Hospiz Zeit Schrift

01 | 2023

. . . was mein Herz
zum Lachen bringt.

HOSPIZVEREIN
Hildesheim und Umgebung e.V.
LEBEN IM STERBEN

Hospizverein Hildesheim und Umgebung e.V.
Bei St. Georgen 8 | 31134 Hildesheim
Tel. 05121 697 2424

Bürozeiten in der Geschäftsstelle
Montag bis Freitag 10.00 – 15.00 Uhr
und nach telefonischer Absprache

Sprechstunden für Patienten und Angehörige im St. Bernward Krankenhaus
Dienstag und Freitag 15.00 – 16.00 Uhr

Oktober 2023

HOSPIZVEREIN
Hildesheim und Umgebung e.V.
LEBEN IM STERBEN

Mitglied im Hospiz und Palliativ Verband Niedersachsen e.V.

EDITORIAL

6 | Einblick

Vorstandsteam
Koordinatorinnen
Erinnerungen – Zugehörige berichten
Erfahrungen von Trauernden
Begleitungen – Ehrenamtliche berichten

16 | Rückblick

Veranstaltungen und Begegnungen
im letzten Jahr

20 | Ausblick

kommende Veranstaltungen
in der nächsten Zeit

ZU GUTER LETZT
IMPRESSUM

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden überwiegend die männliche Form von Berufs- und Personenbezeichnungen genutzt.
Sofern nicht anders deutlich gemacht, sind damit grundsätzlich weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten mitgemeint.

ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN…

Charlie Chaplin (1889–1977)
an seinem 70. Geburtstag
am 16. April 1959

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist.
Von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man **REIFE.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man **EHRLICHKEIT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situatonen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,
aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick,
wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT.**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtgen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT.**

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN.**

„Hier ist mein Geheimnis.
Es ist ganz einfach:
Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Der kleine Prinz, Antoine de Saint-Exupéry

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich ist es soweit, im Anschluss an unsere Jubiläumsausgabe zum 30-jährigen Bestehen freuen wir uns, Ihnen mit der ersten Ausgabe unserer HOSPIZ ZEIT SCHRIFT

Einblicke in unsere Arbeit geben zu können. Erinnerungen von Zugehörigen, Erfahrungen aus den Trauergruppen und der Trauerarbeit und Erfahrungen von Ehrenamtlichen, die Erwachsene und Jugendliche begleiten, erzählen davon.

Im **Rückblick** lassen wir das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren.
Nach den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie ist es uns wieder möglich, ambulante Sterbe- und Trauerbegleitungen in vielfältiger Form anbieten zu können. Veranstaltungen, Feste und Fortbildungen finden wieder statt, der Austausch von Ehrenamtlichen in der Supervision, Erstbesuche der Koordinatorinnen, Beratungen von Betroffenen und Zugehörigen sowie die Begleitungen durch Ehrenamtliche in Präsenz sind wieder möglich.

Der **Ausblick** stimmt auf kommende Anlässe, Veranstaltungen, Feste und Möglichkeiten ein, den Verein und seine Mitglieder kennenzulernen.

Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre und den ein oder anderen vielleicht rührenden Lesemoment! Wenn Sie Lust haben, uns kennenzulernen, melden Sie sich gern in der ein oder anderen Form bei uns.
Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen !

Eine gute Zeit,
Ihre Redaktion

Vorstandsteam

Mein Bedürfnis, den Tod mit all dem, was er mit sich bringt, besser erfassen zu können, hat mich vor 10 Jahren in den Hospizverein geführt.
Den 1. Vorsitz habe ich im September 2022 übernommen, zum einen, um zusammen mit dem Vorstandsteam weiterhin Stabilität im Verein zu gewährleisten, zum andern, um unsere Ziele und Abläufe neuen Herausforderungen anzupassen.
In meiner Arbeit ist es mir ein besonderes Anliegen, auf ein gutes menschliches Miteinander aller Beteiligten zu achten, in dem wir alle offen, fair, respektvoll und anteilnehmend miteinander umgehen.

Christiane Temme
1. Vorsitzende

Seit fast 10 Jahren bin ich nun in unserem Verein tätig, die Hälfte davon bereits als Teil des Vorstands. Auf meine neue Aufgabe als 2. Vorsitzende freue ich mich und wünsche mir für die Zukunft einen regen Austausch mit den Ehrenamtlichen, um neue Ideen zu sammeln und gemeinsam den Hospizgedanken weiterzutragen. Weiterhin bin ich in der Sterbebegleitung tätig, die mir sehr am Herzen liegt.

