



AMBULANTER HOSPIZDIENST
Sulingen & Umzu

Du gehst den Weg nicht allein!

Jahresbericht 2020

Ambulanter Hospizdienst Sulingen und UMZU





1. Inhaltsverzeichnis des Jahresberichtes 2020

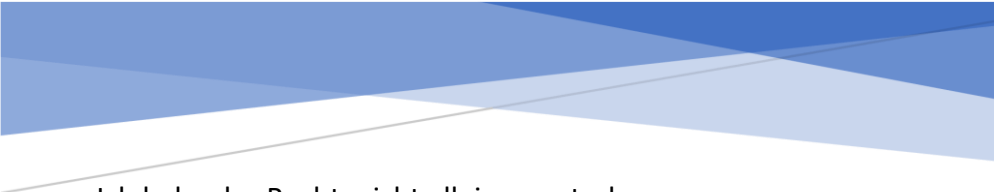
- 1 Inhaltsverzeichnis
- 2 Deklaration Menschenrechte
- 3 Struktur des AHD
- 4 Impressum, Einzugsgebiet
- 5
- 6 Verstärkung im Ambulanten Hospizdienst
- 7 Zeitschenker
- 8 Begleitung – und dann gab COVID
- 9 Vorbereitung zur ehrenamtlichen
Kinderhospizbegleiterin
- 10 Kindern ein schöne Zeit schenken
- 11 Zuhören
- 12 Herzlich willkommen und ein schönes Dankeschön

- 
- 13 Hospizschulung von Frau Klare-Gockeln
 - 14 *Timba* - Arbeiten mit einem Belgleithund im Hospizdienst
 - 15 Letzte Hilfe Kurs
 - 16 Trauercafé
 - 17 An meine Traurigkeit
 - 18 Leben ist ein Geschenk
 - 19 Jeder Mensch stirbt seinen eigenen Tod
 - 20 Eine Botschaft für die Lebenden
 - 21 Spendenübergabe der Familie Brandt
 - 22 Hoffnungsfenster im Advent
 - 23 Menschen in den schwersten Stunden
 - 24 Auf dem Weg ans Ufer
 - 25 Dank an alle Spender
 - 26 Netzwerk Trauerkultur
 - 27 Zu guter Letzt: Neuer Kurs für ehrenamtliche Helfer

2. Deklaration der Menschenrechte Sterbender



- Ich habe das Recht, bis zu meinem Tode wie ein lebendiges menschliches Wesen behandelt zu werden
- Ich habe das Recht, stets noch hoffen zu dürfen - worauf immer sich diese Hoffnung auch richten mag
- Ich habe das Recht darauf, von Menschen umsorgt zu werden, die sich eine hoffnungsvolle Einstellung zu bewahren vermögen - worauf immer sich diese Hoffnung auch richten mag
- Ich habe das Recht, Gefühle und Emotionen anlässlich meines nahenden Todes auf die mir eigenen Art und Weise ausdrücken zu dürfen
- Ich habe das Recht, kontinuierlich medizinisch und pflegerisch versorgt zu werden, auch wenn das Ziel Heilung gegen das Ziel Wohlbefinden ausgetauscht werden muss

- 
- Ich habe das Recht, nicht alleine zu sterben
 - Ich habe das Recht, schmerzfrei zu sterben
 - Ich habe das Recht, meine Fragen ehrlich beantwortet zu bekommen
 - Ich habe das Recht, nicht getäuscht zu werden
 - Ich habe das Recht, von meiner Familie und für meine Familie Hilfen zu bekommen, damit ich meinen Tod annehmen kann
 - Ich habe das Recht, in Frieden und Würde zu sterben
 - Ich habe das Recht, meine Individualität zu bewahren und meiner Entscheidungen wegen auch dann nicht verurteilt zu werden, wenn diese in Widerspruch zu den Einstellungen anderer stehen
 - Ich habe das Recht, offen und ausführlich über meine religiösen oder spirituellen Erfahrungen zu sprechen, unabhängig davon, was dies für andere bedeutet
 - Ich habe das Recht zu erwarten, dass die Unverletzlichkeit des menschlichen Körpers nach dem Tode respektiert wird
 - Ich habe das Recht, von fürsorglichen, empfindsamen und klugen Menschen umsorgt zu werden, die sich bemühen, meine Bedürfnisse zu verstehen und die fähig sind, innere Befriedigung daraus zu gewinnen, dass sie mir helfen, meinem Tode entgegenzusehen.



3. Struktur des AHD Sulingen und UMZU

- **Träger:**

Die Ev.-luth. Kirchengemeinde Sulingen ist im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft der Kirchengemeinden im Sulinger Land, Träger des AHD Sulingen und Umzu.

- **Gruppenstruktur:**

Der AHD ist eine eigenständige Gruppe und organisiert sich selbst.

- **Leitung:**

Elke Borghorst, Brigitte Book

- **Hospizbeauftragte**

Pastorin Maren Kujawa - seelsorgerliche Begleitung

- **Leitungsteam:**

- Elke Borghorst, hauptamtliche Koordinatorin

- Brigitte Book, hauptamtliche Koordinatorin

5 ehrenamtliche Mitarbeiter/innen:

- Hannelore Uhlenberg,

- Christa Schröder, Trauercafé

- Brigitte Book, Letzte-Hilfe-Kurse

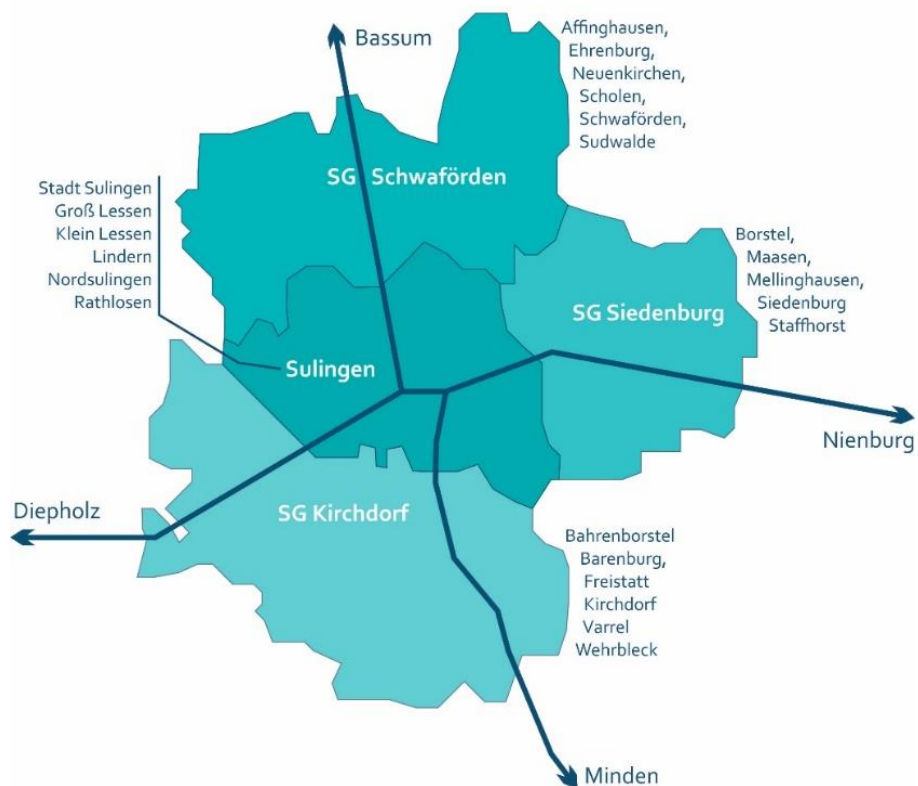
- Ulla Klare – Gockeln, Ausbildung von Ehrenamtlichen

- Dieter Stamme, Ausbildung von Ehrenamtlichen, Letzte-Hilfe-Kurse

4. Ambulanter Hospizdienst Sulingen und UMZU

Büro:
Koordinatorin
Kontakt

27232 Sulingen, Wiesenweg 6
Elke Borghorst/ Brigitte book
04271/9554500
info@hospiz-sulingen.de
www.hospizdienst-sulingen.de



Die Hospizgruppe besteht seit über 20 Jahren und begleitet Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Dazu gehört eine hohe soziale und emotionale Kompetenz. Die notwendige Nachhaltigkeit der hospizlichen Aufgaben muss rundum in einer qualitativen Arbeit gewährleistet sein. Zurzeit sind wir 34 ehrenamtliche Mitarbeiter. Sie kommen aus den Samtgemeinden Kirchdorf, Schwaförden, Siedenburg und der Stadt Sulingen (s.o.).

6. Verstärkung im Hospizdienst



Patricia von Bodecker
Elke Borghorst
Brigitte Book (von links)

Neue Koordinatorin beim Ambulanten Hospizdienst Sulingen und UMZU

Brigitte Book, 50
Jahre, hat am 1.
September ihre
Arbeit als
hauptamtliche
Koordinatorin



aufgenommen – darüber freuen wir uns sehr.

