



Mitgehen

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

Nr. 40
November 2017

Unter anderem mit:

20 Jahre Hospiz

Hilfe und Begleitung am
Lebensende
ASB-Hospiz St. Klemens

Meine erste Begleitung

Kindertrauergruppe

Ein Besuch in der WBS

Salve Hospes
ambulantes Hospiz Itzehoe
20 Jahre



Inhalt:	Seite
Vorwort	3
20 Jahre ambulanter Hospizdienst	4
Hilfe und Begleitung am Lebensende	7
Meine erste Begleitung	9
Humor im Hospiz	11
Ja, das möcht´ ich noch erleben (Gedicht)	12
Wege durch die Trauer gemeinsam gehen	13
Jeder trauert anders	14
Rückblick	15
Kindergruppe/ Einzelgespräch	16
Austausch und gute Gemeinschaft	19
Ein Besuch in der Wolfgang-Borchert-Schule	20
Deine Trauer wird ein langer Weg sein (Gedicht)	21
Trauer	22

Impressum:

Informationen des Hospiz-Förder-Vereins e. V., ambulante Hospizdienste Itzehoe und Glückstadt
Mitglied im Hospiz- und Palliativ-Verband Schleswig-Holstein
Steinbrückstraße 17, 25524 Itzehoe, Telefon 04821-73076, E-Mail: info@hospiz-itzehoe.de

Vorstand: Rüdiger Blaschke, Julia von Thun, Dieter Andres, Karin Hansen
Geschäftsführung: Ingrid Koplin
Koordination: Kirstin Baade
Redaktion: Dieter Andres und Rüdiger Blaschke
Internet: www.hospiz-itzehoe.de
Layout: Hans-Henning Studt (www.printworx.info)
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!

Weihnachten steht vor der Tür. Wieder geht ein Jahr zu Ende. Für den ambulanten Hospizdienst im Kreis Steinburg und den Hospiz-Förder-Verein Itzehoe war es ein gutes Jahr.

Vielen Menschen konnten wir in Sterbe- und Trauerbegleitung zur Seite stehen. Auch sind wir unserem Ziel, ein stationäres Hospiz in Itzehoe zu errichten, ein großes Stück näher gekommen. Hier gilt unser Dank besonders dem Arbeiter-Samariterbund mit seiner Vorsitzenden Marion Gaudlitz. Sie wird an anderer Stelle in diesem Heft persönlich zu Wort kommen.

Ein Höhepunkt unserer diesjährigen Arbeit war die Feier unseres 20-jährigen Bestehens im Mai diesen Jahres. Im Kreise vieler Freunde, Förderer sowie Repräsentanten aus Politik und Gesellschaft erfreuten wir uns an dem guten Weg, den unsere Arbeit in den zwei Jahrzehnten ihres Bestehens genommen hat. Doch noch glücklicher macht uns die gute Perspektive, die wir vor Augen haben.

Unsere Zuversicht gründet vor allem in Ihrer Bereitschaft, uns als Freunde zur Seite zu stehen, uns als Förderer tatkräftig zu unterstützen. Auch ermutigt es uns, dass wir zurzeit bereits 16 Anmeldungen für die Ausbildung zu Sterbebegleitern haben und das ganz ohne Werbung. Der nächste Kurs ist somit schon „übertoll“. Im September des kommenden Jahres beginnen wir mit dem Seminar. Es umfasst zwei Mal dreißig Stunden Theorie sowie eine zweimonatige Praktikumszeit. Die Ausbildung werden unsere Koordinatorin Kirstin Baade und ich durchführen. Wir hoffen, dass wir zum Abschluss im Frühling 2019 schon das bessere Platzangebot für unsere wachsende Mitarbeiterschaft in unseren neuen Räumen in St. Klemens nutzen können. Für unsere 36 aktiven Ehrenamtler sind die Räume in der Steinbrückstraße, jedenfalls wenn alle auf einmal zusammenkommen, doch schon recht eng. Aber lieber so, als zu wenig Mitarbeiter.

Nun hoffen wir auf einen ruhigen Jahreswechsel und eine besinnliche Weihnachtszeit für uns und all unsere Freunde und Förderer, denn ein Teil der Kunst der Arbeit ist immer auch die Kunst, sich auszuruhen. Und das wünschen wir auch Ihnen allen, die Sie dieses Heft in der Hand halten und hoffentlich Gefallen daran finden.

Eine gesegnete Weihnacht und alles Gute für das neue Jahr wünscht Ihnen, auch im Namen des Hospiz-Förder-Vereins und seiner MitarbeiterInnen,

Ihr Rüdiger Blaschke
1. Vorsitzender



20 Jahre ambulanter Hospiz-Dienst

„20 Jahre ambulanter Hospiz-Dienst im Kreis Steinburg sind für den Hospiz-Förder-Verein Itzehoe ein guter Anlass, dankbar auf die vergangenen zwei Jahrzehnte zurückzublicken“, sagte unser Vereinsvorsitzende Rüdiger Blaschke anlässlich der Feier dieses runden Geburtstages.

„Die ersten Schritte waren zwar klein, aber mutig. Lange Zeit sei es schwierig gewesen, angemessene Akzeptanz zu finden. Das ist heute ganz anders. Wir erfreuen uns inzwischen großartiger Unterstützung vieler Freunde und Förderer, ohne die unsere Arbeit überhaupt nicht denkbar wäre.“



So war denn auch der ehemalige Kirchraum von St. Klemens am Albert-Schweitzer-Ring bei dieser Feier sehr gut besetzt. Es galt nicht nur, auf 20 Jahre zurückzublicken, sondern auch Näheres zum künftigen stationären Hospiz zu erfahren, das der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) an dieser Stelle einrichten will.

