



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

Mitgehen

Nr. 49 - Juni 1/2022

Unter anderem mit:

Rückblick

Neues vom Hospiz

Kindertrauergruppe

Kalenderspende

Wenn Menschen sterben



Inhalt:

- 3 Vorwort**
Rüdiger Blaschke
- 4 Ein kleiner Überblick**
Dieter Andres
- 5 Einer trage des anderen Last**
- 6 Neue ehrenamtliche Mitarbeiter**
Rüdiger Blaschke
- 8 Wenn Menschen sterben**
Nina Holz
- 11 Beitrittserklärung**
- 12 Dem Tod im Leben den richtigen Platz einräumen**
Jan Kempermann
- 14 Geh doch zu Momo**
Dieter Andres
- 16 Kommunikation in der Sterbebegleitung**
Melanie Bangert
- 20 ASB Hospiz Bau**
- 24 Kindertrauergruppe**
Kirstin Baade
- 25 Ausbildung beendet**
Kyra Kietzer
- 26 Mit Mut und Kreativität für einen guten Zweck**
- 28 Die Erde spricht**

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: Rüdiger Blaschke, Melanie Bangert, Dieter Andres,
Karin Hansen

Geschäftsführung: Ingrid Koplin

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



Vorwort von Rüdiger Blaschke



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

seit 25 Jahren gibt es unseren ambulanten Hospizdienst im Kreis Steinburg. Im Jahr 1997 wurde mit der Arbeit begonnen, 1998 wurde unser Hospiz-Förder-Verein gegründet. In der ersten Oktoberwoche dieses Jahres wollen wir dies gebührend feiern.

Neben der Festveranstaltung, die für Samstag, den 8. Oktober, vorgesehen ist, planen wir für Mittwoch, den 5. Oktober, eine Veranstaltung mit thantologischem Schwerpunkt. Thantologie bezeichnet die Wissenschaft von Tod und Sterben. Für diese Veranstaltung, wie auch für den Festvortrag am Samstag, konnten wir Herrn Prof. Dr. Enno Edzard Popkes von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel gewinnen. Herr Popkes forscht u.a. zu Nahtoderfahrungen und verwandten Phänomenen, auch hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Hospizarbeit.

Für Freitag, den 7. Oktober, planen wir ein Benefizkonzert zugunsten des stationären ASB-Hospizes St. Klemens. Die Einladungen zu den Jubiläumsveranstaltungen werden wir rechtzeitig vorher herausbringen. Die Termine sollten Sie sich jedoch jetzt schon einmal vormerken, damit wir gemeinsam feiern können. Schließlich sind Sie es, die Menschen und Institutionen, die uns während der vergangenen Jahre

so wohlwollend begleitet, unterstützt und ermutigt haben und so unsere Arbeit erst ermöglichen.

Trotz der Schwierigkeiten, die auch uns die Corona-Pandemie bereitet, läuft unsere Arbeit weiter in guten Bahnen. Vor einem

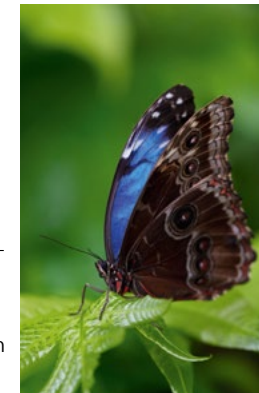
Monat konnten sechs neue Ehrenamtliche ihre Ausbildung zu hospizliche Sterbebegleitern abschließen. Der nächste, im Herbst beginnende Kurs ist bereits ausgebucht, ohne dass wir dafür werben mussten. Das Interesse an unserer Arbeit scheint ungebrochen.

Im Januar hat das stationäre ASB-Hospiz St. Klemens seine Arbeit aufgenommen. Seitdem leben und arbeiten wir in guter

Nachbarschaft und Kooperation. Da die Veranstaltungen zu unserem Jubiläum in den Hospizräumen am Albert-Schweitzer-Ring stattfinden werden, haben Sie dann auch die gute Gelegenheit, sich ein Bild von unserem neuen Domizil zu machen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen erst einmal einen schönen Sommer. Bleiben Sie behütet und seien Sie herzlich begrüßt.

Rüdiger Blaschke
Vorsitzender



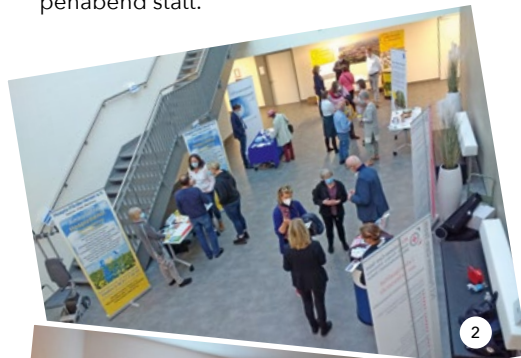


Corona bedingt waren leider nicht allzu viele Aktivitäten möglich. Wir nahmen jedoch die Möglichkeit wahr, in der Akademie des Klinikums, am 20.9.2021 anlässlich des Palliativtages, mit einem Stand auf unser Angebot aufmerksam zu machen. Für uns selber waren die Vorträge, die Gespräche mit den anderen Ausstellern und den Interessenten bereichernd. Ebenfalls im September 2021 konnten wir unsere Mitgliederversammlung in den neuen Räumen abhalten.

Mit dem Umzug, den neuen Flyern und dem neuen Logo, fehlten nur noch die neuen Rollups, die Rüdiger Blaschke am 9.2.2022 präsentieren konnte. Im noch kahlern (es fehlen noch Bilder, Tische) aber soweit fertiggestellten großen Gruppenraum, fand dann erstmals nach langer Zeit am 21.3.2022 wieder ein Gruppenabend statt.