Sie unterstützt die jetzige Koordinatorin Elke Borghorst und leitet zusammen mit ihr den Hospizdienst.

Brigitte Book ist gelernte Sparkassenfachfrau. Zusätzlich hat sie den Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie. 2013 hat sie ein Studium für soziale Arbeit begonnen und 2017 mit dem Bachelor der Sozialen Arbeit - B.A. abgeschlossen.

Seit 2012 steht sie als Ehrenamtliche dem Hospizdienst zur Verfügung, seit 2016 auch dem Leitungsteam.

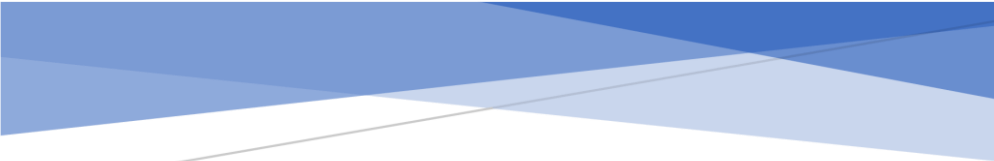
Insgesamt kann die neue Koordinatorin auf umfangreiche Einblicke und Erfahrungen zurückgreifen und sieht sich daher gut gerüstet für die neue Aufgabe.



„Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrung in die neue Tätigkeit einfließen lassen zu können“.

Koordinatorinnen sind Ansprechpartner und Begleiter für die Ehrenamtlichen, ebenso für die Beratung der Betroffenen, für Informationen rund um die Themen Sterben und Tod.

Der neuen hauptamtlichen Koordinatorin stehen, neben der der Koordinatorin Elke Borghorst 44 speziell qualifizierte, erfahrene Ehrenamtliche zur Seite. Sie übernehmen die Begleitung Schwerkranker und deren Zugehöriger in privater häuslicher Umgebung, im Krankenhaus und im Pflegeheim.



Diese Begleitungen zu koordinieren, Schulungen und Infoveranstaltungen zu organisieren, aber auch Erstgespräche mit Betroffenen und Zugehörigen zu führen und sensibel mit den damit verbundenen Sorgen und Problemen umzugehen, gehören zum breit gefächerten Tätigkeitsfeld der beiden Koordinatorinnen.

Es ist uns wichtig, dass schwererkranken Menschen eine ganzheitliche Begleitung und Versorgung ermöglicht werden kann. Aber auch, dass die nahe stehenden Personen gesehen werden, dass Sie Entlastung erfahren und Raum für ihre Nöte haben.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden.

Wiesenweg 6

Tel.: 04272 9554500

7. Wir sind Zeitschenker und werden dafür reichlich belohnt

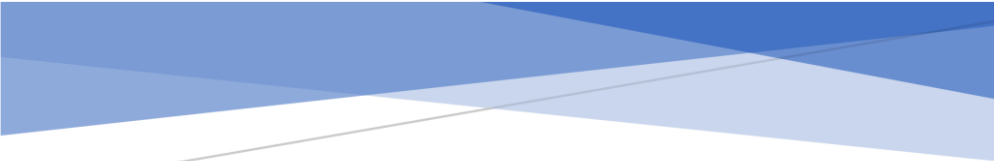
Mein Name ist Elke Borghorst und ich bin seit 2019 Koordinatorin im Ambulanten Hospizdienst Sulingen und UMZU

43 ehrenamtliche Hospizbegleiter sind aktuell für unseren Ambulanten Hospizdienst im Einsatz. Sie begleiten Menschen auf ihrem letzten Lebensweg sowie deren Angehörige.

Jede Begleitung ist so individuell wie die betroffenen Menschen selbst.

Das Jahr 2020 war für uns alle ein ganz besonderes Jahr mit vielen Herausforderungen.





Das Virus machte auch vor unserer Tür nicht halt. Wir waren/sind alle in dieser noch nie dagewesenen Situation auf uns zurückgestellt.

In dieser so ungewöhnlichen Zeit war es uns kaum möglich, unserer eigentlichen Aufgabe –Menschen auf ihrem letzten Weg zu begleiten, nachzukommen.

Die aktuelle Situation stand/steht im Gegensatz zur Grundüberzeugung der Hospizbewegung, nämlich, dass niemand allein sterben muss sondern begleitet von Mitmenschen.

Viele Menschen möchten zu Hause sterben, dort, wo sie hoffen dürfen, gut versorgt und würdevoll leben zu können bis zum Ende, in der unmittelbaren Nähe ihrer Angehörigen.

Niemand von uns wird alleine geboren, hilfreiche Hände geleiten uns ins Leben.

Wir haben gelernt dem Beginn des Lebens wieder mehr Beachtung zu schenken und wissen, dass Liebe und inniger Kontakt unverzichtbar für die Entwicklung sind.

Aber dass ein Mensch am Ende seines Lebens persönliche Zuwendung und liebevolle Begleitung, Nähe und Zuspruch braucht, daran beginnen wir uns erst allmählich wieder zu erinnern. Der Mensch kann sich aus seinem Leben als Mensch nur verabschieden, wenn er in seinem Sterben nicht alleine ist, sondern jemand da ist, für ihn, mit ihm.

Wir gehen nicht in die Begleitung und sagen wie sterben geht, sondern gehen in die Beziehung zu den Menschen und begleiten von Mensch zu Mensch.

Erst wenn wir wirklich begriffen haben, dass wir auf Erden nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben- und das es keinerlei Möglichkeit gibt, zu wissen, wann diese Zeit vorüber ist- erst dann werden wir damit

beginnen, jeden Tag vollständig zu leben, als wäre es der Einzige, der uns zur Verfügung steht.

Wer sterbenskrank ist, soll in Würde gehen können.

***Wir reichen eine Hand und sind einfach da,
für die Kranken genauso wie für ihre Angehörigen.***

8. Begleitung - und dann kam COVID – 19

Patricia von Bodecker

Meine Begleitung bei Herrn X. begann Anfang Oktober 2019.

Unsere Koordinatorin hatte mich gefragt, ob ich Zeit hätte, einen jungen Mann von 49 Jahren im Pflegeheim zu begleiten.

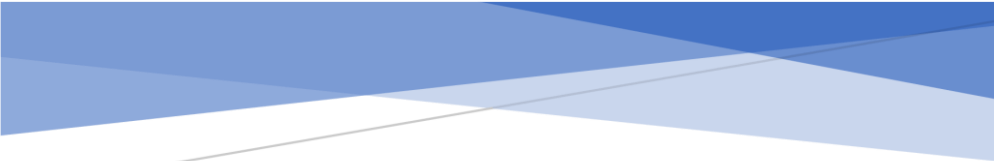


Er hatte Krebs im Endstadium, wurde bereits im Pflegeheim zusätzlich palliativ versorgt und er hatte sein „OK“ für eine hospizliche Begleitung gegeben.

Am nächsten Tag meldete ich mich bei Herrn X. an. Vor dem 1. Besuch ging mir vieles durch den Kopf, ein Mensch in dem Alter im Pflegeheim, und unter anderem - wie es ihm wohl geht und wie wir wohl miteinander klarkommen??

Dann war es so weit, ich stellte mich Herrn X. vor und fragte ihn, ob es ihm auch recht sei, von **mir** Besuch zu bekommen.

Herr X. war sehr klar in den Dingen, die er wollte, das machte es mir leicht.



Er wollte gern 1 x die Woche von 11 – 12 Uhr Besuch bekommen. Nachmittags bekam er oft von seinen Schwestern oder Freunden Besuch. Sein Bruder kam jeden Abend nach der Arbeit, das war ihm sehr wichtig. Auch das seine Schwestern ihn regelmäßig besuchten und die Familie jetzt so gut zusammenhielt, war für ihn eine große Unterstützung.

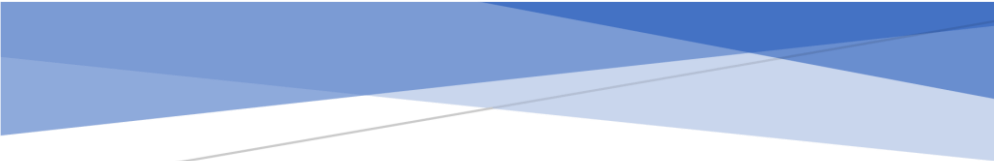
Er erzählte mir von seinem Krankheitsverlauf, die Krebsdiagnose hatte er damals im März 2018 bekommen. Daraufhin wurde er in einer Fachklinik behandelt und anfangs lief auch alles gut. Dann gabs einen Rückfall und es ging ihm zunehmend schlechter. Da ihm das Laufen immer schwerer fiel, war er auch mehr und mehr auf Hilfe angewiesen.