Gleich zu Beginn stellte Rüdiger Blaschke das Damen-Trio Samt & Saitig vor, dass mit schönen Stimmen und einer guten Auswahl seines großen Repertoires den musikalischen Teil des Programms gestaltete. „Hospiz-Arbeit hat etwas mit dem Leben zu tun, deshalb werde anstelle eines Festredners die Clownin Frieda auftreten, die auf ihre Weise das Fest bereichern wird.“

Die Bundestagsabgeordneten Karin Thissen (SPD) und Mark Helfrich (CDU) sowie Landrat Torsten Wendt lobten in ihren Grußworten einstimmig die ehrenamtliche Arbeit der Sterbe- und Trauerbegleiter und drückten ihnen ihren großen Respekt aus. Das neue Gesetz zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland, das am 8. Dezember 2015 in Kraft getreten ist, ermöglicht sterbenden Menschen ein würdiges und selbstbestimmtes Leben – gerade auch in ihrer letzten Lebensphase.

Durch die ruhige Beharrlichkeit des Hospiz-Förder-Vereins ist das erstrebte Ziel mit der Einrichtung eines stationären Hospizes in greifbare Nähe gerückt.

Für den ASB sprachen der Landesvorsitzende Thomas Elvers und die stellvertretende Landesvorsitzende und Vorsitzende des Regionalverbandes Pinneberg-Steinburg, Marion Gaudlitz.

Auch sie gratulierten dem Hospiz-Förder-Verein und freuten sich, das Gebäude und das günstig gelegene Gelände von der katholischen Kirchengemeinde übernehmen zu dürfen. „Die Begleitung und das Dasein für die Menschen brauchen einen Rahmen. Dazu benötigen wir die Unterstützung der Politik des Landes, des Kreises und der Stadt“, machte Frau Marion Gaudlitz deutlich. Die Herren Gerhard Boll vom Palliativ-Care-Team und Dr. Hermann Ewald vom HPVSH schlossen sich mit ihren Grußworten an.



„Ich möchte allen Menschen danken, die sich im ambulanten Hospizdienst engagieren. Sie verschenken etwas, was viele Menschen scheinbar nicht mehr haben. Sie verschenken Ihre Zeit an sterbende Menschen und ihre Angehörigen. Das ist unendlich wertvoll. Sie holen die Wirklichkeit des Sterbens und des Todes in unser gesellschaftliches Selbstverständnis zurück. Wo alles und alle immer gut und effektiv funktionieren müssen, da schaffen Sie geistigen Raum dafür, dass Menschen eben Menschen mit all ihren Begrenzungen sind. Ich bin sehr froh, dass dieses Ensemble ein Ort wird, in dem Menschen Heimat finden“ sagte Pfarrer Joachim Kirchhoff als bisheriger Hausherr.

„Mit etwas Wehmut stehe ich hier, denn der Mitbegründer der Hospiz-Arbeit, Theodor Rademaker, hätte sich bestimmt auch sehr gefreut“, erinnerte Schwester Helga Rademaker an die Anfänge in Itzehoe und dem Kreis Steinburg. Sie erzählte von den Schwierigkeiten, die es am Anfang gegeben habe und Frau Heinke Martens berichtete von ihrer ersten Begleitung. Beiden wurde – als Damen der ersten Stunde – sowie an Karin Hansen für ihre langjährige Arbeit in Glückstadt ein Blumenstrauß überreicht. Es folgten einige Statements ehrenamtlicher Mitarbeiter, bevor Rüdiger Blaschke die Clownin Frieda vorstellte, die im freien Spiel sowie mit selbst inszenierten Theaterstücken in ganz Deutschland unterwegs ist. Vor allem für kranke Kinder und deren Familien sowie für alte, einsame und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen in Senioren- und Pflegeheimen. Sie sei auf der Suche nach Gott, erklärte sie den Zuschauern, und versuche, Gott auf alle erdenkliche Weise - teils heiter, teils besinnlich - nahe zu kommen, bis sie schließlich zu der Erkenntnis gelangte, dass man Gott nicht sehen, aber in der Liebe mit

ihm verbunden sein kann.

Den Abschluss bildete ein gemütliches Beisammensein, in dem mit viel Liebe von Anke Ramm und ihrem Team ausgestalteten Raum, mit Essen, Getränken und guten Gesprächen.

Wir sagen „Danke“ für das gute Miteinander, für die musikalische Gestaltung, für Worte und Gaben.

Dieter Andres, in Anlehnung eines Artikels von Erhard Trusch



Hilfe und Begleitung am Lebensende

ASB-Hospiz St. Klemens:

Arbeiter-Samariter-Bund und Hospiz-Förder-Verein Itzehoe gehen gemeinsame Wege

Der seit Jahren in der ambulanten Begleitung erfolgreiche Hospiz-Förder-Verein Itzehoe und der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Schleswig-Holstein wollen zukünftig gemeinsam die Versorgung sterbender Menschen in Itzehoe und Umgebung sicherstellen. Im Stadtteil Edendorf (Kreis Steinburg) entsteht das erste stationäre Hospiz in Trägerschaft des ASB.

Dort hat der Landesverband Schleswig-Holstein die leer stehende Kirche St. Klemens übernommen, die nun – nach 45 Jahren im Dienst der katholischen Kirchengemeinde – einer neuen Bestimmung entgegen sieht.