1



2



3



4



5

1 Die neuen RollUps sind da - 2 Palliativtag in der Akademie
3 Erster Gruppenabend - 4 Mitgliederversammlung
5 Kahler Gruppenraum, aber schon mit Jalousie

Einer trage des anderen Last

Meine morgendliche Lektüre beginnt nicht mit der Tageszeitung, sondern mit den Worten aus dem Losungskalender „Licht und Kraft“. Lehrtexte und Auslegungen regen zum Nachdenken und Besinnen an. Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, gerne daran teilhaben lassen: Eine Hamburger Zeitung berichtete: *„Ihre letzten Lebensjahre verbringt eine steigende Anzahl von Hamburgern offenbar in großer Isolation und Einsamkeit. Immer mehr Menschen in unserer Stadt müssen auch dem Tod ganz allein ins Auge blicken. Die Annahme, dass es sich hier vor allem um alte Menschen handle, erweist sich als falsch. Es sind hier alle Altersklassen vertreten, von 30 bis 100 Jahren.“*

Aus Verzweiflung entstehen Zweifel. Die seelsorgerliche Erfahrung bestätigt das. Alte und junge Menschen, Männer und Frauen, Christen und Nichtglaubende sprechen von ihrer Einsamkeit: Da ist keiner, der sie tröstet, wenn sie weinen; keiner, der sie anhört, wenn sie um Hilfe rufen; keiner, der sie besucht, wenn sie krank sind; keiner, der ihnen rät, wenn sie unsicher sind; keiner, der sie stärkt, wenn ihr Glaube an Menschen oder auch an Gott ins Wanken kommt und zerbricht. Unser Wissen und Reden ist Stückwerk.

Stückwerk wie eine teure Porzellantasse, die zu Bruch ging.

Doch die Tasse in den Abfalleimer werfen, das geht irgendwie nicht. Darum gibt es eine Technik, um sie wiederherzustellen. Sie kommt aus Japan und heißt Kintsugi. Dabei werden die Bruchstücke gesammelt, wieder zusammengesetzt und mit einer Mischung aus Klebstoff und Gold wieder ganz gemacht. Diese restaurierte Trinkruine kann nie die alte Porzellantasse ersetzen. Doch mit dieser Reparatur ist etwas wunderschönes Neues entstanden. Es wirkt fast wie ein Kunstwerk, wenn man die Bruchlinien sieht, die sich golden durch die Tasse ziehen.

Das lässt sich auch auf das Leben übertragen. Eine Beziehung ist in die Brüche gegangen, ein Lebenstraum zerborsten. Wenn ich nicht aufgebe und versuche, die Bruchstücke meines Lebens wieder zusammzusetzen, dann kann es wieder ganz werden.

Das geht aber nur mit viel Zeit, Geduld und Liebe. Es wird dann nicht mehr mein altes Leben sein, aber ein neues. Es wird natürlich Bruchlinien haben, die spürbar sind, die mein Leben aber reifer und kostbarer machen.





Oft werde ich mit dem Thema Tod konfrontiert.

Oft habe ich Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet.

Oft habe ich den Angehörigen und Freunden des sterbenden Menschen beigestanden.

Oft wurde ich gefragt, was passiert, wenn Sie/Er stirbt?

Oft wurde ich gefragt, was kann ich für meinen Angehörigen noch tun?

„Er zieht sich immer mehr zurück.“

„Er liegt nur noch im Bett und hat keine Lust mehr, fernzusehen oder Kreuzworträtsel zu machen.“

Der Sterbeprozess beginnt allmählich mit dem sozialen Rückzug. Der sterbende Mensch hat ein erhöhtes Ruhebedürfnis und verliert das Interesse an Dingen, die ihm sonst wichtig waren.

Tolerieren Sie diesen Rückzug und bedrängen Sie ihn nicht.

Seien Sie für den sterbenden Menschen da, indem Sie ihm Gesellschaft leisten.

Fragen Sie, ob er Musik hören oder etwas vorgelesen haben möchte. Halten Sie auch die stillen Momente mit ihm aus.

„Er isst und trinkt nichts mehr.“

„Er muss doch was Essen und bei Kräften bleiben!“

Der Stoffwechsel fährt runter, das Hunger- und Durstgefühl lässt nach.

Die künstliche Flüssigkeits- oder Nahrungszufuhr kann Beschwerden auslösen, da der Körper dies nicht mehr verwerten kann. Es kann zu Wassereinlagerungen oder Übelkeit führen.

Wenn der Körper keine Flüssigkeitszufuhr erhält, schüttet der Körper Stoffe aus, die schmerzlindernd und hungerunterdrückend wirken.

Der Mensch stirbt nicht, weil er nicht mehr isst oder trinkt, sondern er isst und trinkt nicht mehr, weil er stirbt.

Zwingen oder überreden Sie den sterbenden Menschen nicht zum Essen oder Trinken.

Bieten Sie Lieblings Speisen in kleinen Portionen oder Getränke an, soweit das Kauen und Schlucken funktioniert.

Kalte oder eingefrorene Getränke (als Crusheis z.B.) werden gern angenommen. Bieten Sie ggf. eine Mundpflege mit Mund-

pflegestäbchen und Lieblingsgetränken an (lassen Sie sich vom Fachpersonal dazu anleiten). Halten Sie die Lippen feucht, pflegen diese mit geeigneter Creme.

„Er hat ganz kalte Hände, die Zehennägel sind bläulich verfärbt.“

Der Blutkreislauf zentralisiert sich- der Körper versucht die lebenswichtigen Organe zu durchbluten. Hände und Füße werden kalt und blass, die Zehen und Finger können sich bläulich verfärben. All das ist ein physiologischer Vorgang.

Bieten Sie eine Decke an. Versuchen Sie Hände und Füße warm zu halten. Vorsicht bei Wärmflaschen oder Heizkissen- Gefahr von Verbrennungen oder Verbrühungen! Fragen Sie nach, wenn es möglich ist, ob der sterbende Mensch friert oder ob ihm warm ist.

Erinnern Sie sich, ob er es früher immer eher kühl oder warm mochte.

„Er ist immer weniger ansprechbar und schläft die meiste Zeit.“

„Er wirkt manchmal unruhig und verwirrt.“
„Entgiftung“ des Körpers zuständig sind,

werden nicht mehr ausreichend versorgt und stellen ihre Funktion ein, sodass sich der Körper selbst vergiftet. Durch diese Vergiftung fällt der sterbende Mensch in einen komatösen Zustand, ist nicht mehr ansprechbar.