Sabine Algermissen
2. Vorsitzende

Ich engagiere mich im Vorstand des Hospizvereins, weil ich die Tätigkeit der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Sterbe- und Trauerbegleitung sehr wertschätze. Ich habe während einer schweren Lebensphase sehr viel Unterstützung erfahren dürfen und bin nunmehr in der Lage, ein wenig, in Form meiner mir möglichen ehrenamtlichen Tätigkeit, zurückzugeben.

Sabine Kompa
Schatzmeisterin

Anfang 2022 habe ich mich an den Hospizverein gewandt, weil ich plötzlich mit der Begleitung eines sterbenden Menschen konfrontiert war.
Beide Koordinatorinnen haben mich in diesem Prozess gut unterstützt.
Ich bekam Einblicke in die Arbeit des Hospizvereins und mein Interesse an einer Mitarbeit wuchs. Im März 2023 habe ich den Vorbereitungskurs abgeschlossen.
Die Mitarbeit als Schriftführerin im Vorstand des Hospizvereins hat sich sehr kurzfristig ergeben und ich freue mich, auf diese Weise über die Übernahme von Begleitungen hinaus einen Beitrag zur Fortführung der guten Arbeit leisten zu können.

Birgit Krämer
Schriftführerin

Koordinatorinnen

Mein Name ist Rita Hubertz, ich gehöre erst seit einigen Monaten dem Vorstand des Hospizvereins an und möchte auf diesem Weg unter anderem die Öffentlichkeitsarbeit verbessern.
Durch meine ehrenamtliche Arbeit möchte ich die Menschen im Umgang mit Lebensende und Tod begleiten, Ihnen zuhören und Hilfe anbieten, um so das Unausweichliche mitzutragen.

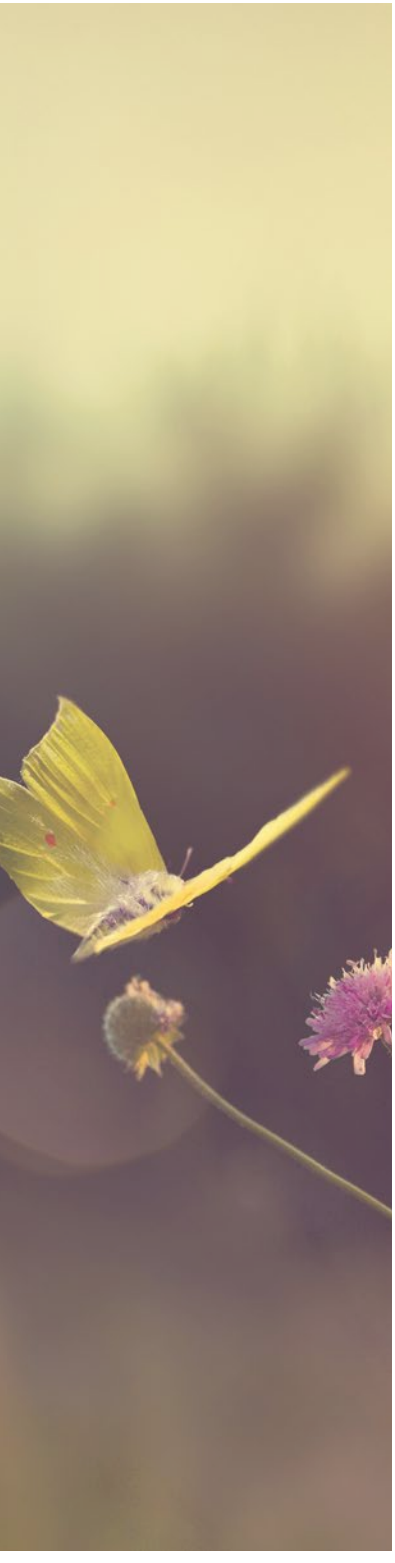
Rita Hubertz
Beisitzerin des Vorstands

Gestärkt durch meine Erfahrung aus 18 Jahren Hospizarbeit ist es mir ein großes Anliegen, Menschen an ihrem Lebensende nicht allein zu lassen. Selbstbestimmt und beschwerdefrei möchte ich ihnen ihren letzten Weg ermöglichen. Sterben, Tod und Trauer sind Teil unseres Lebens.
Als Koordinatorin ist es nicht nur meine Aufgabe, Betroffene und ihre Zugehörigen in allen Fragen zu beraten. Vielmehr ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen Zeit und Zuwendung zu schenken.
Sie zu entlasten und zu stärken in dieser, Ihrer schwierigen und sorgenvollen Zeit. Wir sind da, wie wir gebraucht werden.
Die Vielfalt meiner Öffentlichkeitsarbeit schenkt mir viele Begegnungen, mit ganz unterschiedlichen Menschen. Bestärkt durch Sie, möchte ich die Gesellschaft für unsere Arbeit sensibilisieren, Interessierte für die ehrenamtliche Begleitung motivieren, sie ausbilden und unterstützen.