Im Juli 2019 entschied er sich ins Pflegeheim zu gehen, er konnte keine Treppen mehr steigen, und in der Landwirtschaft, konnte er auch schon länger nicht mehr arbeiten.

Bei meinem 1. Besuch sagte Herr X., wir sollten uns man duzen, er würde alle Menschen duzen und fände das am unkompliziertesten.

Ende Oktober hatte er seinen 50. Geburtstag und nicht damit gerechnet, dass er den noch erlebt – X. war fast verwundert, dass er es bis dahin geschafft hatte.

Dann kam Weihnachten, Silvester und Neujahr, der runde Geburtstag von seiner Mutter. Mit Hilfe in den Rollstuhl und mal eine kleine Runde spazieren fahren, traute er sich nicht mehr zu. Die kleinste Anstrengung, der geringste Stress, verursachte schon Luftnot bei ihm. Lesen strengte an, die Augen waren zu trocken, selbst das Essen fiel ihm schwer, vor allem wenn es zu trocken, oder krümelig war.



Das bewunderte ich an ihm, trotz der Beschwerden und seiner Situation, war er sehr bescheiden und direkt zufrieden, er fühlte sich gut versorgt und „meckerte“ nicht rum. Wenn es ihm schlecht ging, sagte er es.

Ab und an bekam er auch mal nachts Besuch, erzählte er mir mit einem Augenzwinkern. Die demente Dame von nebenan, ging durch sein Zimmer und setzte sich auch mal in seinen Sessel. Aber selbst das regte ihn nicht sonderlich auf.

Die Luftnot und andere körperliche Beschwerden piesackten ihn immer mehr und er bekam palliativ eine Schmerzpumpe zur Entlastung. Die half ihm sehr, aber er fühlte sich auch matter und schlief viel.

Ende Februar, Anfang März 2020 rückte die Corona Pandemie immer näher und Mitte März war es dann so weit: ich wollte es erst nicht wahrhaben,

alle Pflegeheime wurden für Besucher, Angehörige und Begleiter geschlossen!

Die Gefahr, den COVID – 19 Virus zu den Menschen ins Pflegeheim einzuschleppen, war einfach zu groß und lebensbedrohlich.

Das war ein Schlag, wir verabschiedeten uns am Telefon und wussten, das ist das letzte Mal, dass wir miteinander sprechen. Da X. immer schwächer wurde, sah ich von weiteren Telefonaten ab.

Ende März hatte er es geschafft.

Es war eine Beruhigung für mich zu wissen, dass die engsten Angehörigen, vor allem sein Bruder, unter strengsten Schutzmaßnahmen noch zu ihm durften.

9. Vorbereitungskurs zur ehrenamtlichen Kinderhospizbegleiterin abgeschlossen

Nicole Rieke, seit 2019 in unserem Dienst als ehrenamtliche Hospizbegleiterin für Erwachsene, hat jetzt auch die Qualifikation für die Begleitung von schwererkranken Kindern abgeschlossen.

Die Qualifikation absolvierte sie über das Kinderhospiz Löwenherz.



Wir gratulieren ihr von Herzen und freuen uns sehr.

Unsere Kinderhospizbegleiterinnen, (z.Zt. 6 Ehrenamtliche), begleiten und entlasten betroffene Familien im täglichen Leben, damit ihnen Kraft und Zeit für den Alltag verbleibt.

Sie verbringen Zeit mit dem erkrankten Kind und den Geschwistern und teilen Stunden des sich Wohlfühlens oder auch des Traurigseins.

Sie sind Gesprächspartner für alle Familienmitglieder, sie geben Raum für Sorgen, Ängste, Trauer und Hoffnungen.

Betroffene Familien brauchen Menschen, die mit ihnen leben, lachen und trauern.

Die Bedürfnisse der Geschwisterkinder möchten wir beachten und ihnen Raum schenken.

10. Kindern eine schöne Zeit schenken!

Von Nicole Rieke

Vor einigen Jahren stieß ich im Fernsehen auf eine Reportage über ein Kinderhospiz und mein Interesse war geweckt. Ich fand es faszinierend, wieviel Lebensfreude die Kinder ausstrahlten trotz ihrer schweren Erkrankung. Gleichzeitig bewunderte ich die Eltern und auch die Geschwisterkinder dafür, was sie alles leisten müssen. Gerade für die Geschwisterkinder ist es nicht immer leicht, denn oftmals müssen sie zurückstecken und geduldig sein.

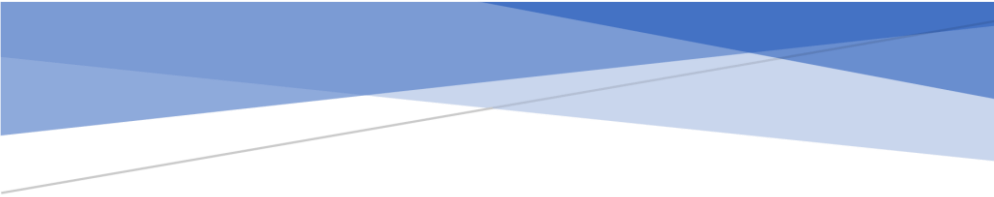


Dann las ich einen Artikel über den Ambulanten Kinderhospizdienst Löwenherz. Man hat eine feste Familie, besucht diese regelmäßig und verbringt Zeit mit dem erkrankten Kind oder den Geschwisterkindern. Je nach den Bedürfnissen des Kindes wird gespielt, gebastelt, Spaziergänge gemacht, vorgelesen uvm., wozu das Kind gerade Lust hat.

Ich dachte mir, dass sei eine gute Möglichkeit Kindern eine schöne Zeit zu schenken und die Krankheit für einen Moment in den Hintergrund treten zu lassen, sowie den Eltern eine kleine Auszeit zu geben.

Also meldete ich mich für den Vorbereitungskurs zur „ehrenamtlichen Kinderhospizbegleiterin“ von Löwenherz an und startete im März 2020.

Im September 2020 beendete ich den Kurs. Jetzt bin ich als „ehrenamtliche Kinderhospizbegleiterin“ für den „Ambulanten Hospizdienst Sulingen und UMZU“ im Einsatz.



In dem Kurs beschäftigten wir uns mit den unterschiedlichsten Themen wie z.B. Kommunikation, Geschwister im Familiensystem, Rituale, Dokumentation, rechtliche Grundlagen, Erstgespräche, Beschäftigungsideen für Kinder.

Für mich sehr interessant waren die Themenbereiche Geschwister im Familiensystem, Umgang von Kindern und Jugendlichen mit Tod und Trauer, Rituale im Umgang mit Tod und Trauer. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, Kinder miteinzubeziehen, Dinge offen anzusprechen und die Geschwisterkinder nicht aus dem Blick zu verlieren. Diese benötigen ebenfalls Unterstützung und Aufmerksamkeit.

Der Kurs hat mir Sicherheit und ein gutes Rüstzeug gegeben. Damit starte ich bald meine erste Begleitung und bin gespannt was mich erwartet.

11. Zuhören

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören, und du beginnst, mir Ratschläge zu geben, dann hast du nicht getan, worum ich dich gebeten habe.

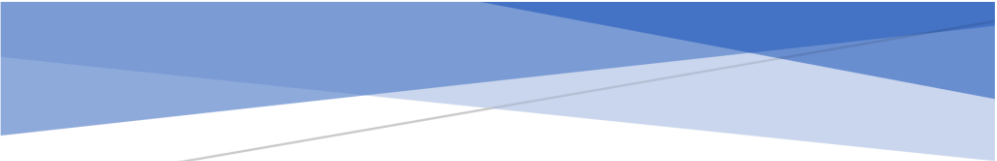
Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören, und du glaubst, du müsstest nur etwas unternehmen, um mein Problem zu lösen, dann machst du mich klein und Schwach, so seltsam, dass auch klingt.

Hör mir zu!!

Alles, worum ich dich bitte, ist, dass du mir zuhörst!

Nichts sagst oder tust du, nur zuhörst!

Guter Rat ist billig.



Für nur einen Euro kann man ihn von jedem Briefkasten- Onkel beziehen.
Ich kann alles für mich selber tun. Ich bin nicht hilflos
Oder unfähig, bloß weil ich krank bin oder Angst habe.
Vielleicht mutlos oder zaudernd, aber nicht hilflos.
Wenn du etwas tust, was ich selber kann, oder selber tun müsste,
dann trägst du zu meiner Unzulänglichkeit bei und vergrößerst meine
Furcht.

Aber wenn du als simple Tatsache akzeptierst, dass
ich fühle, was ich fühle, egal wie vernunftwidrig das
auch sein mag, dann kann ich aufhören, dich von
der Richtigkeit meiner Gefühle zu überzeugen
wollen, und kann stattdessen versuchen,
herauszufinden, was sich hinter meinen Gefühlen
verbirgt.

Und wenn das klar ist, sind meine Antworten auf
meine Fragen offensichtlich und deutlich.

Dann braucht es keinen Rat.