Da das Gehirn durch die Vergiftung auch belastet ist, kann der Sterbende unruhig sein oder verwirrt wirken.

Seien Sie geduldig und versuchen Sie ruhig zu bleiben. Versuchen Sie mit dem Menschen zu reden, sich zu ihm zu setzen und ihm zu signalisieren, dass er nicht allein ist.

Versuchen Sie auch diese Situation auszuhalten.

„Er atmet so komisch, manchmal denke ich er hat aufgehört.“

„Wenn er atmet, denke ich, dass er gleich erstickt. Er brodeln so.“

Die Atmung verändert sich, da die Giftstoffe auch das Gehirn betreffen. Sie verändert sich. Sie kann unregelmäßig werden oder sehr flach. Manchmal kann es zur flachen Atmung noch tiefe, seufzende Atemzüge geben. Ein Mensch, der im Sterben liegt, stöhnt nicht selten.

Es kann die sogenannte Rasselatmung zu hören sein, was daran liegt, dass der Sterbende keinen Husten oder Schluckreflex mehr hat. Die Bronchien produzieren jedoch weiter Schleim, der im Normalfall mit Hilfe des Hustenreflexes Schmutzpartikel aus den Atemwegen abtransportiert. Für den Sterbenden ist die Rasselatmung nicht belastend.

Die letzte Veränderung der Atmung ist die Schnappatmung, die eintreten kann.

Das liegt an dem verminderten Herzschlag und der Unterversorgung des Körpers, mit Sauerstoff.

Es wirkt, als würde der Sterbende nach Luft schnappen. Auch dieser Prozess ist für den sterbenden Menschen nicht quälend, sondern ein physiologischer Prozess.

Die Veränderung der Atmung kann für alle Beteiligten eine große Belastungsprobe sein.

Auch hier gilt: Versuchen Sie es auszuhalten, sprechen Sie mit anderen Menschen, gönnen Sie sich Auszeiten, um neue Kraft zu sammeln.

Bei jeder Unsicherheit oder offenen Fragen wenden Sie sich an das professionelle Team, welches sich im Hintergrund befindet.

Mit der Schnappatmung setzt auch bald der Herzschlag aus. Der Mensch ist verstorben.

Es ist wichtig zu wissen, dass viele Symptome auftreten können, aber nicht müssen. Jeder Mensch stirbt seinen eigenen Tod und der ist so individuell, wie das Leben.

Bei Interesse:
Link zu einer entsprechenden
Sendung (QR-Code)

Sterben - das letzte Programm,
Odysso - Wissen im SWR



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:

Anschrift Zahlungsempfänger, Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

Gläubiger-Identifikationsnummer:

Hospiz-Förder-Verein e.V. Itzehoe

Albert-Schweitzer-Ring 16

25524 Itzehoe

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)



Nach dem Ende einer Begleitung bin ich immer etwas klüger. Ich lerne jedes Mal etwas Persönliches, manchmal sogar sehr Intimes des Sterbenden kennen. Und ich lerne regelmäßig etwas über mich selbst dazu.

Anfangs dachte ich, es mache einen großen Unterschied aus, ob ich die begleitete Person schon vorher kannte, oder ob ich ihr vorher noch nie begegnet war. Doch, auch wenn ich einen Menschen neu kennenlerne und nur zuhöre, bestenfalls mal eine Verständnisfrage stelle, gibt es regelmäßig Anknüpfungspunkte an meine eigene Biographie. Entweder so, dass ich selbst ähnliche Erlebnisse hatte, oder aber dass ich denke: „Bei mir war das doch ganz anders.“

Ich möchte dazu einige Beispiele nennen: Eine ältere Dame war Musiklehrerin und Organistin gewesen. Sie wollte immer gerne mit mir singen. Und ich geriet dabei in höchste Verlegenheit. Denn alles, was sie sang, – und sie hatte ein großes Repertoire – konnte sie in- und auswendig. Ich bat darum, jeweils die passenden Noten bzw. Texte mitbringen zu dürfen.

Eine andere wollte von mir regelmäßig mit dem Rollstuhl spazieren gefahren werden. Viel miteinander geredet haben wir eigentlich nicht. Und eines Tages überraschte sie mich mit der Frage: „Sagen Sie mal, wie ist das eigentlich nach meinem Tode: Komme ich in den Himmel, wenn ich daran glaube, dass Christus für mich gestorben und auferstanden ist?“ Mir blieb nur zu sagen: „Ja, natürlich.“

Als mein Vater noch ein viertel Jahr zu leben hatte, haben wir viele gemeinsame

Erinnerungen ausgetauscht. Und ich fragte ihn nach einzelnen Dingen, die ich unbedingt noch von ihm in Erfahrung bringen wollte. Na ja, und natürlich haben wir auch über die letzten Dinge gesprochen. Was mich faszinierte, war, dass er überhaupt keine Angst hatte, weder vor dem Sterbeprozess noch vor dem eigentlichen Tod. Er war überhaupt ein sehr zufriedener Krebspatient. Natürlich wollte ich von ihm wissen, weshalb er so gelassen sei. Und er antwortete: „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt.“ Dieser Satz aus dem Buch Hiob 19,25 stand dann auch in der Traueranzeige. Bei einem Bekannten, der auf der Intensivstation lag, rechneten die Angehörigen damit, dass er sich nicht wieder erholen würde. Mit Mühe und Not konnte ich erreichen, ihn in Lockdown-Corona-Zeiten besuchen zu dürfen. Ich habe ihn zuerst überhaupt nicht wieder erkannt. Sprechen konnte er nur unter größten Mühen. Also habe ich ihm etwas erzählt und vorgelesen. Und natürlich mit ihm gebetet. Sein Sohn brachte ihm Musik mit. Er schien mit dem Leben abgeschlossen zu haben. Andererseits: Bei jedem meiner Besuche schien es ihm besser zu gehen. Und nach einigen Wochen kam ich umsonst zur Intensivstation: „Herr S. ist auf Normalstation verlegt worden.“ Inzwischen – anderthalb Jahre sind vergangen – lebt er in einem Pflegeheim, ist auf den Rollator angewiesen, aber glücklich und zufrieden.