Antje Wilschnack
exam. Krankenschwester, seit 2016 Koordinatorin im Hospizverein Hildesheim und Umgebung e.V.

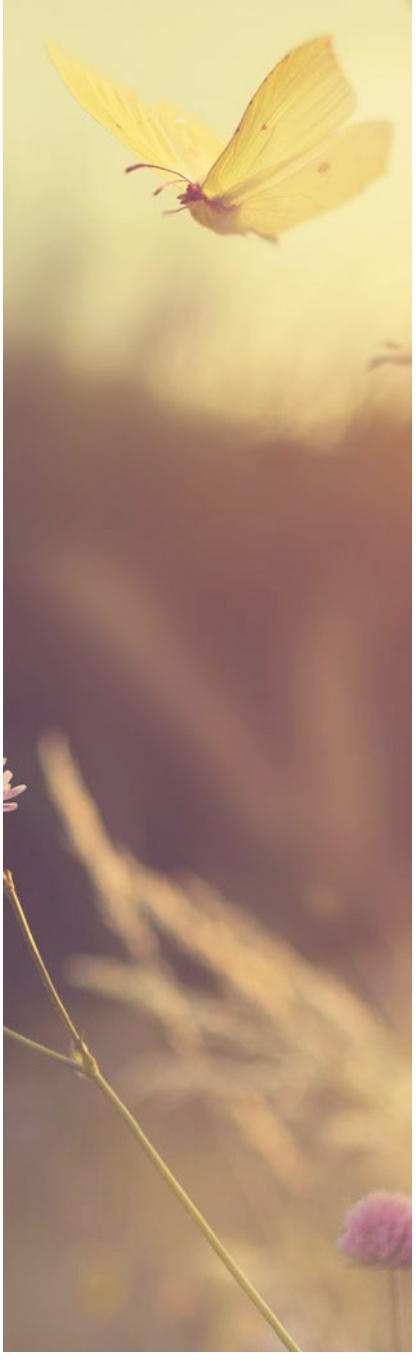
In meiner langjährigen Arbeit mit schwerstmehrfachbehinderten Kindern und Jugendlichen, als auch in mehr als 25 Jahren Krankenhaussozialdienstarbeit bin ich vielen Menschen in Ausnahmesituationen begegnet.
Menschen in ihrer letzten Lebensphase individuell zu begleiten, Familien und Zugehörigen Unterstützung zu ermöglichen, ist mir zu einer wichtigen Aufgabe geworden.
Meine Tätigkeit als Koordinatorin macht es möglich, Betroffene und Zugehörige in genau diesen Ausnahmesituationen zu unterstützen.
In Zusammenarbeit mit 80 aktiven Ehrenamtlichen möchten wir Sie in Ihrer besonderen Lebenssituation unterstützen.

Dagmar Drebing,
Dipl. Sozialarbeiterin, seit 2012 Koordinatorin im Hospizverein Hildesheim und Umgebung e.V.



EINBLICK

Erinnerungen



Wir alle wissen, dass der Tod zum Leben dazu gehört und somit fester Bestandteil unserer Existenz ist. Erfahrung ist aber auch, dass, wenn er unmittelbar vor der Tür steht, er uns doch mit voller Wucht trifft, es nicht leicht ist, weshalb es ein Geschenk ist, wenn die richtigen Menschen an deiner Seite sind, um die letzten Schritte so gehen zu können, dass die zurückbleibenden Wunden in guter Form heilen können.

Vor 10 Jahren erkrankte meine Mutter Ingeburg an Bauchspeicheldrüsenkrebs – eine Diagnose, welche nur wenig Hoffnung auf Heilung macht. Und doch schaffte es diese starke Frau, nicht nur die notwendige Operation und anschließende Chemotherapie zu meistern, sondern fortan das Leben mit anderen Augen zu sehen und so hatten sie, ihre Freundinnen und ich als Sohn zwei unvergesslich schöne Jahre. Dann kam der Krebs zurück und ich spürte schnell, dass meine Mutter die abermalige Tortur mit der Chemotherapie nicht noch einmal durchleben wollte.

In der Folge bat mich meine Mutter, dass, wenn es so weit sein würde, sie auf keinen Fall in ein Krankenhaus muss, sie ihre letzten Tage vielmehr zu Hause oder bei mir verbringen kann.

Als sie dann nach zwei Monaten in meinen Armen zusammenbrach, der Hausarzt mir mitteilte, dass sie nur noch wenige Tage zu leben hat, war für mich klar, dass wir die letzten Tage zusammen verbringen. In der ersten Woche galt es ganz einfach, für sie da zu sein, die Familie zu informieren, damit sich die engsten Familienmitglieder verabschieden konnten, den Pflegedienst zu organisieren. Zum Glück reagierte mein Arbeitgeber sehr kulant, gab mir die Zeit, für meine Mutter da zu sein.