Bitte, höre mich und hör mir zu!

Und wenn du dann erzählen willst, warte eine Minute.

Dann bist du an der Reihe und ich werde dir zuhören.

12. Herzlich willkommen und „Großes Danke schön“

Mit einem feierlichen Gottesdienst) am 25.07.2020 in der Christuskirche
in Syke fand der diesjährige Kurs zur Qualifizierung zum ehrenamtlichen
Hospizbegleiter seinen Abschluss. (Trotz Hygienemaßnahmen wegen

Coronapandemie sehr berührend).



Die Ehrenamtlichen sind in einem 100-stündigen Kurs auf die Begleitung von Schwerkranken und sterbenden Menschen sowie der Unterstützung ihrer Zugehörigen vorbereitet worden.

Sie schenken ihre Zeit schwer erkrankten und sterbenden Menschen. Sie helfen somit es ihnen zu ermöglichen, ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu führen.

Ein Abschied, der für Kranke, Sterbende und deren Umfeld als wertvoller und trostreicher Teil des Lebens gelingt, das sind die Anliegen der Hospizdienste.

Die Ehrenamtlichen haben sich intensiv mit den Themen Sterben, Tod und Trauer befasst. Sie haben erfahren, wie Beziehungen zu Menschen aufgebaut werden können die sich an der Schwelle des Lebens befinden, wie Angehörigen Trost gesendet werden kann. Vier Frauen verstärken nun unseren Kreis der Ehrenamtlichen.

Katja Hedel und Valentin Wiczorek haben diesen Gottesdienst zusammen mit den Multiplikatoren Heide Wolter, Patricia von Bodecker, Ulla Klare -Gockeln und Dieter Stamme vorbereitet und gestaltet.

Ulla Klare-Gockeln spielte auf der Gitarre und hat gesungen, vielen Dank dafür. (Singen im GD ist leider noch nicht wieder erlaubt). Amazing grace war das erste Liedstück, nur der Begleithund von Tanja hat mit eingestimmt.

Die Begrüßung erfolgte durch Katja Hedel. Sie gratulierte allen und las aus dem Psalm 112 vor:



Tröste die Traurigen,
greift den Armen unter die Arme.
Bringt die Einsamen zusammen,
besucht die Kranken.
Ihr bringt die Freude Gottes in ihr Haus-
mit einem Lächeln.
Ihr seid das Licht der Welt.

Verschließt eure Türen den Menschen nicht.

Schließt euch auf für Freund und Feind;

Denn eure Liebe hat Hand und Fuß-

Und ein Gesicht.

Ihr seid das Salz der Erde.

Haltet schützend die Hände über die,

die schwach und elend sind.



Schafft Raum für Freund und Feind.

Bringt ihnen die Freundlichkeit Gottes entgegen.

Ihr seid Kinder Gottes.

Lebt mit neuen Gedanken und neuem Glauben;

Seid ein Echo des Himmels hier auf der Erde.

Ihr verwandelt das Böse in das Gute.

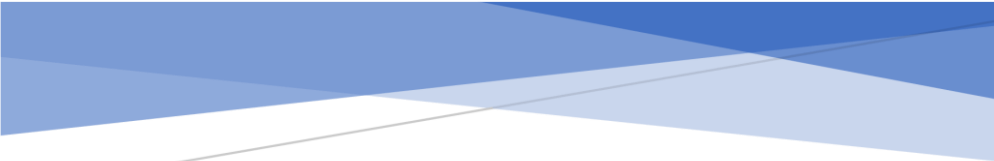
So werdet ihr zum Spiegel des Himmels.

Uns so bitten wir dich, Gott, für alle Menschen, die in der Hospizarbeit tätig sind und für alle, die andere Menschen mit im Blick haben und nicht nur auf sich selber schauen. Lass ihr Tun ein Spiegelbild des Himmels sein. Gib uns durch dein Wort und deinen Segen Kraft und Zuversicht, in deinem Namen Gutes zu wirken. -Amen –

Die biblische Lesung handelte von der Emmaus- Geschichte aus dem Lukas- Evangelium:

Die zwei jünger sind auf dem Weg nach Emmaus. Niedergeschlagen, traurig, desillusioniert. Der Mann, mit dem sie so viele Hoffnungen verbunden haben, ist tot. Jesus Christus, gestorben und hingerichtet am Kreuz. Auf ihrem Weg, weg von Jerusalem, gesellt sich unterwegs ein Fremder zu Ihnen und begleitet sie. Dass es der auferstandene Jesus Christus ist, merken sie zunächst nicht, und es spielt auch erst einmal keine Rolle.

Das Wichtige was dieser Mann den beiden traurigen Jüngern zeigt, ist eben: „Ich bin jetzt für euch da“. Er stellt ihnen seine Zeit zur Verfügung. Er gibt ihnen Raum, ihrer Trauer und ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Er begleitet sie ein Stückweit auf ihrem Weg der Traurigkeit. Eine ganze



Weile lang lässt er sie einfach erzählen. Lässt alle loswerden was sie bedrückt. Jesus hört nur zu, ist einfach da.

Wenn Hospizhelfer*in die Häuser zu Sterbenden gehen, machen sie nichts anderes. Sie stellen ihre Zeit und ihre Person zur Verfügung, damit der andere in der Lage ist, ein kleines Stück weiter gehen zu können, auf der letzten Wegstrecke seines Lebens.

„Ich bin für dich da“ Was auch immer du jetzt brauchst. Und das kann ganz verschieden sein.

Einer mag nur darauf gewartet haben, endlich mit jemandem übe seine Ängste, seine Wut, seine Verzweiflung reden zu können. Der Familie mag er es nicht zumuten. Die traurigen Blicke erträgt er nicht. In ihrer Nähe möchte er stark sein, obwohl kaum noch Kraft da ist. Wenn der Hospizhelfer kommt, dann kann er schwach werden.

„Ich bin für dich da.“

Ein anderer wartet auf etwas Ablenkung. Tag und Nacht drehen sich seine Gedanken im Kreis. Wenn der Hospizhelfer kommt, kann er endlich mal übe was anderes reden.

„Ich bin für dich da“

Und wieder eine andere möchte einfach nicht allein sein. Es fehlt die Kraft. Schweigen möchte sie, ab und zu auch mal etwas weinen. Nur eben nicht alleine sein.

„Ich bin für dich da“

Diese Begegnungen mit Sterbenden können unglaublich dicht werden, gerade wenn es sich um längere Begleitungen handelt.

NÄHER ALS IM STERBEN KOMMT MAN EINEM ANDEREN MENSCHEN
NICHT

Je mehr man sich selber gewahr ist, was einen trägt im Leben, umso besser kann man diesen Satz - Ich bin für dich da - zu anderen sagen.

Am Ende des Gottesdienstes wurden alle gesegnet. *Gott soll euch segnen und ihr sollt ein Segen sein.*

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Katja und Valentin für die Gestaltung des Gottesdienstes, ebenso bei Ulla für die schönen Lieder.

13. Hospizschulung zur Qualifizierung Ehrenamtlicher für die Sterbebegleitung (von Ulla Klare-Gockeln)

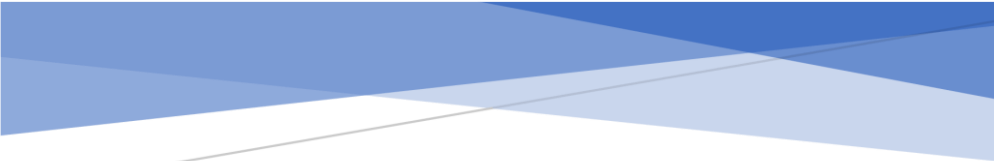
Im August 2020 durfte ich meine Fortbildung zur Schulung neuer Ehrenamtlicher für unsere Hospizgruppe bei der Bundesakademie für Kirche und Diakonie in Berlin-Pankow beenden.

Sie bestand aus zwei Wochen und ist, wie die Schulung später vor Ort, in zwei Teile aufgeteilt, Grund- und Vertiefungskurs, wobei jeder Kurs in unterschiedliche Einheiten gegliedert ist.

Wir, 14 TeilnehmerInnen aus allen Regionen Deutschlands, haben in jeder Woche je eine Einheit zu zweit vorbereitet und dann in der Gruppe präsentiert. So entstand ein bunter Mix der einzelnen Sequenzen und wir konnten mit einem gut gefüllten Koffer voller Ideen, unterschiedlicher Methoden und inspirierender Texte nach Hause fahren.

Solche Fortbildungen sind sehr intensiv. Besonders schätze ich daran, so viele sympathische wertvolle Menschen kennenzulernen. In vielen





Gesprächen wurden Lösungsmöglichkeiten für die Herausforderungen später in den heimischen Gruppen erarbeitet und aufgezeigt.