Aus solchen Erfahrungen nehme ich mit, dass jede und jeder Sterbende eine jeweils ganz besondere Persönlichkeit ist, und dass wir im Rahmen unserer Tätigkeit in der ambulanten Hospiz-Arbeit uns selbst

immer wieder neu einstellen müssen auf die Person, die wir jeweils begleiten. Aber gemeinsam ist allen Erfahrungen etwas, das in den vergangenen Corona-Jahren sträflich vernachlässigt wurde und leider auch von staatlichen und privaten Verantwortungsträgern teilweise gezielt verhindert wurde – aus Angst vor Covid-19: Die persönliche Nähe und Zuwendung, welche die Sterbenden zum menschenwürdigen Sterben benötigen.

Der Infektionsschutz wurde und wird über die Menschlichkeit gestellt.

Die Hand zu halten, einander in die Augen zu sehen, tröstende Worte auszutauschen... Das bedeutet viel für beide Seiten – für diejenigen, die sterben, und auch für diejenigen, die weiterleben.

Manche bäumen sich noch einmal auf gegen das Sterbenmüssen, andere schließen ihren Frieden relativ schnell damit, wieder andere haben einfach Angst: Beim Sterben gelangen wir auf einen Weg, der jeweils ein höchst individueller ist. Aber so einsam wie in der Pandemie waren die Menschen selten dabei.

Zwei Jahre lang konnten sich zu viele Sterbende überhaupt nicht von ihren Liebsten verabschieden, keinen Körperkontakt genießen, keinen Blick schenken, keinen Trost suchen und keine letzten Worte sagen oder hören, die für sie wichtig gewesen wären. Denn fast alle Altenheime und Kliniken haben über lange Zeiträume jede Art von Besuch verboten. Und wenn doch welcher erlaubt war, dann oft nur von einer Person. Angehörige mussten sich entscheiden: Wer darf gehen? Wer muss? Alle Enkel noch ein letztes Mal zu sehen, wurde

fast nie gestattet.

So wurden tiefe Wunden in Familien und Freundschaften gerissen. Manchem Bruder fehlte am Ende etwas, das seine Schwester haben durfte: noch eine letzte Gelegenheit für einen Kuss, ein Streicheln, ein liebevolles Wort – und einfach nur dabei sein, um das Unbegreifliche des endgültigen Abschieds überhaupt irgendwie begreifen und sich damit versöhnen zu können. Ein Mensch stirbt schließlich nur einmal im Leben. Neben der Geburt gibt es keinen solchen existenziellen Moment. Die Lücke bleibt, auch lange nach dem Tod.

Unsere Gesellschaft zeigt, wie wenig sie vom Sterben versteht. Wir Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter möchten gerne mit dazu beitragen, dass das Sterben menschlicher wird und die Gesellschaft es zu einem wirklich wichtigen Thema macht. Indem z. B. offen darüber gesprochen wird, wie viel und was in der Corona-Zeit schiefgelaufen ist.

Um Einiges besser könnte das Lebensende sein, sowohl für die, die sterben, als auch für die, die weiterleben, wenn wir ihm den Platz einräumen, der ihm gebührt. Ostern, dieses Fest von Tod und Leben, ist eine nachdrückliche Erinnerung daran.

Und nach dem gemeinsamen Gruppenabend in der Karwoche Anfang April dachte ich: Ja, wir können das. Denn wir sind nicht nur darin geschult, sondern jede und jeder unter uns hat auch eine hohe innere Bereitschaft dazu. Und gerne wollen wir auch andere dazu bewegen, dem Tod den richtigen Platz im Leben einzuräumen.



An einem Gruppenabend wurde eine Textpassage aus „Momo“ von Michael Ende vorgetragen: „Geh doch zu Momo“, denn Momo konnte zuhören.

So kam es, dass Momo sehr viel Besuch hatte. Man sah fast immer jemand bei ihr sitzen, der mit ihr redete. Und wer sie brauchte und nicht kommen konnte, schickte nach ihr, um sie zu holen. Fand sie immer die richtigen Worte, wenn jemand Trost brauchte?

Nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Irgendwie fand ich mich darin wieder.

Ich wurde von unserer Koordinatorin zu Herrn P. geschickt, dessen Frau einen dringenden Arzttermin wahrnehmen musste. Es sollte also ein Besuchsdienst sein, damit er in dieser Zeit nicht allein ist.

Ich wusste um seine Situation und stellte mich zu Hause darauf ein, machte mir Gedanken wie es sein wird, was ich sage usw.

Und dann kam es ganz anders. Seine Frau öffnete die Tür, bedankte sich für mein Kommen und wir gingen ans Bett zu ihrem Mann. „Schatz, dies ist Herr Andres, er wird so lange bei dir bleiben, bis ich wieder komme – du weißt doch, ich muss zum Arzt.“

Es war eine angenehme, freundliche Atmosphäre im Raum und irgendwie kam er mir bekannt vor, was sich dann auch bestätigte. Wir kannten uns vom Kegelsport (das war allerdings über 30 Jahre her) und er war ein großer starker Mann. Und nun..., na ja – Bauchspeicheldrüse!

Aber wir hatten ein Thema und er erzählte, wie es ihm ergangen ist. Die vier Stunden vergingen wie im Flug. Da-sein und zuhören.

Bei den nächsten Besuchen lernte ich so nach und nach seine Familie kennen. Auch seinen jüngsten Sohn und dessen hochschwängere Frau.

Herr P. wurde immer schwächer, aber er behielt seinen Humor.

Vom anfänglichen Besuchsdienst wurde nun über die drei Monate hinweg eine Sterbebegleitung. Sein größter Wunsch war es, dass er die Geburt seines fünften Enkelkinds noch erlebt.

Es war an einem Montagabend, als Frau P. mich bat, am Dienstag so gegen 9.30 Uhr zum Frühstück zu kommen. Der jüngste Sohn hätte Geburtstag und die ganze Familie käme zusammen. Morgens, so gegen 7 Uhr, klingelte das Telefon. Frau P. war am Apparat: „Ich war doch nur kurz beim Bäcker, um die Brötchen abzuholen“...