Ungeachtet dessen kam auch ich erschreckend schnell an meine Grenzen, als würde die Krankheit meiner Mutter auch an meinen Kräften zerren. Dazu kamen ganz praktische Schwierigkeiten: Wer ist für meine Mutter da, wenn ich mal einkaufen gehen muss, die Firma mich doch einmal für 1–2 Stunden braucht. Hier empfahl mir der Pflegedienst den Hospizverein und so lernte ich Sabine A. kennen.

Mit dem Erleben der letzten Stunden vielfach vertraut, gab mir Frau A. schnell das Gefühl, nicht mehr allein mit meiner Mutter zu sein. Der Schmerz des bevorstehenden Verlustes wich der Dankbarkeit, die letzten Schritte bewusst und in tiefer Verbundenheit gehen zu können. Die zwischendurch eintretende Sprachlosigkeit bekam ihre Berechtigung und der Blick galt weniger dem Zukünftigen als vielmehr dem Hier und Jetzt. Auch dass Wissen, dass während meiner Abwesenheit jemand bei meiner Mutter ist, ließ mich ruhiger werden, half mir enorm, notwendige Wege und Erledigungen zu bewerkstelligen, gab mir Zeit, Kraft zu tanken.

Auch wenn Frau A. in erster Linie für meine Mutter da war, so entstand innerhalb weniger Momente eine besondere Verbundenheit, welche mir half, die Zeit des Abschieds wesentlich positiver sehen zu können, in meiner Kraft zu bleiben.

Auch wenn meine Mutter in den letzten Tagen allenfalls noch fragmentarisch mit mir sprach, so bin ich der festen Überzeugung, dass die Kombination aus dem heimischen Umfeld, Frau A. vom Hospizverein und dem warmherzigen Pflegedienst des St. Lamberti meiner Mutter den bestmöglichen Übergang ermöglicht hat. Schlussendlich ist sie ganz friedlich an einem Sonntag in meiner Wohnung, mit mir am Bett eingeschlafen.

Auch wenn meine Mutter viel zu früh ging und sie mir bis heute fehlt, so empfinde ich die letzten zwei Wochen mit meiner Mutter als großes Geschenk und bin Frau Sabine A. noch heute sehr dankbar für ihre Unterstützung in dieser besonderen Zeit.
| Mathias B.

Erfahrungen von Trauernden

Die Entscheidung, mich nach einer Trauergruppe umzusehen, entstand, als ich merkte, dass ich mich und meine Erfahrungen in und mit meiner Trauer kritisch betrachtete, mir Fragen stellte, ob meine Gefühle, Verhaltensweisen angemessen oder übertrieben bzw. verständlich sind.

Mein Mann war etwa ein halbes Jahr tot, für die Menschen an meiner Seite ging das Leben weiter und für mich stand immer wieder die Welt still, das Trauerloch tat sich auf und manchmal versank ich darin. Dann wieder ging der Alltag einigermaßen ereignislos und unkompliziert vonstatten (aber war das auch in Ordnung – oder trauerte ich zu wenig?), so dass ich mich in mehr „Sicherheit" wog, bis ich wieder, oft überraschend, von dem tiefen Schmerz eingeholt wurde. Und ich merkte, dass der Austausch mit den guten Freunden/Freundinnen mir dabei nicht so helfen konnte, wie ich es gebraucht hätte. Nicht, weil sie nicht für mich da waren, mitfühlend waren oder verständnisvoll, ganz im Gegenteil, aber es fehlte die eigene Betroffenheit, wofür sie ja nichts konnten.

Erst hatte ich Bedenken, mich vor den anderen in der Trauergruppe zu öffnen, die aber schon recht bald schwanden, nachdem jede/jeder von uns den/die Verstorbene/n vorgestellt und die Umstände seines/ihres Todes den anderen mitgeteilt hat. Es entstand dadurch ein Netz aus gemeinsamem Schmerz, gemeinsamer Betroffenheit, das uns verbunden und auch getragen hat. Die beiden Leitererinnen der Gruppe konnten uns durch ihre Erfahrung dabei gut stützen und behutsam führen. Mit jedem Treffen wuchs die Verbundenheit zwischen uns allen und auch das Vertrauen, sich gegenseitig zu öffnen. Schon bald lernte ich, dass es beim Trauern kein richtig und falsch gibt, dass jeder/jede auf ihre/seine Weise richtig trauert, dass alles, was sich dabei meldet, auftut, sein darf, dass jeder/jede von uns OK ist. Im Spiegel der Anderen habe ich mich dabei auch immer wieder selbst „anschauen" und reflektieren können. Das war sehr heilsam und hat dazu geführt, dass ich mich mehr annehmen und verstehen konnte in dieser besonderen Lebenslage.
Auch die Literaturempfehlungen, die wir von den Leiterinnen erhielten, haben mir geholfen, meine Trauer und meinen Schmerz in einen größeren Zusammenhang stellen und verstehen zu können.