Die Leiterinnen vor Ort besaßen über viele Jahre Erfahrung in der Hospizarbeit und es war ihnen ein Herzensanliegen, uns daran teilhaben zu lassen. Ihre Herzlichkeit sorgte für eine sehr angenehme offene Atmosphäre und ihre konstruktive Kritik an den von uns geleiteten Einheiten haben uns alle wachsen lassen.

14. Timba – ein Hund in der Hospizarbeit



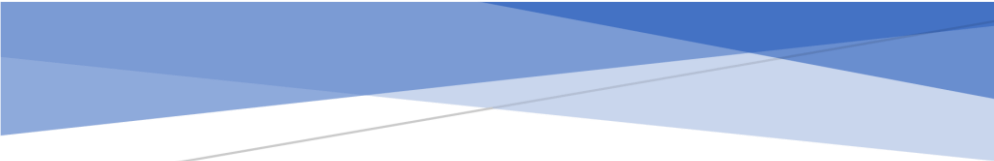
Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Tanja Kruse-Röhler, und im Juli 2020 beendete ich meinen Kurs zur ambulanten Hospizbegleiterin. Beim Einsegnungsgottesdienst mit dabei – mein Hund Timba, ein 6jähriger Australian Shepherd-Rüde. Er war schließlich der Grund, warum ich

den Hospizkurs absolvierte.

Nun wurde ich gebeten, ein wenig über Timba und mich zu erzählen...

Von Beruf her bin ich Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und leite in Sulingen die Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie „TheraLogo“. Dort kommen seit 2008 Therapiebegleithunde zum Einsatz. Sie helfen Kindern mit Sprachentwicklungsstörungen Zutrauen in ihre eigenen sprachlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Durch die Anwesenheit des Hundes und die Arbeit mit ihm werden die Kinder zum Sprechen angeregt, die Motivation, Lern- und Leistungsbereitschaft sowie



Ausdauer- und Konzentrationsfähigkeit erhöht; die Kinder fühlen sich angenommen und werden in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt.

Die Ausbildung zum Therapiebegleithund-Team erhielt ich mit meiner Hündin Bonnie am MITTT (Münsteraner Institut für therapeutische Fortbildung und tiergestützte Therapie) in Rheine. Als sie sechs Jahre alt war, kam Timba dazu. Sie arbeiteten drei Jahre Seite an Seite, bis Bonnie in ihren wohlverdienten Ruhestand wechselte.

Durch die Ausbildung wurde ich auf die Möglichkeit aufmerksam, Hunde auch in der Hospizbegleitung einzusetzen. Lange ruhte der Gedanke, wurde dann aber wieder in mir wach und ich begann mich, mit dieser weiteren Option des tiergestützten Einsatzes zu beschäftigen. Vor allen Dingen eine Erfahrung in der Arbeit mit dem Hund schien mir so wertvoll, dass ich sie gerne auch den alten und sterbenden Menschen zuteilwerden lassen wollte:

Der Hund begegnet dem Menschen wertfrei und nimmt ihn so an wie er ist. Ohne Beurteilung und Bewertung. Dieses bedingungslose Annehmen macht das Zusammensein und die Arbeit mit einem Hund so bereichernd.

Mit Fröhlichkeit geht Timba auf den Menschen zu. Die Reaktion auf seine schwanzwedelnde Begrüßung und seinen offenen Blick ist ein Lächeln und ein Strahlen im Gesicht. Gerne spricht man den Hund an, gibt ihm ein Leckerli und erfreut sich an manchem Kunststück, das Timba zum Besten gibt. Die Begegnung mit ihm löst bei den Menschen Wohlbefinden und Freude aus. Diese Momente sind kostbar und wirken lange nach. Ein Besuch im Heim ist zwar für Timba und mich anstrengend, aber auch erfüllend, wenn ich die BewohnerInnen so offen und zugewandt dem Hund gegenüber erlebe. Und Timba genießt die Streicheleinheiten.



In der Begegnung mit Timba ist das zu beobachten, was ein unbekannter Verfasser so treffend zu beschreiben wusste:

„Ein Hund ist ein Herz auf vier Pfoten.“

Mit herzlichen Grüßen,

Tanja Kruse-Röhler

15. Letzte Hilfe Kurs

Auch in diesem Jahr hat der Ambulante Hospizdienst Sulingen und UMZU wieder Letzte Hilfe Kurse - am Ende wissen, wie es geht, angeboten.

Und dann kam CORONA! Damit wurden alle Seminare auf unbestimmt verschoben. In der kurzen Öffnung im



Sommer haben wir dann doch noch einen Kurs nach den CORONA Regeln durchführen können.

Die dreistündigen Seminare befassen sich mit dem „kleinen 1x1 der Sterbebegleitung“: Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.



- Sterben als ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen, aber auch über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir

überlegen gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Die Themen können bei der Kürze der Zeit nur angerissen werden.

Trotzdem ist das Echo der Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder sehr positiv. Es sind lohnende Abende für alle.

Die nächsten Kurse finden aller Voraussicht nach im Herbst 2021 statt und werden öffentlich ausgeschrieben.



16. Trauercafé



von links: Christa Schröder, Rita Kosten, Gerda Meyer, Hanna Jäschke, Christa Schlüterbusch,

Trauer beginnt mit dem Bewusstsein Abschied nehmen zu müssen. Trauer kann schon vor dem Tod beginnen.

Trauer gehört zum Leben. Trauer, die keine Gestaltungsmöglichkeiten und keine Resonanz findet, kann krank machen. Mehr und mehr Menschen müssen zurzeit allein damit klarkommen.

Die Corona-Pandemie erschwert persönliche Gespräche. Besonders Trauernde leiden jetzt verstärkt unter Einsamkeit. Allein gelassen mit ihren Gefühlen, müssen Sie den Verlust eines Menschen, der Ihnen nahegestanden hat, fertig werden. Die reduzierten Kontakte und der fehlende Austausch mit Freunden und Bekannten sind für Sie eine zusätzliche Belastung.

Vielen Trauernden fehlt die Unterstützung von außen: ein persönliches Gespräch, eine liebevolle Umarmung oder ein wärmender Händedruck.

Wie gut täte da ein Gespräch mit anderen Betroffenen oder mit den ehrenamtlichen Begleitern des Ambulanten Hospizdienstes.

Leider lässt die Corona-Hygieneverordnung für uns zurzeit aber keine Treffen des normalerweise regelmäßig stattfindenden Trauercafés zu.

Wir bieten allen Trauernden an, sich mit einer oder einem Ehrenamtlichen zu einem Spaziergang zu verabreden.

An der frischen Luft und in der Bewegung kann ein intensiver Austausch entstehen.

2020, das „Corona-Jahr“ hat uns gezeigt, wie verletzlich wir sind aber auch wie wir zusammenhalten.



Wenn etwas nicht mehr möglich ist, verändere es, so dass es anders möglich ist.

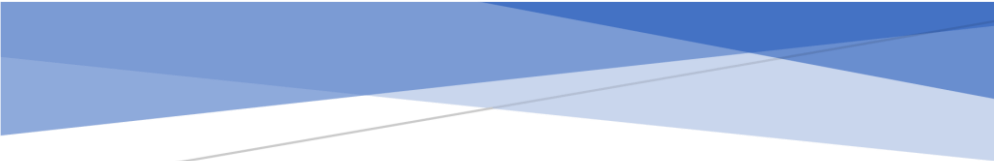
17. Die Trauer ist ein unerwarteter Gast von Elke Borghorst

Eines schönen Tages klopft sie an deine Tür und fragt nicht erst, ob sie hereinkommen darf, sondern sie setzt sich mitten in dein Wohnzimmer und macht es sich bequem und gemütlich.

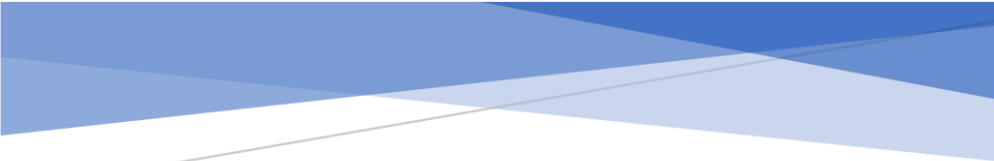
Am Anfang denkt man sich „nun gut, irgendwo muss sie ja sein“ und bleibt gastfreundlich. Dann kommt der Punkt, wo man sich denkt „nun könnte sie aber langsam wieder gehen“ und versucht, mit allerlei diplomatischen und weniger diplomatischen Mitteln, sie dazu zu bringen, aufzustehen und sich zu verabschieden, weil man gern mal wieder für sich sein möchte.

Aber nein, da hockt sie, stumm und unversöhnlich und bewegt sich keinen Fleck.

Man versucht sie rauszuwerfen, rauszuekeln- aber sie sitzt da einfach.