Das ASB-Hospiz St. Klemens steht Schwerkranken und Sterbenden sowie deren Angehörigen zur Verfügung. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende begleiten Menschen in der Zeit des Sterbens und Abschiednehmens. In einer Atmosphäre von Wärme und Geborgenheit können schwerkranke und sterbende Menschen, deren intensive Pflege und Versorgung weder zu Hause noch im Pflegeheim möglich ist, die letzte Zeit ihres Lebens verbringen. Sie werden rund um die Uhr von speziell geschulten Fachkräften nach einem ganzheitlichen Konzept betreut und versorgt, bei dem nicht der Faktor Zeit im Vordergrund steht.

Die zwölf Einzelzimmer – allesamt nach modernstem Standard mit eigenem Bad und Balkon oder Terrasse ausgestattet – und ein gemeinschaftliches Wohnzimmer werden in einem eingeschossigen Neubau im direkten Anschluss an das ehemalige, 1972 errichtete Kirchengebäude untergebracht. Im vormaligen Gemeindezentrum werden zwei Appartements für Angehörige eingerichtet. Der achteckige, lichtdurchflutete Kirchenraum selbst wird als Stätte für Begegnungen und kulturelle Veranstaltungen wie Lesungen, Ausstellungen und Konzerte genutzt; zudem entsteht hier der Abschiedsraum.

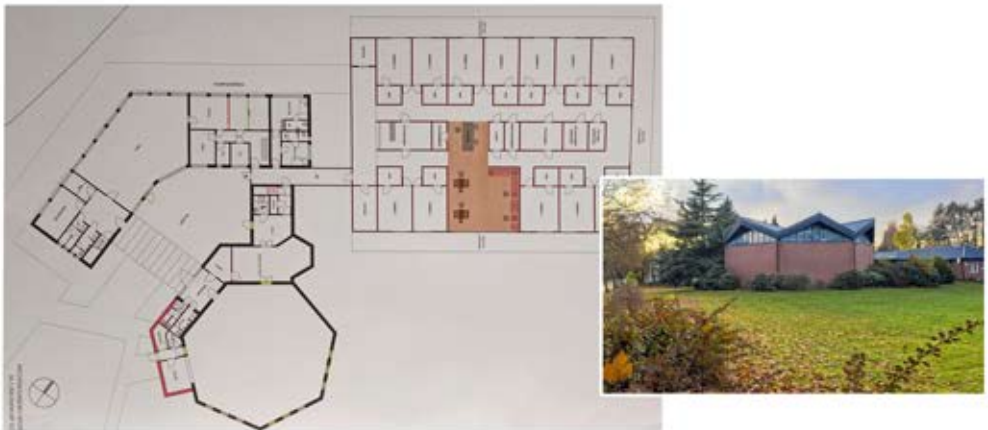
Das 8.800 qm große Gelände am Albert-Schweitzer-Ring ist landschaftlich schön gelegen, mit guter Verkehrsanbindung und in unmittelbarer Nähe zum Klinikum.

„Wir sehen im stationären ASB- Hospiz St. Klemens die logische Weiterentwicklung unseres langjährigen Engagements in der ambulanten Palliativpflege sowie eine Bündelung unserer Kernkompetenzen Hilfen im Alter, Unterstützung in besonderen Lebenssituationen und ehrenamtliche Sozialarbeit“, erklärt Axel Schröter, Projektleiter und stellvertretender ASB-Landesgeschäftsführer, diesen Schritt. Insbesondere der Westen Schleswig-Holsteins sei mit stationären Hospizplätzen unterversorgt; die in großen Teilen ehrenamtlich geleistete ambulante Versorgung hingegen hervorragend aufgestellt. Nun solle das vom Hospiz-Förder-Verein Itzehoe getragene Ehrenamt mit dem Hospiz-Neubau ein Zuhause bekommen.

Die Betriebskosten des Hospizes übernehmen zu 95 Prozent die Kranken- und Pflegekassen, die übrigen fünf Prozent muss der ASB durch Spenden aufbringen. Für die Gäste entstehen keine Kosten. Der Spatenstich ist für Herbst/Winter 2017 geplant. Für die Bauzeit wird ein Jahr veranschlagt, die Baukosten summieren sich auf vier Millionen Euro.

Kontakt für weitere Informationen:

ASB Landesverband Schleswig-Holstein, Annette Peters (Öffentlichkeitsarbeit),
Tel. (0431) 70 69 4-31 Fax: -40, Mobil: (0176) 57632330, E-Mail: a.peters@asb-sh.de,
Internet: www.asb-sh.de



Der Arbeiter-Samariter-Bund, Landesverband Schleswig-Holstein e.V. ist eine der großen Wohlfahrts- und Hilfsorganisationen. In Schleswig-Holstein hat der ASB rund 90.000 Mitglieder, mehr als 900 hauptamtlich Mitarbeitende und ca. 1.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Der ASB ist in den Bereichen Rettungs- und Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Kindertagesstätten und Altenpflege, Hospiz sowie Erste-Hilfe-Ausbildung aktiv. Der ASB ist politisch und konfessionell ungebunden. Wir helfen allen Menschen – unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit.



Frau Heinke Martens, eine Frau der „ersten Stunde“, erinnert sich an ihre erste Begleitung vor über 20 Jahren

„Jetzt wird's ernst!“ Diesen Ausruf finde ich unter dem Datum 12.9.97 in meinem Tagebuch.

Etwas um 10 Uhr läutet das Telefon. Frau Kofen, unsere Hospizgruppenleiterin, fragt mich an diesem Freitagmorgen, ob ich für eine Begleitung bereit wäre.

Aus dem Garderobenspiegel blickt mich ein entgeistertes Gesicht an.

O Gott, jetzt schon!? Das Grundseminar ist doch erst fünf Wochen her.

Ein Senioren- und Pflegeheim hat unsere Mitarbeit angefordert. Frau Kofen wird sogleich einen Besuch dort machen und mich mittags informieren.