Zum Glück war die Trauergruppe just vor dem ersten Lockdown beendet, so dass wir dadurch nicht auseinandergerissen wurden.
Und immer, wenn ich zufällig jemanden aus der Gruppe treffe, stellt sich ein Stück dieser Vertrautheit, dieser gemeinsamen Erfahrung auch wieder im Gespräch her. Ich hoffe, dass wir uns nach der Zeit der Einschränkungen durch Corona auf alle Fälle noch zumindest einmal alle treffen können.
| Felicitas

„Es ist ganz toll, dass wir alle zusammen die Trauercafétreffen und -Spaziergänge machen können. Dass wir eine Gelegenheit bekommen, uns kennenzulernen und beisammen zu sein. Wir sind eine richtige Gemeinschaft geworden. Wir lachen zusammen und weinen zusammen. Wir sitzen alle in einem Boot. Wir hören von den Leiden der anderen und die hören sich unsere an. Man ist nicht alleine. Man gehört dazu. Die Trauerbegleiterinnen sind immer mit Herz und Seele dabei, wir werden mit Liebe und Blumen empfangen und mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Wir schätzen das sehr. Es berührt mich. Ihr gebt uns Kraft."
| Edit

Plötzlich war alles anders …

Mein geliebter Schatz ist verstorben, wie aus dem Nichts, einfach so in meinen Armen, vermutlich an einer Lungenembolie. Es bricht alles zusammen, nichts ist mehr wie vorher, man ist fassungslos, erschüttert, verzweifelt und unendlich traurig.

Auf einmal sind alle da, wollen trösten und für mich da sein. Das ist wahnsinnig lieb und tut gut, aber manchmal war es zu viel auf einmal, ich brauchte auch mal Zeit für mich, Luft zum Atmen.

Dennoch war es schön, dass zumindest in der ersten Zeit auf mich geachtet wurde, es gab viele lange Gespräche mit Freunden und Familie, Umarmungen, gemeinsame Spaziergänge und Essen oder Besuche, um mich ein wenig abzulenken.
Ich habe zum ersten Mal verstanden, was es bedeutet, wenn man jemandem im Trauerfall „viel Kraft" wünscht. Viel Zeit habe ich mit Nachdenken, Spazierengehen und Lesen verbracht, vor allem Bücher über den Tod, die Seelen usw.
Und dennoch, obwohl ich wirklich sehr viel mit lieben Freunden geredet habe, hatte ich das Bedürfnis, mich in einer Trauergruppe anzumelden.

Zuerst hatte ich ein Vorgespräch. Das war sehr angenehm und warmherzig. Kurz bevor es losging, kamen allerdings leichte Bedenken: ...„Tut mir das gut?" … „Ist es dafür noch zu früh?" … „Brauche ich das überhaupt? Ich hab doch gute Freunde zum Reden."

Dann war er da, der Tag des ersten Treffens. Und ich bin so froh und dankbar, dass ich mich angemeldet hatte! Wir waren sieben Personen, die alle ihre:n geliebte:n Partner/Partnerin verloren hatten. Jeder stellte sich vor und erzählte von seiner Situation. Es gab viele Tränen, aber jeder erzählt natürlich immer nur so viel, wie er gerade konnte und mochte.

Ich fühlte mich sehr wohl in der Gruppe, es war harmonisch und vor allem unglaublich verständnisvoll. Da waren fremde Menschen, aber man fühlte sich sofort verbunden, weil wir das Gleiche durchmachten und Ähnliches erlebten. Und wir fühlen, empfinden und erleben das Gleiche.
Das tat so gut, dieser Austausch mit Menschen, denen es genauso oder sehr ähnlich geht.

All unsere lieben Angehörigen und Freunde sind ebenfalls eine große Stütze und das möchte ich nicht missen, auf gar keinen Fall. Aber es ist etwas ganz anderes, sich mit denen auszutauschen, die es sich nicht nur vorstellen wie es dir geht, sondern es mit dir fühlen und man andersrum auch mit ihnen.
Im Freundeskreis ist man die Einzige in so einer Situation, hier in der Gruppe fühlte man sich damit nicht mehr so allein.