Jeden Tag versucht man es wieder, doch wie ein Sack nasser Zement thront sie auf deinem Sofa und schaut dir die ganze Zeit über die Schulter. Du fühlst dich beobachtet und unwohl – aber sie sitzt einfach da. Und schweigt. Und wartet. Und weiß nicht mal worauf, geschweige denn wie lang. Und noch ein Tag und noch ein Versuch, sie zum Gehen zu bewegen. Herrgott, in unserer modernen Welt muss es doch möglich sein, der Herr der Lage zu werden! Aber nein, dieses Ding hockt da wie eine Spinne im Netz und wartet. Ok, raus will sie nicht. In deinem Wohnzimmer ist zu wenig Platz. Also fängst du an, dich an sie zu gewöhnen. Stellst den Tisch ein bisschen weiter da und den Stuhl ein bisschen weiter fort- und nun sitzt sie zwar immer noch da, aber nicht mehr in der Mitte. AHA- denkst du dir! Ich kann sie nicht zum gehen bewegen- aber ich kann mich um sie herumbewegen. Ein bisschen Möbel umstellen, ein bisschen Perspektive wechseln und schon sieht sie nicht mehr so bedrohlich aus. Tatsächlich kannst du sogar um sie herumgehen und sie von hinten anschauen- unspektakulär... Weitere Tage vergehen und sie setzt schon langsam ein bisschen Staub an, bis sie sich plötzlich wieder mal schüttelt, eine Trauer- Staubwolke aufsteigt und dich einhüllt.



Du stellst den Tisch noch ein bisschen mehr dort und den Stuhl noch ein bisschen mehr da – und auf einmal ist sie nur noch der Rand deines Wohnzimmers und nicht mehr das Zentrum.

Aber sie sitzt noch immer da.

Manchmal wirft sie dir einen vorwurfsvollen Blick zu und du fühlst dich versucht, sie wieder in die Mitte auszurichten.

Manchmal schüttelt sie sich und hüllt dich in eine Staubwolke...

Aber irgendwann ist sie so eins geworden mit deinem Wohnzimmer, dass du sie nicht mal mehr siehst, außer wenn sie sich gerade schüttelt.

Und so hast du aus der Not eine Tugend gemacht und dank dem ungebetenen Gast, der nicht mehr gehen wollte, eine ganz neue Perspektive in dein Leben gebracht.

Und würde man nun die Trauer aus deinem Wohnzimmer entfernen – so würde ein hässlicher, kahler Fleck bleiben, weil da auf einmal etwas fehlt. Und manchmal stellst du sie wieder in die Mitte, weil ein besonderer Tag ist, weil du sie heute besonders brauchst, weil es das an diesem Tag eben braucht.

Wenn oben nicht mehr oben ist,
die Mitte nach außen gerückt,
wenn gute Wünsche wie eine Farce
und ein Sonnenuntergang wie Nebel wirkt –
wenn nichts mehr ist wie es vorher war
dann wünsche ich dir Menschen,
die wie ein Ring um dich sind,
damit du nicht fällst.

18. Leben ist ein Geschenk



Das Leben ist etwas ganz Besonderes

Es ist ausgestattet mit Würde und Kostbarkeit, ganz gleich, wie wir unser eigenes Leben erleben und zu gestalten vermögen, ganz gleich, was uns geschieht und wir erleben. Das Leben wird einfacher, wenn wir die Gedanken an Leid und Tod nicht verdrängen. Sie sind Bestandteile und Begrenzungen des Lebens. Der Tod ist das einzig wirklich Feststehende in unserer Zukunft. Und das Einzige was uns allen gemeinsam ist – auch wenn das Ende des Lebens jedes einzelnen Menschen unterschiedlich ist.

Nur wenn wir auch mit den Schwerkranken und Sterbenden darüber reden- wenn sie es wollen- können wir ihre und unsere Ängste abbauen.

Gespräche über den Tod anderer sind immer auch Gesprächen über den eigenen Tod. Wir sollten uns die Frage stellen: Ab wann stirbt ein Mensch?

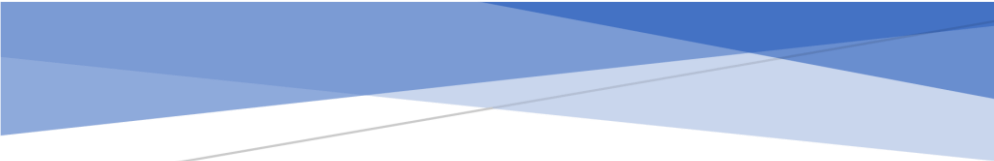
Jeden Tag ein bisschen!?

Leben bis zuletzt- dieser Mensch ist krank, aber er lebt bis zu seinem Tode und soll auch so behandelt werden.

Wir wollen ihm mit Ehrfurcht begegnen- auch wenn wir ihn vielleicht nicht mehr verstehen. Im Leben wie im Sterben ist menschliche Zuwendung das, was jeder Mensch braucht- darum sollen wir spürbar da-sein.

Es gibt zu erspüren, was der sterbende Mensch will und was ihm hilft

- Einfach da sein und schweigen (Körperkontakt: streicheln, Hand halten)
- Mit ihm reden, auch wenn er scheinbar nicht bei Bewusstsein ist (z.B. auch erklären wer wir sind und was wir gerade mit ihm tun)
- Über seine Situation reden, wenn er es wünscht

- 
- Erzählen, wenn er nicht reden kann oder will
 - Geliebte Geschichten erzählen oder vorlesen
 - Vielleicht mit ihm beten
 - Lieblingsmusik oder ruhige Stücke spielen

Der sterbende Mensch hat oft kein Kurzzeitgedächtnis mehr, er lebt in der Vergangenheit. Vielleicht erkennt er Sie nicht mehr, nehmen Sie das bitte nicht persönlich.

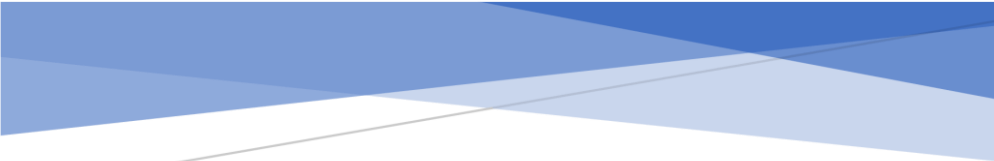
19. Jeder Mensch stirbt seinen eigenen Tod

Im Sterben geht der unverwechselbare persönliche Lebensweg eines Menschen zu Ende. Heute weiß man, es gibt kein Durchlaufen von Sterbephasen in einer bestimmten Reihenfolge, wie man dies lange Zeit vertreten hat, sondern wie im Leben ist auch im Sterben jeder Mensch individuell.

Oft ist der Sterbende noch bis wenige Stunden vor seinem Tod ansprechbar. Trotzdem ist es gut zu wissen, welche Veränderungen auf ein baldiges Lebensende hinweisen können. Es sind nur Anhaltspunkte, die so nicht in jedem Fall auftreten müssen.

Es lassen sich einige allgemeine Veränderungen im Verhalten der Kranken nennen:

- Die körperliche Energie schwindet. Es verstärkt sich das Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf. Das Interesse an der Umwelt lässt nach.
- Unruhe kann auftreten. Die Betroffenen zupfen dauernd am Betttuch, decken sich immer wieder ab, bewegen fahrig Arme und Beine, greifen mit den Händen in die Luft. Es beruhigt sie dann,

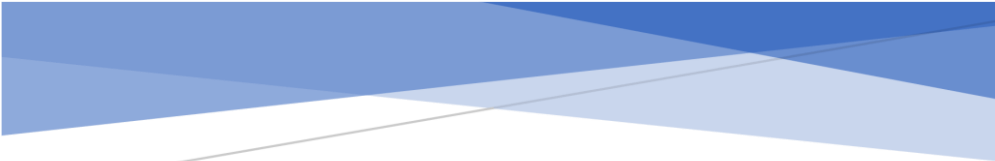


einen Menschen an ihrer Seite zu spüren, durch Berühren und ruhiges Ansprechen.

- Einen oder wenige Tage vor dem Tod „blühen“ manche Menschen noch einmal auf. Es scheint ihnen besser zu gehen, sie sind plötzlich“ ganz klar“, haben Appetit auf die Lieblingsspeise, möchten noch einmal aus dem Bett und fragen nach einem bestimmten Besuch.
- Manche sagen, sie würden nicht schlafen, aber ihre Schwäche sei so groß. Es kann deshalb wichtig sein, sich in der Begleitung so zu verhalten, als ob der Kranke wach wäre und ihm vom Alltag zu erzählen, z.B. den liebblingsteil der Zeitung vorzulesen.
- Viele halten in dieser Phase Rückschau und es scheint, als ob sie schliefen
- Von Patienten, die aus dem Koma aufgewacht sind, wissen wir, dass Menschen in diesem Zustand alles genau hören und für alles sehr empfänglich sind.
- Es kann sein, dass die Stimme kraftloser wird. Man muss dann sehr nah mit dem Ohr an den Mund des Sterbenden herangehen, auf seine Lippenbewegung achten.