Ich machte mich sogleich auf den Weg, um Abschied zu nehmen. Es saßen schon einige Angehörige im Wohnzimmer. Aus unseren Gesprächen wussten sie, dass auch ich Christ bin und fragten mich, ob ich nicht eine kurze Andacht halten könnte. Dem kam ich natürlich nach.

Frau P. öffnete das Fenster, wir stellten uns zusammen ans Bett, ich zündete eine Kerze an, las aus Psalm 103 die Verse 15-17, die dann auch Inhalt meiner Andacht wurden und gemeinsam beteten wir das „Vaterunser“. Ein jeder hing seinen Gedanken nach. Stille füllte den Raum.

Herr P. verstarb am Geburtstag seines jüngsten Sohnes, zwei Tage vor der Geburt seines fünften Enkelkinds und sechzehn Tage vor seinem vierundsechzigsten Geburtstag.





Uns ist es ein Anliegen, unseren Begleiter:innen regelmäßig die Möglichkeit zur Fortbildung zu geben. Dieses Mal hatte ich das Vergnügen, eine Fortbildung zur Kommunikation in der Sterbebegleitung vorzubereiten. Sehr großen Wert legte ich dabei auf den Austausch innerhalb der Gruppe. Dieser Austausch war so rege, dass ich einen Großteil meines vorbereiteten theoretischen Inputs gar nicht zum Einsatz brachte. Was für ein schöner Beweis für das gute Miteinander innerhalb unserer Gruppe der ehrenamtlichen Begleiter:innen.

Als ich dann gebeten wurde, einen Artikel für das Mitgehen-Heft zu schreiben, schlug

ich sehr gerne vor, das Thema ‚Kommunikation in der Sterbebegleitung‘ aufzunehmen. Denn auch für Sie, als Freund:in unseres Hospizvereins, als begleitende Angehörige, als Mensch in der letzten Lebensphase – schlicht als Leserin und Leser unseres Mitgehen-Heftes ist dieses Thema ganz sicher ebenfalls interessant.

Was sind die allgemeinen Bedürfnisse von Menschen?

Abraham Maslow, ein US-amerikanischer Psychologe hat aus seinem Menschenbild heraus ein Stufenmodell der Motivation entwickelt, welches sich in fünf Stufen

unterteilt. Die physiologischen Bedürfnisse (Nahrung, Wärme usw.) sind die grundlegendsten und mächtigsten unter allen – er nennt sie „physiologische Triebe“. Ihnen werden sie als „Grundbedürfnisse“ bekannt sein. Danach folgen die Sicherheitsbedürfnisse. Unter Sicherheitsbedürfnissen werden „Sicherheit; Stabilität; Geborgenheit; Schutz; Angstfreiheit; Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz und Grenzen“ verstanden. Wenn sowohl die physiologischen als auch die Sicherheitsbedürfnisse zufriedengestellt sind, werden die Bedürfnisse nach Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit auftauchen. Dies bezeichnet Maslow als „Sozialbedürfnis“. Im weiteren Verlauf können Bedürfnisse nach „sozialer Wertschätzung“ und „Selbstverwirklichung“ in Form von Wohlstand, Geld, Erfolg, Talententfaltung und Individualität bedient werden.

Was sind die Bedürfnisse von sterbenden Menschen?

Die Bedürfnisse sind oft gar nicht mehr pyramidal aufgebaut, wie von Maslow beschrieben. Sie werden sehr individuell.

- Das Grundbedürfnis nach Essen, Schlaf ist oftmals unwichtig geworden.
- Schmerzfreiheit und Sicherheit/ „Aufgehoben sein“ werden (überlebens-) wichtig.
- Gesundheit ist nicht mehr zu erlangen und verliert grundlegend an Bedeutung.
- Das Bedürfnis nach sozialen Bin-

dungen rückt deutlicher in den Vordergrund – es gibt evtl. noch Streitigkeiten zu klären, Versöhnungen einzuleiten, geliebte Menschen zu verabschieden. Es werden oft sogar Kräfte gespart, um Energie für diese Kontakte zu haben.

Welche Auswirkungen hat das auf die Kommunikation in der Sterbebegleitung?

Für mich hat es Carl Rogers, Psychologe & Begründer der personenzentrierten Beratung, treffend in drei Aspekte gefasst.

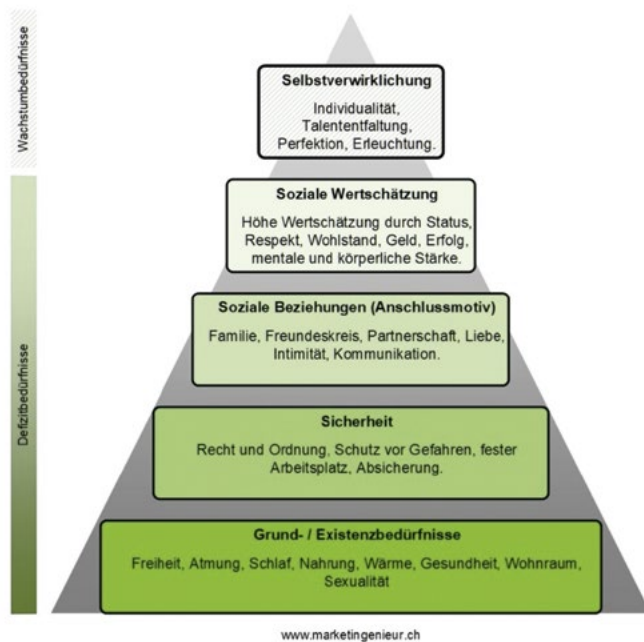
Akzeptanz Empathie Echt sein

Akzeptanz des Gegenüber mit allem, was die Person ausmacht – auch mit den schlechten Eigenschaften.
Empathie, also einführendes Verstehen in die Gefühle und die Realität des Gegenüber.
Echt sein in meiner Persönlichkeit.

Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation in der Sterbebegleitung

- Zuhören können und wollen
- Respekt vor dem bereits gelebten Leben und vor der Art das Sterben zu gestalten
- Achtung und Wohlwollen dem sterbenden Menschen und seinen Angehörigen gegenüber – „Schwierige Angehörige“ sind oftmals einfach lediglich besorgt
- Das Wissen darum, dass wir weder

Maslowsche Bedürfnispyramide



„das erlösende Wort“, noch den „heilenden Satz“ sagen können oder müssen

- Einfach und klare Sätze sprechen
- bei Unklarheiten mit eigenen Worten die Gedanken des Gegenüber zusammenfassen, um sicher zu gehen, wirklich verstanden zu haben
- Körpersprache und nonverbale Signale beachten – 80% unserer Kommunikation geschehen ohne Worte, also nonverbal
- Offene Fragen formulieren, um den Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen – offene Fragen beginnen zu meist mit ‚W‘: Wer? Wo? Was? Wann? Weshalb? Wie lange?
- Bewertungen vermeiden
- Eine bildhafte Sprache verwenden
- Keine Angst vor der Benennung der eignen Gefühlen – z.B. „Ihre Geschichte macht mich gerade sehr betroffen.“

Ich möchte Sie einladen, den Mut zu haben, mit Sterbenden und ihren Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Es braucht nur einen ersten Schritt. Vielleicht versuchen Sie es mal mit einem der „Türöffner“. Statt von „Türöffner“ spreche ich auch gerne von „Herzensöffner“. Sie werden sicher schnell erkennen, warum...



Haben Sie Mut

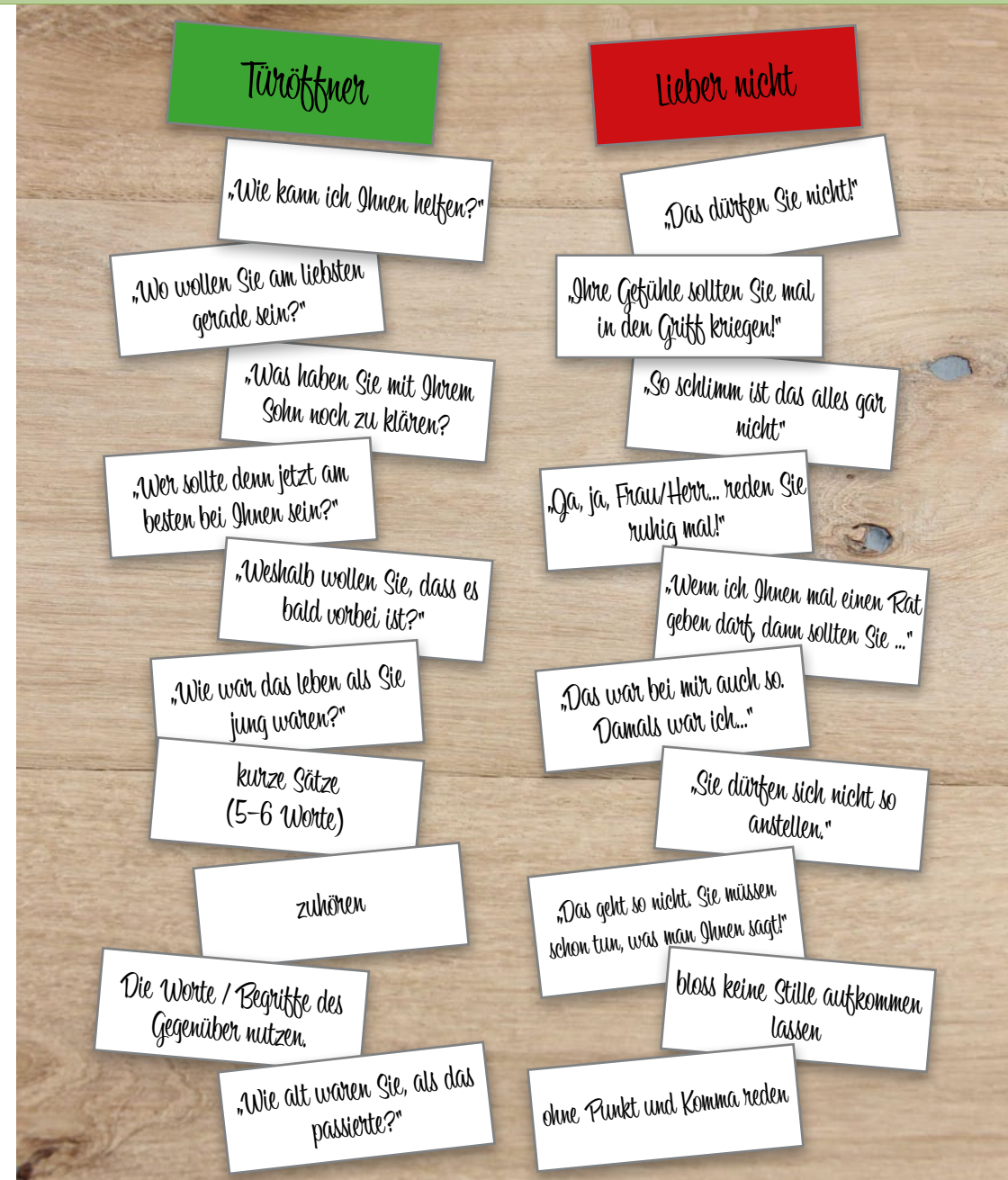
„Die Sprachlosigkeit der Menschen um mich herum ist verletzend und macht mich traurig“. Es wurde mir bereits oftmals in Begleitungen berichtet, dass die Menschen im Umfeld aus Scham und Scheu nicht mehr mit dem Betroffenen oder dessen Angehörigen reden. Sowohl Sterbende, als auch Angehörige fühlen sich dadurch, als seien sie kein Teil des Lebens mehr. Eine hochbetagte Dame sagte mal zu mir: „Ich fühle mich, als sei ich schon tot. Dabei bin ich doch noch hier.“

Hier (links) ein paar Fragen & Sätze, die als „Türöffner“ das Gespräch positiv beeinflussen werden, sowie (rechts) einige Sätze, die Sie lieber vermeiden sollten.



