehnen ist,

erhalte dir den Frieden mit deiner Seele.

**Denn trotz aller Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten
ist die Welt schön und das Leben lebenswert.**