20. Eine Botschaft für die Lebenden

Ich weiß, wie schwer es ist mit anzusehen, wie ein geliebter Mensch langsam entgleitet. Der Schmerz ist entsetzlich und die Verzweiflung, die man empfindet, mit nichts zu vergleichen was man je zuvor erlebt hat. Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der schlimmsten Erfahrungen, denen wir uns im Leben stellen müssen, aber es gibt ein paar Dinge, die Sie tun können, um es sich und den Menschen um sie herum leichter zu machen.

- 
- Erlauben Sie sich zu trauern. Sie können dieses Gefühl nicht ignorieren oder davor weglaufen: Am Ende wird es sie einholen. Trauer ist ein notwendiger Bestandteil des Heilungsprozesses.
 - Fühlen Sie sich nicht schuldig, weil Sie weiterleben. Sie sind nicht für das verantwortlich was passiert ist. Akzeptieren sie, dass sie manche Dinge nicht in der Hand haben.
 - Lassen sie die Sterbenden wissen, dass sie beruhigt gehen können- dass sie ohne sie zurechtkommen. Dass sie sie für den Rest ihres Lebens vermissen werden, aber dass sie nicht wollen, dass sich das Leiden verlängert.
 - Fühlen sie sich nicht schuldig, wenn sie sich dabei ertappen, wie sie sich auf den Tod eines geliebten Menschen vorbereiten. Das ist etwas ganz Natürliches – und nichts, womit die den Sterbenden beleidigen oder sein Sterben beschleunigen. Aber es hilft ihnen, sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten und ist eine natürliche Abwehrreaktion gegen tiefen Schmerz.
 - Sagen sie alles was sie noch wollen, jetzt, solange noch Zeit ist. Lassen sie den Menschen, den sie lieben mit einem offenen Herzen sterben- ihrem offenen Herzen.
 - Versuchen sie so gut sie können zu akzeptieren was passiert und wie es passiert.
 - Geben sie auf sich Acht und lassen sie sich von anderen helfen. Versuchen sie ein gewisses Maß an täglicher Routine beizubehalten, insbesondere während dieser aufreibenden und schwierigen Phase.
 - Gehen sie vor allem behutsam mit sich selbst um. Mit der Zeit wird es tatsächlich besser, auch wenn sie das jetzt vielleicht noch nicht glauben. Auch wenn ein geliebter Mensch nicht mehr körperlich bei ihnen ist, werden sie doch immer die Liebe behalten, die sie mit diesem Menschen geteilt haben. Die Menschen, die wir geliebt haben

und die unsere Liebe erwidert haben, werden immer in unserem Herzen und unseren Gedanken weiterleben.

Aus: „In Würde- Die Rechte des Sterbenden“ von David Kessels- Freund und Schüler von Elisabeth Kübler- Ross

21. Spendenübergabe bei Familie Brandt in Scholen

Mitte September wurden Frau Borghorst und Frau Book zum Frühstück von Silke Hötter und Anke Sudmann- Brandt nach Scholen eingeladen. Grund für diese Einladung war eine Spendenübergabe als Dankeschön für die Begleitung ihres verstorbenen Vaters und Schwiegervaters. Neben dem leckeren Frühstück hatten wir einiges zu erzählen, denn sowohl Anke als auch Silke waren sich einig, dass die Begleitung durch unseren Ehrenamtlichen Florian Krauss für alle eine große Bereicherung war.

Herr Krauss und ihr Vater / Schwiegervater hatten noch eine gute Zeit miteinander



(von links: Anke Sudmann-Brandt, Brigitte Book, Silke Hötter)

22. Hoffnungsfenster im Advent



In der "dunklen Zeit" entfalten Lichter ihre Wirkung ganz besonders. Wir wollen uns daran erinnern, dass wir durch den Advent auf Weihnachten zugehen- von der Dunkelheit ins Licht. Oft verfallen wir Menschen im Dezember in

Hektik, unsere Gedanken kreisen um die besten Geschenke und den schönsten Weihnachtsbaum.

Wenn wir es zulassen, ist der Advent eine gemütliche Zeit, eine Zeit der Besinnung.

Weil der lebendige Adventskranz in diesem Jahr wegen der Coronapandemie nicht stattfand, hatten wir ein Hoffnungsfenster gestaltet. Juliane Worbs von der evangelischen und Claudia Rohlke von der katholischen Kirche hatten dazu aufgerufen. Unser Fenster ist zwar von der Straßenseite nicht zu sehen, aber die Gäste, Besucher und Mitarbeiter vom Hospiz Zugvogel konnten sich daran erfreuen. Es hat uns viel Freude gemacht und wir selber erfreuten uns jeden Tag an dem Licht.



23. Menschen in den schwersten Stunden zur Seite stehen

Menschen in den schwersten Stunden zur Seite stehen ist ein kostbares Gut, denn im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben ihren Wert geben.

Dieses außergewöhnliche Jahr 2020 war und ist für uns alle eine Herausforderung.

Die Corona-Pandemie hat unsere Gesellschaft verändert, fast alle Bereiche des Lebens sind durch entsprechende Maßnahmen und Einschränkungen betroffen - so auch das Ehrenamt im ambulanten Hospizdienst. An unterschiedlichen Stellen sind und waren wir betroffen. Menschen, die in diesem Jahr krank waren und verstorben sind mussten oftmals auf die gewohnte Begleitung verzichten. An- und Zugehörige konnten sich nicht oder nur unvollständig verabschieden.

Menschen in Heimen sind einsam gewesen da sie zeitweise keinen Besuch bekommen durften.

Das Pflegepersonal ist an seine Grenzen gekommen, Urlaube aus denen wir Kraft schöpfen, mussten ausfallen.

Aber auch neue Erkenntnisse konnten wachsen. Die Reduzierung von der Fülle auf das Wesentliche hat Kreativität hervorgebracht - auch bei uns.

So haben wir in diesem Jahr mal wieder bewusst Briefe geschrieben, kleine Aufmerksamkeiten verteilt und den Kontakt durch gute Gespräche am Telefon gehalten.

Durch den Blick auf den Nächsten wuchs aber auch große Hilfsbereitschaft und Solidarität untereinander.

Vielleicht sollten wir uns auch zukünftig mehr auf das Wesentliche, auf dass, was wirklich wichtig ist, nämlich auf den Menschen, der mir gegenüber ist, konzentrieren. Wir freuen uns, dass wir weiterhin in die Pflegeheime gehen dürfen, um dort Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten. Wenn gewünscht, gehen unsere Ehrenamtlichen auch in die Häuslichkeit. Für die ambulante Sterbebegleitung gilt, dass die von uns begleiteten Menschen besondere Achtsamkeit und Zuwendung erfahren.

Wir lassen natürlich die nötige Vorsicht walten und halten uns an die hygienischen Vorgaben.

Am Ende des Jahres schauen wir einerseits auf ungewohnte Einschränkungen und nie da gewesene Hindernisse zurück und andererseits ist unser Blick voller Hoffnung und Zuversicht auf das Jahr 2021 gerichtet.

Wir danken allen, natürlich besonders unseren Ehrenamtlichen, die trotz Corona-Pandemie voller Engagement ihre Zeit zur Verfügung stellen.

Zudem danken wir allen unseren Unterstützern von Herzen und hoffen auch im nächsten Jahr einiges gemeinsam bewegen zu können und wünschen besinnliche und gesunde Feiertage.





24. Auf dem Weg ans Ufer

Ich kann nicht mit dir hinübergehen –
aber ich begleite dich an die Grenze.

Ich kann den Schmerz nicht von dir
nehmen - aber ich fühle mit dir.
Ich kann die Angst nicht wegmachen -
aber ich stehe mit dir im Feuer.

Ich kann nicht verneinen, was ist -
aber ich reiche dir die Hand, auf der
Suche nach dem Warum und dem Ja.

Ich werde dir keine Ratschläge geben -
aber ich werde dich hören.

Ich werde dich nicht aufgeben,
ich werde dich loslassen,
wenn die Zeit kommt
und bin mit all meinem Respekt
und mit meiner Liebe bei dir
auf deinem Weg bis ans Ufer.

(Mu-un-Ra)



Wir sagen Danke schön

Aus tiefstem Herzen möchten wir uns bei allen unseren Spendern bedanken. Ihre Unterstützung hilft uns sehr ehrenamtliche Helfer aus - und fortzubilden und den ambulanten Dienst aufrecht zu erhalten. Wir sind froh, dass Menschen sich nicht vor unserer Arbeit verschließen. Für viele ist Sterbebegleitung bis heute ein sehr sensibles Thema, das sie lieber verdrängen. Sie hingegen haben erkannt, wie wichtig es ist, Menschen am Lebensende zu begleiten und zu unterstützen.

Solange mitfühlende Menschen sich einsetzen, können Sterbende und deren Angehörige immer bestmöglich auf ihrem letzten Weg begleitet werden.