Statt von „Türöffner“ spreche ich auch gerne von

„Herzensöffner“





ASB-HOSPIZ ST. KLEMENS

Das Hospiz im Westen
Schleswig-Holsteins

Im Sozialtrakt, im Heptagon, in unserem Gruppenraum geht die Arbeit voran und im Außenbereich tut sich auch was.

Das umliegende Gelände wird naturnah gestaltet und Sitz- und Rückzugsmöglichkeiten bieten.

Der Innenausbau ist abgeschlossen und die ersten Gäste sind eingezogen.

Es stehen zwölf Einzelzimmer, jedes mit Bad und Balkon ausgestattet, zur Verfügung. Ein harmonisches Raum-, Licht- und Farbkonzept vermittelt Ruhe und Geborgenheit. Ein gemeinschaftliches Wohnzimmer mit Kamin und Aquarium, Wohnküche und ein Wohlfühlbad mit besonderen Effekten stehen allen Hospizgästen zur Verfügung. Angehörige können auf einem Schlafsessel in unmittelbarer Nähe des Gastes ruhen oder zum Selbstkostenpreis das Angehörigen-Appartement im ehemaligen Gemeindezentrum belegen.

stehen allen Hospizgästen zur Verfügung. Angehörige können auf einem Schlafsessel in unmittelbarer Nähe des Gastes ruhen oder zum Selbstkostenpreis das Angehörigen-Appartement im ehemaligen Gemeindezentrum belegen.

**Spenden Sie bitte auf dieses Hospiz-Sonderkonto:
DE31 2512 0510 6600 0021 00**

Mit Ihrer Hilfe können wir unheilbar erkrankten Menschen Sicherheit geben, Beschwerden lindern, Angehörige entlasten und dafür sorgen, dass ein würdiges Leben bis zuletzt möglich bleibt.

Bitte vermerken Sie Ihren Namen und Ihre Adresse, damit wir Ihnen eine Zuwendungsbestätigung zusenden können.

Restliche Estricharbeiten

Übergang zum Heptagon

Das wird die Zufahrt zum Fahrstuhl

Hier muss noch viel bewegt werden

Unser Gruppenraum

Stellprobe für einen Vortrag



Fliesenleger im Heptagon
...und im Gruppenraum



Blick ins Zimmer...



Empfangsbereich



Wohnzimmer - Sitzecke mit Kamin und Aquarium



...und ins Bad



Das Wohlfühlbad



Das Angehörigen-Appartement





Nach einiger Vorbereitungszeit fand am 16. November zum ersten Mal eine Gedenkfeier für die Verstorbenen statt. An diesem Tag halfen alle Kinder den Raum für die Gedenkfeier herzurichten.

Die Raummitte wurde mit selbstgestalteten Herzen geschmückt. Fotos der Verstorbenen wurden auf einem blauen Samttuch befestigt, das gut sichtbar über eine Staffelei gelegt wurde.

Tische wurden liebevoll gedeckt und dekoriert. Kaffee, Tee und Kuchen wurden bereitgestellt.

Bunte Luftballons mit Helium gefüllt, schwebten durch den Raum. Dadurch bekam der Raum eine warme, feierliche Atmosphäre. Die Kinder waren ein wenig aufgeregt, denn jetzt wurden ihre Mütter und andere Angehörige herein-



kommen, um endlich ihre eingeübten Lieder und Gedichte vorzutragen. Die Mütter waren tief berührt von den Darbietungen ihrer Kinder – einige Tränen flossen.

Im Anschluss gab es Kaffee und Kuchen und die Möglichkeit, zusammensitzen, zu reden und über die Verstorbenen zu erzählen. Es ist beeindruckend, wie Kinder auf ihre ganz eigene Art den Dingen auf den Grund gehen, ihrem Schmerz so offen zu begegnen, das macht sie für uns zu Lehrer*innen.

Danach beschrieben die Kinder Zettel in Herzform (einen Gruß, ein Dankeschön oder einen Wunsch) für ihre Verstorbenen. Diese wurden an die Heliumballons befestigt. Alle Anwesenden gingen nun gemeinsam in den Innenhof, um die Ballons aufsteigen zu lassen.

Jeder der Anwesenden hob den Blick zum Himmel. Sie konnten beobachten, wie die Ballons sich auf den Weg machten, wie sie in die Höhe schwebten und sich langsam aus unserem Blickfeld entfernten.

Mit diesem Abschlussritual beendeten die Kinder ihre Gedenkfeier.

Es war für uns alle ein feierlicher, bewegender Nachmittag mit vielen Gesprächen und Begegnungen.

Vielen Dank an alle, die da waren!

Eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen
Kirstin Baade



gebeten. Mit einem Anfangsritual, dem Anzünden einer Kerze für die verstorbenen Väter und Großeltern, wurden alle Gäste herzlich begrüßt.

Nach der Begrüßung wurden alle Kinder aus der Gruppe eingeladen, in die Mitte zu



Mein Name ist Kyra Kietzer und neben meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Sterbegleiterin engagiere ich mich seit dem Herbst 2020 in der Kindertrauergruppe.

Die Trauergruppe ist für die Kinder ein wichtiger Ort, an dem sie trauern können, wie sie wollen. Egal ob mit Wut, Angst oder Weinen. Hier bekommen sie Raum, Aufmerksamkeit und Zeit für ihre Trauer und können Fragen stellen, die sie bewegen und die sie zu Hause eventuell nicht stellen können.

Ebenso die Rituale, wie der Stuhlkreis und das gemeinsame Kuchenessen, sind ein fester und wichtiger Bestandteil der Treffen, die im 14-tägigen Rhythmus stattfinden.

Im April dieses Jahres habe ich meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin, die im Lotsenhaus in Hamburg stattfand, erfolgreich beendet.