Das war der eine Punkt, der andere waren natürlich unsere beiden Trauerbegleiterinnen. Selbst jetzt, nach über einem Jahr, bekomme ich noch feuchte Augen, wenn ich an die liebevolle Begleitung denke. Sie haben auf eine sehr einfühlsame, liebe- und verständnisvolle Weise diese Treffen geführt und geleitet. Es gab so viele neue Denkanstöße oder auch einfach nur neue Anregungen im Austausch mit den anderen.
Ja, diese Treffen waren wohltuend und anstrengend zugleich…. Aber ich bin froh über diese Art der Begleitung und des Austausches.
Den Kontakt halten wir als Gruppe übrigens immer noch, und es ist sehr schön zu sehen, wie jeder seinen Weg beschreitet.
| Alexandra

Liebe Trauernde, unser Trauerbegleitungsteam bietet neben Einzelbegleitungen auch ein Trauercafé, einen Gesprächskreis und einmal im Jahr eine Trauergruppe. Die Termine finden sie auf der Homepage *www.hospizverein-hildesheim.de/trauerbegleitung* oder können im *Hospizbüro* erfragt werden.

Alles hat seine Zeit.

GEDENKFEIER DES HOSPIZVEREINS HILDESHEIM UND UMGEBUNG E.V., 23.11.2019

Ich bin seit 2018 ehrenamtliche Mitarbeiterin im Hospizverein Hildesheim und Umgebung. Als solche habe ich im letzten Jahr eine Frau begleitet, von der ich viel gelernt habe. Sie hatte ihr Leben lang mit schweren Krankheiten zu tun, sie hatte Kinderlähmung und MS. Das alleine hätte schon gereicht, sie bekam jedoch später auch noch Krebs dazu.

Drei Wochen hatten wir Zeit, um uns kennenzulernen, dann verstarb sie. In der ersten Woche war sie noch zu Hause, die beiden nachfolgenden bereits im Krankenhaus und in der Palliativstation.
Diese drei Wochen waren intensiv für sie, weil es ihre letzten drei Wochen im Leben sein sollten und auch für mich, weil sie die erste Person war, die ich begleiten durfte.

Kommen Sie mit auf diese Begleitung.

DAS KENNENLERNEN HAT SEINE ZEIT

Nachdem ich von unserer Koordinatorin angefragt und informiert wurde, verlief die erste Kontaktaufnahme per Telefon. Zuerst war ihr Mann dran, der den Hörer gleich weitergab an seine Frau. So hörte ich das erste Mal ihre Stimme. Ganz klar und sicher erschien sie mir. Eine schöne Stimme. Hört sich so jemand an, der bald sterben würde?

Wir verabredeten uns für den nächsten Tag für eine halbe Stunde auf ein erstes, gegenseitiges „Beschnuppern". Ich war gespannt auf den ersten Blick, die ersten Worte. Als ich kam, führte mich ihr Mann zu ihr. Sie lag im Bett. Was mich sofort verzauberte, war ihr Lächeln, ihre offene Ausstrahlung und erneut ihre Stimme. Würden wir auch über einen längeren Zeitraum miteinander klarkommen können? Würde ich meinem Auftrag gerecht werden können?

Doch was genau war mein Auftrag? Genau das fragte ich sie, nachdem ich mich vorgestellt hatte: „Was wünschen Sie sich von mir?"
Als wenn sie sich auf diese Frage vorbereitet hätte, kam sofort: ein Buch vorlesen.
Das passt, dachte ich, ich lese ja auch gerne. Ich fragte sie weiter, ob sie ein spezielles Buch im Auge hätte.
Nein, ich könne auch gerne eines von mir nehmen. Wir verabredeten, dass ich beim nächsten Mal zwei Bücher zur Auswahl mitbringen würde.
Dann bat ich sie um etwas, was mir sehr wichtig war: Sie könne und solle bitte jederzeit zu mir sagen, wenn sie keinen weiteren Kontakt wünsche.
Und auch nach diesem Treffen fragte ich „Wünschen Sie weiteren Kontakt?" Sie sagte ja.

DAS ANKOMMEN HAT SEINE ZEIT

Es sollten nur zwei Treffen bei ihr zu Hause folgen, bevor sie ins Krankenhaus kam.
Wenn ich sie besuchte, las ich ihr aus einem Roman vor, für den sie sich entschieden hatte.
In dieser Zeit lernte ich sie, aber auch ihre Familie kennen. Ihr Mann, der sie liebevoll pflegte, und die junge Familie ihres Sohnes, die im Haus oben wohnte. Eine kleine Enkeltochter hatte sie auch schon zu ihrer großen Freude. Und es gab eine Schwester und eine sehr gute Freundin, die sie häufig besuchten.
Es wurde immer beschwerlicher für sie. Sie konnte zwar mit Unterstützung ins Badezimmer gehen, jedoch traten beim Laufen immer mehr Schmerzen auf. Ihr Mann, der mittlerweile sehr geübt war in Techniken des rückenschonenden Hochhebens und Führens, war sichtlich erschöpft von immer häufigeren nächtlichen Einsätzen. So schien es mir, als ob eine Erleichterung eintrat, als sie ins Krankenhaus kam. Sowohl für sie als auch für ihn.
Ob die Eheleute darüber reden konnten?
Die erste Nacht verbrachte sie auf der „Inneren". Dort bekam sie eine Infusion und blühte zunächst sichtlich

auf, hatte neue Energie gewonnen. Doch diese baute sich auch schnell wieder ab. Am nächsten Tag wurde ein Platz in der Palliativstation frei und sie wurde verlegt.