In der Zwischenzeit muss ich das Chaos in meinem Kopf ordnen und Vorbereitungen treffen. Was ziehst du an? Nichts Dunkles. Ich will niemanden verschrecken.

Nichts Weißes. Ich will nicht mit den Pflegerinnen verwechselt werden.

Ich entscheide mich: blauer Rock, bläulicher Pulli mit buntem Batiktuch und dunkelblauen Ohrclips. Blau soll Optimismus ausstrahlen.

Welche „ersten Worte“ legst du dir zurecht? Beim Pflegepersonal - bei der alten Dame.

Es geht um eine betagte Frau, die in kritischem Zustand im Bett liegt.

„Guten Tag, Frau..., darf ich Sie einmal besuchen? Ich heiße Heinke Martens und habe gehört, dass Sie oft allein sind“. Um 11.40 Uhr ruft Frau Kofen zurück.

Sie beschreibt mir Frau W.: 91 Jahre alt, sehr lieb, ganz allein, Einzelzimmer kahl und unpersönlich ausgestattet, kein Blümchen! Sie hat wenig Besuch und sieht meinem Erscheinen freudig entgegen.

Sie ist körperlich schwach, mag weder essen noch trinken. Sie war zeitweise nicht ansprechbar. Darum hatte die Pflegedienstleitung sich an die Hospizgruppe gewandt. Ich werde im Garten bunte Asters schneiden.

Frau Kofen empfiehlt mir, sie zwischen 16 und 18 Uhr zu besuchen. In dieser Zeit wird das Abendessen verteilt. Vielleicht könnte ich der alten Dame beim Essen und Trinken behilflich sein. Die Schwestern und Pfleger haben viel zu tun auf dieser Station 2a.

So vorbereitet und ausgestattet setze ich mich um 16 Uhr ins Auto. Auf der Fahrt fallen mir meine eiskalten Hände auf. Nach 25 Min. stehe ich auf dem Parkplatz des Heims. Die Hände sind und bleiben eisig.

Die Schwester zeigt mir den Weg zum Zimmer. Die Tür ist angelehnt. Ich klopfe. Jemand ruft: „Herein“. Ich drücke die Tür auf und stelle fest: Da liegt eine hagere alte Frau im Bett. Aber sie ist nicht allein. Eine gepflegte Dame, etwa 45 Jahre alt, beugt sich über die Seitenbalken des Pflegebettes. Sie schaut mich freundlich erstaunt an. Auch ich bin verdutzt.

Meine eingeübte Ansprache findet nicht statt.

Ich weiß heute nicht mehr genau, was ich hervorbringe.

Zunächst trete ich an das Bett, nenne meinen Namen und irgendetwas von Besuchsabsicht. Die Kranke sieht blass und spitz aus. Aber sie reagiert vollkommen logisch mit der Frage: „Und wieso kommen Sie gerade zu mir?“

Ich antworte wahrheitsgemäß: „Ich habe gehört, dass Sie oft allein sind. Ich bin auch allein zu Haus. Darum ist es vielleicht gut, wenn wir miteinander klönen können“.

Sie lächelt und nimmt meine ausgestreckte Hand. „O, was haben Sie für kalte Hände! Ist es draußen so kalt?“ „Und was haben Sie für warme Hände. Aber vielleicht kann ich meine Finger ja in Ihren Händen wärmen“.

Frau W. packt meine Hand mit ihren beiden Händen und lässt sie erst mal nicht wieder los. Inzwischen hat die Besucherin ihre Jacke angezogen. „So, Oma, nun hast Du ja feinen Besuch. Ich muss jetzt sowieso los“. Ich ziehe mich rasch auf den Flur zurück, denn familiäre Gespräche und Abschiede will ich nicht stören.

Draußen erzähle ich dann der Enkelin, wer ich bin, und welche Aufgabe unsere Hospizgruppe sich gestellt hat. Sie ist erstaunt und sichtlich davon angetan, dass „es sowas gibt“.

Ich bin an diesem 1. Besuchstag fast 3 Stunden bei Frau W. geblieben.

In dieser Zeit biete ich ihr Milchsuppe an. Aber sie erbricht die wenigen Löffel voll gleich wieder. Den trockenen Mund pflege ich, wie wir es gelernt haben.

Die Stäbchen mit Fruchtgeschmack findet Frau W. angenehm. Als ich mich verabschieden will, hält sie mich fest und wiederholt, was sie im Laufe des Nachmittags schon äußerte: „Ich will sterben. Wenn der liebe Gott mich holen würde, wäre ich froh, sehr, sehr froh“.

Ich kann sie nur trösten, dass wir alle geduldig auf den Zeitpunkt warten müssen, den Gott für uns vorsieht. Schließlich ist sie so erschöpft, dass sie meine Hand nicht mehr festhält, als ich verspreche, morgen wiederzukommen. Nach einer Woche täglicher Besuche, die nie unter 1 1/2 Std. dauerten, ist Frau W. so angeregt, dass sie wieder aß und trank.

Über die ganze Besuchszeit verteilt, erhält sie die Mindestmenge an Flüssigkeit, die sie in den Wochen zuvor nie zu sich nahm. Die Pflegekräfte sind davon überzeugt, dass die regelmäßige Ansprache ihren Lebenswillen kräftigt. Zu einem Pfleger sagt sie nach 10 Tagen: „Nun will ich nicht mehr sterben“.

Damals ahnte ich nicht, dass eine weitere Hospizhelferin (Frau Schmekal) und ich noch viele Jahre zu ihr kommen würden. Kurz nach ihrem 96. Geburtstag endete meine / unsere erste und längste Begleitung nach 4 ½ Jahren.