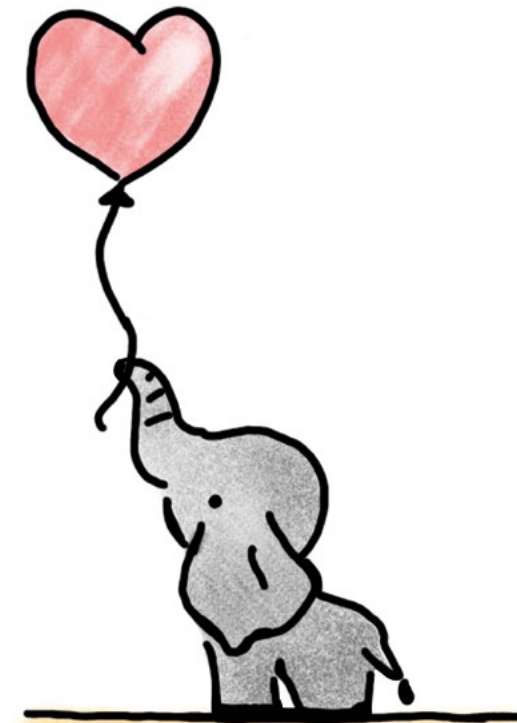
In 120 Unterrichtsstunden wurden in 6 Modulen Themen wie z.B. Traueraufgaben, Trauerprozesse, Kommunikation und Haltung gegenüber Trauernden sowie wertvolle Erinnerungsarbeit vermittelt.

Wenn ein Mensch gestorben ist, mit dem man viele Jahre eng verbunden war, fehlen oft Halt und Orientierung im Leben. Die Trauerarbeit zielt darauf ab, neuen Lebensmut zu gewinnen, in den Alltag zurückzufinden und dem Verstorbenen einen neuen Platz im Leben zu geben.

Es war eine interessante und lehrreiche Erfahrung, sich ausführlich mit dem Thema „Tod und Trauer“ auseinanderzusetzen.

Gestärkt dadurch, möchte ich den trauernden Kindern in ihrer schwierigen Zeit Beistand leisten, sie durch ihren Trauerprozess begleiten und ihnen mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen beim Trauern helfen.

Unterstützt werde ich hierbei von Kirstin Baade und Julia von Thun, von deren langjähriger Erfahrung ich nur profitieren kann.



Mit Mut und Kreativität für einen guten Zweck

Torben Mohr und seine Freunde aus der Wilstermarsch haben Humor und erstellt als Pendant zu perfekt digital erstellten Kalendern mit „Fraunslüd“ ihren Kalender aus der Landwirtschaft – „Nacklich in de Schiet“.

Anlass war die Hochzeit eines Freundes. Die erste Version wurde produziert, 100 Exemplare gedruckt und auf der Hochzeit verkauft. Der Erlös ging natürlich an das Paar.

Inzwischen wurden zwei weitere Kalender mit jeweils 13 Motiven gemacht. Mit dem dritten und aktuellen Kalender haben sie jetzt schon eine Auflage von 200 Stück erreicht, die sie in Wilster und Umgebung verkauft haben. Von Anfang an sei klar gewesen, dass der Erlös für einen guten Zweck in der Region bestimmt sein soll. Das habe sicherlich zum guten Verkauf beigetragen.

„Bei dem einen oder anderen gab es Diskussionen zu Hause, ob er mitmachen darf“, verrät Torben Mohr, aber „Das letzte Bisschen“ werde ja nicht gezeitigt.



„Die meisten Fotos hat meine Frau mit dem Handy gemacht. Der Kalender wird billig produziert, dann bleibt mehr hängen“, ergänzt Dirk Schröder mit einem Zwinkern.

Ab Mitte November soll die Ausgabe für 2023 fertig sein. Vorbestellungen werden unter torbenmohr@aol.com entgegengenommen.

„Das pralle Leben trifft auf Sterbebegleitung“, fasst Nina Holz die Aktion zusammen. Unsere Koordinatorin freute sich sehr über die Spende von 2300.-€

Sie weiß, wie wichtig die Begleitung für Sterbende ist, besonders wenn es keine Angehörigen gibt, die das übernehmen können. Im letzten Jahr hatten wir 61 Betreuungen durch derzeit 41 Ehrenamtliche. Ein- bis dreimal pro Woche kommen wir Ehrenamtlichen, in der Sterbephase fast täglich. Wir begleiten die Sterbenden und unterstützen die Angehörigen.



Die Erde spricht

Ihr habt mir großen Schmerz bereitet,
habt mich verletzt und ausgebeutet.
Seit ewig hab ich Euch gegeben,
was immer Ihr gebraucht zum Leben.

Ich gab Euch Wasser, Nahrung, Licht,
lang hielten wir das Gleichgewicht.
Habt urbar mich gemacht, gepflegt,
was ich Euch bot, betreut, gelebt.

Doch in den letzten hundert Jahren,
ist Satan wohl in Euch gefahren.
Was in mir schlummert, wird geraubt,
weil Ihr es zu besitzen glaubt.

Ihr bohrt nach Öl an tausend Stellen,
verschmutzt die Meere, Küsten, Quellen.
Umkreist mich sinnlos, Tag und Nacht,
seid stolz, wie weit Ihr es gebracht.

Habt furchtbar mich im Krieg versehrt,
kostbaren Lebensraum dabei zerstört.
Habt Pflanzen, Tiere ausgerottet,
wer mahnt, der wird von Euch verspottet.

Kennt Habgier, Geiz und Hochmut nur,
und respektiert nicht die Natur.
Drum werd´ ich jetzt ein Zeichen setzen,
und Euch auch widerlich verletzen.

Ich werde keine Ruhe geben,
an allen meinen Teilen beben.
Tsunamiwellen schick ich hin,
die Eure Strände überzieh'n.

Vulkane werden Asche speih'n,
verdunkelt wird die Sonne sein.
Ich bringe Wirbelstürme, Regen,
bald werden Berge sich bewegen.

Was himmelhoch Ihr habt errichtet,
mit einem Schlag wird es vernichtet.
Gewitter, wie Ihr sie nicht kennt,
schlagen zu, vom Firmament.

Ich kann es noch viel Ärger treiben,
drum lasst den Wahnsinn endlich bleiben.

Hört Menschen, hört, was die Erde spricht.

DENN IHR BRAUCHT SIE -

DOCH SIE EUCH NICHT!

*„Die Erde spricht“
Ein Gedicht aus dem INTERNET
Verfasser unbekannt.*