DAS GEMEINSAME HAT SEINE ZEIT

Wenn ich ihr vorlas, so sagte ich immer vorher: „Ich lese jetzt vor, Sie können machen, was sie wollen. Sie können zuhören oder nachdenken oder schlafen, egal was. Ich lese einfach weiter."
Zu Beginn registrierte ich noch ein Mitgehen, ein Lächeln an den humorvolleren Stellen, und dann hörte ich einen regelmäßigen Atem. Manchmal saß auch ihr Mann dabei und hörte zu. Ich las dann weiter vor, bis sie wieder aufwachte.
Manchmal, wenn es ihr zu viel wurde, sagte sie, sie müsse jetzt einen Moment atmen. Dann schloss sie die Augen und konzentrierte sich auf ihren Atem – ganz tief ein und lange aus und wieder ein und wieder aus. Nur das Atmen war zu hören. Irgendwann sagte sie, jetzt ginge es wieder.

DAS ABSCHIEDNEHMEN HAT SEINE ZEIT

Auf der Palliativstation besuchten sie viele Freundinnen und Bekannte. Es verblieb kaum Zeit, in der sie allein war. Es schien so, als ob sie es genoss. Sie war jahrelang in einer Yogagruppe, was ihre Atemtechnik erklärte und sie war lange Zeit in einem Verein aktiv. Es war offensichtlich, dass sie überall sehr beliebt war und geschätzt wurde als Vereinskollegin und darüber hinaus als Freundin.
An einen Besuch, zu dem ich dazukam, kann ich mich erinnern, weil er sehr lustig verlief. Vier Frauen inklusive mir waren in dem kleinen Zimmer und wir blödelten und kicherten ausgelassen. Wir wussten um die Schwere und erkannten die Leichtigkeit des Moments. Wie schön. Für alle.

DAS FORTGEHEN HAT SEINE ZEIT

Sie baute immer mehr ab und blieb dabei ganz bei sich. Hatte sie sich bereits seit Langem darauf vorbereitet?
Vier Tage später verstarb sie in der Nacht. Ihr Sohn spürte, dass der Moment kommen sollte und fuhr in der Nacht zu ihr.
Am Abend zuvor war sie schon nicht mehr ansprechbar. Ihr Mann, ihr Sohn und ihre Freundin waren fast die gesamte Zeit bei ihr, irgendwann kam ich dazu. Ich blieb nicht lange. Dieser Moment gehörte der Familie. Ich fragte, ob sie gläubig wäre. Und mich selbst: Warum hatte ich sie nie danach gefragt?
Sie sagten ja. So nahm ich von ihr Abschied. Ich legte meine Hand so lange auf die ihre, wie das „Vater Unser" dauerte, das ich lautlos für sie und mich sprach. Eine gute Reise wünschte ich ihr. Dann ging ich.

DIE ERINNERUNG HAT IHRE ZEIT

Momente, die leicht waren. Momente, die schwer waren, das Atmen, das Souveräne im Angesicht des Sterbens. Die liebevolle und stützende Familie. Vor allem sie, die ich nie klagen hörte. Das Sanfte in ihrer Person und die darin liegende Stärke. Der Humor, die Freunde, vorgelesene Worte, Inhalte, die vielleicht offenblieben. Das nicht geschaffte Buch. Ihr Mann las es für sich zu Ende.

Ich bin dankbar, dass ich sie kennenlernen durfte.
| Conni R.

Anke H.
Sabine A.
Silvia H.
Friedhelm K.
Heike S.-B.
Gudrun B.
Ursula B.
Maria B.
Dorothea F.
Doris L.-H.
Rainer E.
Christiane T.
Renate W.
Marlen G.
Stefan H.
Sabine C.
Martina O.
Gundula B.-F.
Angela F.
Kerstin L.
Christine E.
Almut P.
Bärbel S.
Heike T.
Irene W.
Sabine B.
Katrin U.
Christina Sch.-G.
Angela R.
Jenny P.
Michael P.
Anneliese S.
Gesa R.
Heike L.
Karin M.
Kathrin A.
Nora B.
Heike B.
Martina B.
Roswitha F.
Stephan G.
Rita H.
Brigitte W.
Carolin M.
Barbara O.
Petra Sch.
Michael H.
Conni R.
Karola M.
Diethild V.
Bettina W.-B.
Elke W.
Horst W.
Christa R.
Roland W.
Bettina C.
Susanne S.
Marcel T.
Stefanie H.
Matthias A.
Ellen B.-B.
Brigitte B.
Daniela B.
Wolf B.
Tanja B.
Wiebke S.
Janine K.
Tobias K.
Birgit K.
Margret L.-R.
Annika P.
Uda S.
Volker S.
Bozana S.
Rene T.
Anja T.
Yvonne W.
Marcel Z.
Ruth W.-K.
Sabina K.