Heinke Martens



„Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.“
Wilhelm Raabe

Humor im Hospiz – (eine Gratwanderung ?)

Welche Bedeutung kann „Humor“ bei der täglichen Hospizarbeit haben, welches ja bekanntlich die letzte Lebensstation für Menschen mit einer unheilbaren Krankheit ist. Was gibt es denn am Lebensende, wo Angst, Schmerzen und Trauer das Gefühlsleben zu dominieren scheinen, überhaupt zu lachen?

Lachen, wo Sterben, Tod und Trauer allgegenwärtig sind. Wo oft eine gedrückte Stimmung um sich greift. Wo aber auch „Normalität“ den Alltag beherrscht, wo wir Begleiter in ein Zimmer treten, freundlich, oft zuvorkommend, hilfsbereit und geduldige Zeitgenossen sind. Wo Herr K. im Bett liegt, sich auf die Seite dreht, und es gehen ihm Winde ab ... eine kurze peinliche Stille. Dann sagt Herr K. zur Erlösung Aller „Das war ein Donnerschlag!“. Großes befreites Gelächter im Zimmer. Die Situation ist entspannt.

Humor ist die Fähigkeit des Menschen, sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht verschlingen zu lassen, sondern lachend zu ihnen auf Distanz zu gehen und sie so zu relativieren.

Gelingt es uns, uns für eine Weile in einer heiteren Gemütsverfassung aufzuhalten, reduziert sich die Ausschüttung von Stresshormonen, lässt sich jemand dann sogar zum Lachen reizen, erhöht sich die periphere Durchblutung, die Muskulatur lockert sich und es tritt eine Entspannung ein, die Angst und Schmerz lindert. Unser Geist und damit unser Glaube sind an unsere körperliche Verfassung gebunden, deshalb ist es so wichtig, Lockerheit zu erreichen, eine Minderung von Gefühlen wie Angst und Ärger, einer größeren Verbundenheit mit sich selbst. Dies zeigt sich in einem Gefühl der körperlichen Wärme und des Wohlbefindens.

Für einen Moment das Schwere vergessen, für einen Moment lustig sein und lachen können: Das für alle Menschen, die in einem Hospiz oder anderem Ort sind, für Patienten, für Besucher und für uns Begleitende unglaublich wichtig ist. Sich ablenken und abschalten können, mal unbeschwert und für einen kleinen Moment ohne Kummer zu sein. Das gibt jedem von uns neue Kraft, die alle nötig brauchen - uns Begleitern, die wir in Zukunft beistehen und den Patienten selbst, um diesen letzten schweren Weg gehen und bewältigen zu können. Ja – es ist eine Gratwanderung, eine schwierige sogar. Nicht jeder kann in einer solchen Extremsituation mit Humor agieren, nicht jeder ist in solcher Situation für Humor empfänglich, aber Humor befreit. Situationsgerecht und dosiert angewandt hilft er aber allen Beteiligten, für einen Moment unbekümmert zu sein.

Ingrid Koplin



Ja, das möchte ich noch erleben

Gedicht von Theodor Fontane

Eigentlich ist mir alles gleich,
Der eine wird arm, der andre wird reich,
Aber mit Bismarck - was wird das noch geben?
Das mit Bismarck, das möchte' ich noch erleben.

Eigentlich ist alles so so,
Heute traurig, morgen froh,
Frühling, Sommer, Herbst und Winter,
Ach, es ist nicht viel dahinter.

Aber mein Enkel, so viel ist richtig,
Wird mit nächstem vorschulpflichtig,
Und in etwa vierzehn Tagen
Wird er eine Mappe tragen,
Löschblätter will ich ins Heft ihm kleben -
Ja, das möchte' ich noch erleben.

Eigentlich ist alles nichts,
Heute hält's, und morgen bricht's,
Hin stirbt alles, ganz geringe
Wird der Wert der ird'schen Dinge;
Doch wie tief herabgestimmt
Auch das Wünschen Abschied nimmt,
Immer klingt es noch daneben:
Ja, das möchte' ich noch erleben.



Wege durch die Trauer gemeinsam gehen...

Ein Angebot des Hospiz Dienstes.

Ziel unserer Trauerarbeit ist es, Menschen in ihrer Trauer hilfreich zu begleiten. Dabei gibt es keine fertigen Wege, die für alle gelten. Trauer ist ein harter, langer Weg, der alleine zu bewältigen, oft sehr schwierig ist. Deshalb wollen wir uns in einer Gruppe auf den Weg machen, uns gegenseitig ermutigen und begleiten. Es ist wichtig von den Begleiterfahrungen anderer zu lernen, sich vorzubereiten auf manche Steilheit und Schwierigkeit des Weges. Erfahrungen anderer helfen, ersetzen aber nicht das behutsame und aufmerksame Gehen des eigenen Weges.

Wir bieten unterschiedliche Angebote in der Trauerbegleitung an: Ein wichtiger Aspekt ist sicher der Austausch. Themen, Bilder, Impulse mit Texten und kreatives Gestalten machen die Gespräche lebendiger. Rituale und Symbole helfen die Trauer zu verdeutlichen. Gespräche und Austausch helfen die Realität des Todes und des Verlustes besser zu begreifen und zu akzeptieren. In einer Gruppe lässt sich die Vielfalt der Gefühle wie Wut, Leere, Einsamkeit, Sehnsucht leichter benennen, ausdrücken und erträglicher machen. Wir möchten unterstützen, dass der Trauernde sich mit seiner veränderten Lebenssituation auseinandersetzt und zurechtfindet.