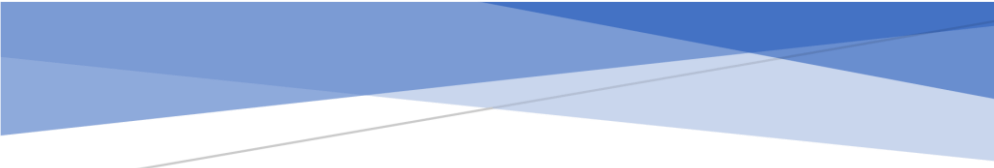
Dafür möchten wir, auch im Namen aller unserer Ehrenamtlichen, DANKE sagen.

26 NETZWERK TRAUERKULTUR (<http://www.netzwerk-trauerkultur.de>)

von Sabine Rasper

Das Netzwerk Trauerkultur möchte Mut machen, sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer zu beschäftigen und mit anderen darüber auszutauschen. Wir laden zu Death Cafés, Workshops oder





Diskussionsveranstaltungen ein, in denen neben Fachinformation viel Platz ist für Ihre Vorstellungen, Ideen und Erfahrungen. Denn die Expert*innen für Trauern und Leben sind Sie!

Das *Death Café* in Hamburg gibt es seit Corona bundesweit per Zoom - dies ermöglichte mir, nach Jahren der Informationen per Rundmail, einmal „persönlich“ an einem Treffen teilzunehmen. Ende Februar 2021 fand dieses Zusammenkommen im virtuellen Raum statt. Es hatten sich 22 Teilnehmer/innen angemeldet. Diese wurden auf 5 virtuelle Räume verteilt und jede Gruppe hatte eine Stunde Zeit sich auszutauschen über Themen, die grade bewegten. Als Einstiegsthema wurde die Selbstfürsorge in Zeiten von Corona angeboten. Letztlich ergaben sich jedoch in den fünf Gruppen ganz unterschiedliche Gespräche, wie sich in der Abschlussrunde herausstellte U.a. wurde in meiner Gruppe nachfolgende App empfohlen:

Die Body2Brain-App

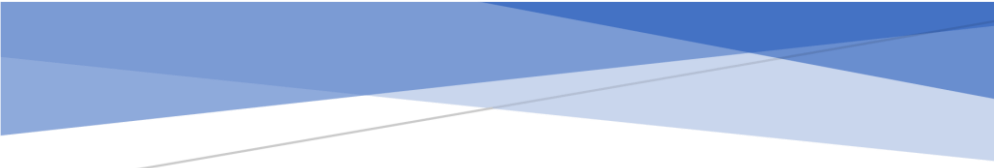
Mit der Body2Brain-App zur inneren Ruhe kommen und die richtigen Impulse im Alltag setzen!

Hast du gerade Stress? Frust? Ärger? Sitzt lustlos herum? Bist traurig? Niemand da?

Dann ist die Body2Brain-App genau das Richtige für dich!

Du brauchst dazu weder eine spezielle Ausrüstung noch besondere Fähigkeiten. Alles Nötige hältst du bereits in Händen, wenn Du ein Smartphone hast. Lass dich ganz einfach leiten!

Die Body2Brain-App bietet dir 15 Übungen für Entspannung und die



richtige Energie im Alltag. Wähle einfach deine momentane Stimmung und Umgebung aus und die passende Übung wird für dich ausgewählt.

Viele Teilnehmende kannten sich zuvor schon. In den Kleingruppen haben wir uns dann etwas ausführlicher vorgestellt und verschiedenste Themen aufgegriffen, sodass die Stunde schnell rum ging.

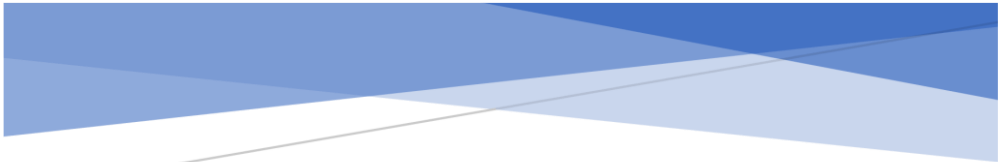
Für mich war es die erste Zoom Konferenz meines Lebens. Auch wenn es den persönlichen direkten Austausch nicht ersetzt, bietet diese Plattform eine gute Gelegenheit, um Menschen kennenzulernen, neue Standpunkte zu hören und Anregungen zu erhalten. Selbstverständlich bleiben die Gesprächsinhalte im geschützten Raum. Es ist schön, dass es diese Möglichkeit gibt.

Zu guter Letzt



Mit Sterben und Tod leben lernen

Neuer Vorbereitungskurs für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit



Ab September 2021 bietet der Ambulante Hospizdienst Sulingen und UMZU in Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst Syke einen neuen Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Sterbebegleitung an

Wie wünsche ich mir die letzten Tage meines Lebens?

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit Fragen, um das Thema Sterben und Tod auseinanderzusetzen. Welche Vorstellungen haben andere Menschen, insbesondere meine Familie und Freunde, wenn es ums Sterben geht? Wie lässt sich diese Phase gut gestalten und begleiten?

Begleitung, Beratung und Unterstützung von Menschen in der letzten Phase ihres Lebens ist zu einem wichtigen, gesellschaftlichen Anliegen geworden.

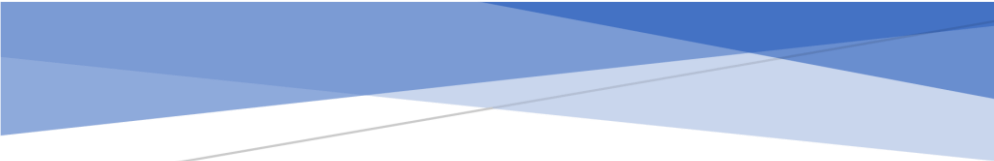
Seit mehr als 30 Jahren nimmt sich die Hospizbewegung der Sorgen und Ängste rund um das Sterben an und bietet Hilfestellung, um möglichst viel Lebensqualität bis zum Tode zu ermöglichen.

In ehrenamtlichen Sterbebegleiter/* findet man einen Ansprechpartner mit einem offenen Ohr für Fragen und Ängste, die in dieser Situation bedrückend werden können und die oft im eigenen Umfeld nicht angesprochen werden.

Wir möchten allen Interessierten Mut machen, sich dem Thema zu öffnen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen und die über dieses Thema nachdenken, die Fragen stellen, die Rat und Informationen suchen sowie sich die Begleitung Sterbender vorstellen können. Fast jeder hat schon einmal mit schweren Erkrankungen, Sterben, Tod und Trauer Erfahrungen machen müssen. Für den einen oder anderen sind sicher auch noch einige Fragen offengeblieben, sie haben sich hilflos und unsicher gefühlt.

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:



Im **Grundkurs** steht das Kennenlernen des hospizlichen Denkens und Handelns im Mittelpunkt. Weitere Schwerpunkte sind die Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen in Bezug auf Abschied, Trennung, Sterben und Tod und die Kommunikation mit Schwerkranken, Sterbenden und Zugehörigen.

Es folgt ein **praktischer Einsatz**, in dem die Teilnehmer einen Schwerstkranken begleiten, unterstützt von den Multiplikatoren und den Koordinatorinnen.

Im **Vertiefungskurs** gibt es einen intensiven Austausch über die Erfahrungen des Praxiseinsatzes, die professionell aufgearbeitet werden. Darüber hinaus werden Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Sterbe- und Trauerkultur bearbeitet.

Der Qualifizierungskurs wird geleitet von Mitgliedern der Hospizdienste Sulingen und Syke, die langjährige Erfahrungen in der Hospiz- und Ausbildungstätigkeit haben

Die Teilnahme ist unter der Voraussetzung der Bereitschaft zur ehrenamtlichen Mitarbeit in einem Hospizdienst kostenfrei. Die Maßnahme ist jedoch auch offen für Menschen, die sich anderweitig aktiv in der Hospizarbeit engagieren oder aus Eigeninteresse mit der Thematik auseinandersetzen möchten, dann beträgt die Kursgebühr einmalig 300 Euro.

Vor Kursbeginn werden alle Teilnehmer zu einem persönlichen Gespräch geladen.

Während der gesamten Kursdauer ist eine kontinuierlichen Teilnahme und Mitarbeit verpflichtend.

Mit Erhalt des Zertifikats am Ende der Qualifizierung werden Sie befähigt, als ehrenamtliche/r Hospizbegleiter/in bei einem ambulanten Hospizdienst tätig zu werden.

So unterschiedlich Menschen sind, ihre Lebensweisen, ihre Wünsche und Hoffnungen, ihr Charakter – eine Gemeinsamkeit teilen wir alle:

Wir werden sterben

Bei Interesse an dem neuen Kurs melden Sie sich bitte unter:

Hospizdienst Sulingen

Tel.: 04271 9554500