Unsere Angebote für Erwachsene sind offene Trauergruppen über einen unbegrenzten Zeitraum, d.h. nach Absprache können Teilnehmer sie verlassen oder dazukommen. Wichtig ist ein persönliches Vorgespräch zum Kennenlernen und zur Bedarfsklärung.



Anmeldung:

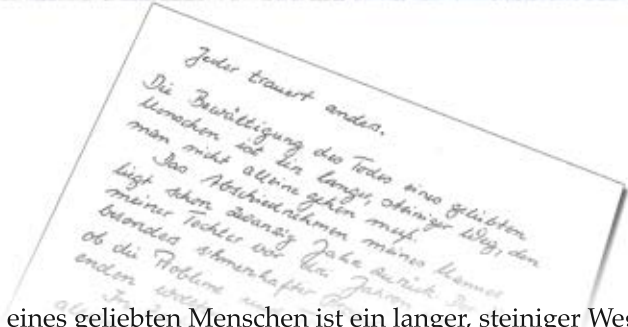
Hospiz Dienst Itzehoe, Tel.: 04821-73076
Ansprechpartnerin, Kirstin Baade.



Trauercafé „Lichtblicke“:
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr
Gesprächskreis:
jeden 1. und 3. Montag im Monat um 17.30 Uhr

In der Hospiz Zentrale Steinbrückstr. 17 in Itzehoe

Helga Rademaker



Jeder trauert anders

Die Bewältigung des Todes eines geliebten Menschen ist ein langer, steiniger Weg, den man nicht alleine gehen muss.

Das Abschied nehmen meines Mannes liegt schon zwanzig Jahre zurück.

Der Verlust meiner Tochter vor drei Jahren war ein besonders schmerzhafter Prozess. Es war, als ob die Probleme und Trauerphasen nicht enden wollten.

In Zeiten der Trauer ist es gut, nicht allein zu sein.

So war der Weg zum monatlichen Trauercafé eine wertvolle und tatkräftige Unterstützung.

Diese gemeinsame Trauerbewältigung mit anderen Menschen, insbesondere der Hilfe von Frau Hansen, hat mir manchen Schmerz genommen.

In dieser Gruppe können wir reden und werden verstanden. Ich bin sehr froh, dass es hier in Glückstadt das Trauercafé gibt.

Ich kann nur anderen Trauernden raten, diese Hilfe der Trauerbewältigung anzunehmen.

Herzlichen Dank!

Roswitha Neubüser



Wir treffen uns immer am zweiten Mittwoch des Monats im Gemeindehaus Glückstadt, am Kirchplatz 2a, um 15:00 Uhr.

Kontaktaufnahme über Karin Hansen, Tel. 04124 – 81276



Rückblick

Den „Kurs des Lebens“ wie ich ihn nenne, habe ich im April 2016 im Hospizverein bei Kirstin Baade und Rüdiger Blaschke abgeschlossen und kann sagen, dass er eine Bereicherung für mein Leben ist.

Er eröffnete mir neue Sichtweisen, die nicht nur in der letzten Lebenszeit von Bedeutung sind, sondern mich täglich in meinem privaten sowie beruflichen Umfeld inspirieren. Für wen von uns ist die Zeit nicht ein großes Thema? Ständig haben wir zu wenig davon und wenn wir einmal Zeit haben, dann nicht so wie wir es uns vorstellen. Oft glauben wir, für manche Dinge ein anderes Mal noch genug Zeit zu haben?!

Die Inhalte des Kurses haben meinen Blick für die Lebenszeit, zu der auch die Sterbezeit gehört, geöffnet und täglich versuche ich, mehr zu leben was in der Theorie so unumstößlich ist: Zeit haben für die wichtigen Dinge des Lebens! Zeit zum Zuhören, Zeit zum Schweigen, Zeit für die Mitmenschen! Das schenkt die Hospizarbeit. Sich selbst einmal zurücknehmen und das schenken, was eigentlich kostenlos und doch unbezahlbar ist: Zeit! Um gute Zeit geben zu können, ist es natürlich genauso wichtig, sich Zeit für das eigene Wohlergehen zu nehmen, was im Hospizverein unter Anderem in den monatlichen Gruppen-Abenden und Supervisionen möglich ist.

Hospizarbeit ist in dieser schnelllebigen Zeit, die Möglichkeit Zeit sinnvoll zu nutzen und ein nicht wegzudenkender Dienst in der letzten Lebenszeit.

Ich schließe mit dem wunderbaren Lied von Peter Strauch:
„Meine Zeit steht in Deinen Händen“

Karina Richter



Bericht aus der Kindertrauergruppe

Weiterhin treffen Kirstin und ich uns regelmäßig in der Steinbrückstraße mit den trauernden Kindern.

Vor den Sommerferien gab es wieder eine Ausnahme und wir sind zu Kirstin nach Bokhorst gefahren.

Draußen in der Natur ist der Zugang zu den Kindern nochmals ein anderer.

Nach einer ausgedehnten Tobeaktion mit Coco, Kirstins Hündin, bekam jedes der Kinder einen weißen, mit Helium gefüllten, Luftballon. Dieser durfte für den Verstorbenen selbst gestaltet werden. Fußball-, Feuerwehr- und Blumenaufkleber wurden verwendet. Wünsche und Grüße aufgeschrieben, sowie kleine Texte. Gemeinsam haben wir uns im Kreis aufgestellt. Die Kinder ließen ihre Luftballone los und gen Himmel steigen. Wir nahmen uns einander an die Hände und haben hinterher geschaut.



Für die Kinder war es gar nicht so unwichtig, welcher der Ballone am schnellsten an Höhe gewann. Schön, dass sie alle weiß und irgendwann nicht mehr zu unterscheiden waren :-).

Im Anschluss gab es Würstchen vom Grill und Nudelsalat. Dazu der Austausch der Gedanken, die beim stillen Gestalten der Heliumballone in den Köpfen der Kinder aufkamen. Es war ein schöner und wieder besonderer Tag.

In diesem Sommer hatten wir nicht so viel Glück mit dem Wetter, sodass wir an unseren Treffen häufiger drinnen waren. Dann kam hin und wieder das Choco-Hopper-Spiel auf den Tisch. In der letzten Ausgabe des Mitgehen-Heftes habe ich versprochen, davon zu berichten.

Das Choco-Hopper-Spiel (zu beziehen über Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V.) ist ein Kommunikationsspiel. Auf den Karten sind viele Fragen, die das Leben betreffen und auch einige über Tod und Trauer.

Das Vorlesen und Beantworten der Fragen kann die Kommunikation untereinander und die Auseinandersetzung mit Gefühlen aus allen Lebensbereichen fördern. Die Kinder wählen selbst, welche Fragen sie beantworten möchten und die Antworten bleiben unkommentiert stehen.

Die Spielkarten sind in blau, rot, grün und gelb gehalten.

Es gibt eine Schüssel mit bunten Süßigkeiten (z.B. M&M's).



Je nach Farbe der gezogenen Süßigkeit wird eine Karte aufgenommen. Die Antworten auf die Fragen kommen meist sehr schnell und sind absolut ehrlich. Es tut den anderen der Gruppe sehr gut, die Antworten des Gegenübers zu hören und festzustellen: Ich bin nicht alleine!

Das Angebot des Einzelgespräches

So vielfältig wie sich die Trauer zeigt, so vielfältig sind auch die Bedürfnisse der Trauernden.

Ob eine Trauerbegleitung in einer Gruppe oder im Einzelsetting gewünscht wird bzw. hilfreich ist, ergibt sich im Erstgespräch. Dieses wird ausschließlich mit der Koordinatorin Kirstin Baade geführt.

Neben einigen Erwachsenen begleiten Kirstin und ich zurzeit 3 Jugendliche in ihrer Trauer. Die Einzelgespräche dauern 60 Minuten, sind sehr individuell und intensiv.

- Da sind die Trauer und das Ringen um Normalität.
- Angst, die Familie mit den eigenen, offenen Fragen zu belasten.
- Wut, weil der Alltag nicht mehr wie gewohnt zu bestreiten ist.
- Zweifel, die angefangene Ausbildung erfolgreich abschließen zu können.
- Unsicherheit, ob man trotz der neuen Lebenssituation, auch mal wieder glücklich sein darf.

Viele Fragen und Gefühle bringen die Jugendlichen mit in die Einzelgespräche. Sobald das gegenseitige Vertrauen aufgebaut ist, sind die Treffen sehr frei und ehrlich.

Wir ermutigen, über den Verstorbenen zu erzählen.

Die offene Erzählung kann eine sichere Bindung zu der geliebten Person bestärken.

Wir pendeln zwischen Verlustorientierung und Wiederherstellungsorientierung. Dies bezieht die Kraft von bedeutungsschaffenden Erzählungen mit ein. Dadurch werden Kontinuität und Zusammenhänge deutlich gemacht, auch inmitten einer ungewollten Veränderung.

Es gibt aber auch die Momente, in denen die Klienten verstummen bzw. keine Worte finden. Dann bieten wir an, mit dem Verstorbenen in Korrespondenz zu treten.

Der Brief beginnt mit „Hello again“ / „Ich melde mich mal wieder bei dir“ und beinhaltet nicht die endgültige Verabschiedung. Der Einstieg ist nicht immer einfach, aber meist gefolgt von einer Flut von Gefühlen und einer spürbaren Entlastung.

Wer sich gerne kreativ mit Farben ausdrücken mag, kann seiner Fantasie bei der Gestaltung eines kleinen Papphauses freien Lauf lassen.

Zur Einstimmung wird ein Text über „Das Haus der Gefühle“, vorgelesen aus dem beispielsweise folgende Fragen hervorgehen:

- Wie sieht das Zimmer der Verzweiflung aus?
- Kennst du das Zimmer der Wut, Hoffnung, Freude und der Liebe?



Alle Gefühle haben in der Trauer ihre Berechtigung. Häufig fällt es jedoch schwer, diese auch zu erlauben. Bei dieser Übung gilt es, allen Räumen (Gefühlen) Aufmerksamkeit zu schenken.

Egal wie sich die Stunde gestaltet, es ist sehr wichtig, einen guten Abschluss zu finden, damit der zu Begleitende nicht erschwert nach Hause geht.

Neben der einjährigen Qualifizierung zur Trauerbegleitung (Bundesverband Trauerbegleitung e.V.) im Hamburger Lotsenhaus, tragen auch weitere Fortbildungen bzw. Workshops zu einem guten und achtsamen Umgang mit diesem sensiblen Thema bei.

Denn Trauernde zu unterstützen verlangt, sich im eigenen Leben tragfähig verankert zu fühlen und selbstachtsam Verantwortung zu übernehmen.

Julia von Thun

Austausch und gute Gemeinschaft

Für uns 36 Ehrenamtler sind Austausch und gute Gemeinschaft sinnvolle und bereichernde Gelegenheiten, sich besser zu verstehen, sich besser kennenzulernen.

Gelegenheit dazu haben wir an den einmal im Monat stattfindenden Gruppenabenden, den vierteljährlichen Supervisionen und am Sommer- und Weihnachtsfest.

An diesen beiden Tagen stehen dann Spaß, Musik, Freude an der Gemeinschaft und gutes, am - mit viel Kreativität, Vielfalt und Liebe hergerichtetem Buffet (jeder bringt was mit), Essen im Vordergrund.





Ein Besuch in der Wolfgang-Borchert-Schule

„Tod, Sterben und Trauer gehören zum Leben“.

Ein Satz der leicht dahin gesagt ist.

Wie aber erleben Jugendliche die Begegnung mit dieser

Thematik? Nach meiner Erfahrung als Kursleiterin gehen

Jugendliche unbefangen und mutig mit dieser schwierigen Situation um.

Beim ersten Treffen sind viele Jungen und Mädchen sehr angespannt, was mit ihnen geschehen wird. Nachdem wir uns in einen Stuhlkreis gesetzt haben, der mit Tüchern, Blumen und Kerzen geschmückt ist, gibt es das Einstiegsritual. Dazu liegen die 25 Gefühlsmonsterkarten (kann man im Internet erwerben) in der Kreismitte.

Die Einstiegsfrage an die Jugendlichen lautet: „Welches Gefühlsmonster spiegelt dein Gefühl wieder?“

Haben sich alle eine Karte gewählt, beginnt einer aus der Runde mit der Vorstellung seiner Karte. Es ist interessant mitzuerleben, wie intensiv Jugendliche bei dieser Methode den Anderen zuhören, selbst wenn die Gruppe aus 20 Personen besteht.

In der Regel wird schon im Laufe dieser ersten Runde immer offener über das Thema gesprochen. Es werden Fragen aufgegriffen, die normalerweise nicht gestellt werden, weil Sterben, Tod und Trauer immer noch Tabu-Themen sind.

Da kommen dann Fragen an mich, wie: Wie halten Sie das aus? Stimmt es, dass jedes Sterben individuell ist? Wie können Sie die Angehörigen unterstützen?

Woran erkenne ich, dass der schwerkranke Mensch bald sterben wird?

Es kann befreiend sein, wenn die Fragen einen Raum bekommen.

Anhand eines Fallbeispiels gehen die Jugendlichen dann in eine Übung.

Es ist mir wichtig, die Schüler für die Übung zu sensibilisieren. Jeder erhält

Blanko-Karten mit der Frage: Was kann ich für den Sterbenden tun? In Kleingruppen erarbeiten sich die Schüler die Antworten.

Danach erfolgt ein Austausch über ihre Gedanken und Gefühle. Wenn wir den Mut haben, sie einfach machen zu lassen, erleben wir, dass sie mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer besser umgehen können, als viele Erwachsene ihnen zutrauen.

In einer Abschlussrunde kommen noch einmal alle zu Wort. Diese Runde läuft sehr lebendig, immer wieder zeigen sich Lichtblicke und humorvolle Momente.

Ich hoffe, dass ich immer wieder den Mut finde, mich den Fragen und Antworten der jungen Menschen zu stellen.

Ich wünsche allen Lesern eine gesegnete Weihnacht und alles Gute für das neue Jahr.

Ihre Kirstin Baade

– Koordinatorin –

Deine Trauer wird ein langer Weg sein

Deine Trauer wird ein langer Weg sein.

Ich möchte gerne dann und wann
ein paar Schritte mit dir gehen,
wenn dein Weg besonders unwegsam vor dir liegt.

Ich kann deine Einsamkeit nicht von dir
nehmen, aber du sollst wissen,
dass ich dir in deiner Trauer nahe bin,
soweit das ein Mensch sein kann.

Bis du wieder Licht siehst
und dein Tag einen neuen Sinn findet.

Verfasser unbekannt





**Als Gott sah, dass der Weg zu weit, der Berg zu hoch und der Atem zu schwach wurde, legte er seinen Arm um ihn und sagte:
Komm her...**

Keiner geht ganz von uns - er geht nur voraus!

**Es gibt eine Zeit der Freude, eine Zeit der Stille,
eine Zeit des Schmerzes, der Trauer
und eine Zeit der dankbaren Erinnerung.**

**Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe,
die wir hinterlassen, wenn wir weggehen.**

**Du bist nicht mehr da, wo Du warst,
aber Du bist überall, wo wir sind.**

**Wenn man einen geliebten Menschen verliert,
gewinnt man einen Schutzengel dazu.**

**Mit dem Tod eines geliebten Menschen verliert man vieles,
niemals aber die gemeinsam verbrachte Zeit.**

**Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;
aber die Liebe ist die größte unter ihnen.**

**Der Tod ist das Tor zum Licht am Ende eines mühsam
gewordenen Weges.**



**Der Tod ist nicht das Ende, nicht die Vergänglichkeit.
Der Tod ist nur die Wende, Beginn der Ewigkeit.**

Wir möchten den Menschen gedenken,
die wir auf ihrem letzten Weg begleiten durften.
Es ist immer wieder schwer, tröstende Worte zu finden,
wenn sich ein Mensch für immer verabschiedet.

Wir hoffen, dass Ihre Trauer bald zu einer liebevollen Erinnerung wird.

Ihnen, liebe Angehörige, gilt unsere aufrichtige Anteilnahme.



Es kommt ein Schiff, geladen
bis an sein' höchsten Bord,
trägt Gottes Sohn voll Gnaden,
des Vaters ewigs Wort.



Am Weihnachtsbaum die Lichter brennen,
wie glänzt er festlich, lieb und mild,
als spräch' er: "Wollt in mir erkennen
getreuer Hoffnung stilles Bild!"



Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

**Wir danken allen unseren Freunden und Förderern für die Unterstützung
und wünschen eine besinnliche Adventszeit –
ein gesegnetes Weihnachtsfest –
und ein friedvolles, glückliches neues Jahr 2018 bei guter Gesundheit**