EINBLICK

„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“ ASTRID LINDGREN

EINBLICKE IN DIE KINDER- UND JUGENDBEGLEITUNG

Das Zitat von Astrid Lindgren beschreibt gut, was Kinder und Jugendliche, die an einer lebensverkürzenden Erkrankung leiden, ihre Geschwister und ihre Eltern meiner bisherigen Erfahrung nach tun: Sie lassen sich nicht unterkriegen, sind frech und wild und wunderbar! Diese Familien mit zu unterstützen und mich anstecken zu lassen, ist ein Grund, warum ich die Ausbildung für die Sterbebegleitung von Kindern und Jugendlichen machen wollte.

Nach der Ausbildung zur Sterbebegleiterin für Erwachsene wollte ich auch Kinder, Jugendliche und ihre Familien betreuen. Der Hospizverein Hildesheim und Umgebung Leben im Sterben e.V. hat eine Kooperation mit dem Verein Löwenherz e.V. in Syke. 2003 wurde in Syke nach 5 Jahren Planung das erste Kinder- und Jugendhospiz in Deutschland gegründet.

Löwenherz-Philosophie:
„Wir machen uns für die Kinder und Jugendlichen stark. Wir wollen, dass unsere Patient:innen in ihrer gewohnten Umgebung die optimale Pflege und Betreuung erhalten, um somit eine bestmögliche Lebensqualität für sie zu erzielen. In der Zusammenarbeit mit unseren Patient:innen und ihren Zugehörigen verstehen wir uns als gleichberechtigte Partner:innen. Wir sind Gäste in den Familien und berücksichtigen die individuellen Gegebenheiten in der Pflegesituation soweit wie möglich.“

„Hilfe ist erst dann Hilfe, wenn sie als solche verstanden und frei gewählt werden kann.“

„Es geht nicht darum etwas Bemerkenswertes zu leisten, sondern gewöhnliche Dinge mit der Überzeugung von ihrem gewaltigen Wert zu tun.“

P. T. DE CHARDIN

Selbst habe ich im Februar 2020 den Vorbereitungskurs für ambulante Kinderhospizarbeit abgeschlossen. Der Kurs umfasste zwei Wochen (Vollzeit) und ein Wochenende. Da durch Corona erst einmal keine Begleitungen mehr möglich waren, startete meine erste Familienbegleitung im März 2021. Ich begleitete eine Familie mit zwei Kindern, 6 und 4 Jahre alt. Überwiegend übernahm ich die Begleitung für das jüngere Geschwisterkind. Manchmal habe ich die Begleitungszeit auch mit dem älteren Geschwisterkind verbracht, das eine lebensverkürzende Erkrankung hat. Meistens waren wir spazieren. Ich habe den Rollstuhl geschoben und wir haben uns unterhalten, auch ohne verbal und in gesprochener Sprache und in zusammenhängenden Sätzen miteinander kommunizieren zu können. Wenn noch Zeit war, haben wir manchmal auch zu dritt gespielt, die beiden Geschwister und ich. Über eineinhalb Jahre besuchte ich die Familie 14-tägig einmal am Nachmittag. Zeit zum Vorlesen, Zeit zum Verstecken spielen und Spazierengehen, im Sommer Zeit für den Sandkasten und die Wasserpistole, Zeit für das jüngere Geschwisterkind, Zeit für das ältere Geschwisterkind, auch Zeit für Austausch mit den Eltern – Zeit für das, was gerade oben anstand, für das, was Bedarf hatte. Eine Zeit mit Aufs und Abs, eine Zeit im alltäglichen Wahnsinn.

Mit den Kinder frei, frech und wunderbar zu sein, dies zwei Stunden alle zwei Wochen und mit ihnen und ihren Eltern meine Zeit zu teilen und in ihren Alltag mit einzutauchen, beschreibt für mich Kinder- und Jugendbegleitung.
| Christine E.

Weitere Informationen zu Löwenherz finden Sie auf der Website von Löwenherz:
https://loewenherz.de

Anke H.
Sabine A.
Silvia H.
Friedhelm K.
Heike S.-B.
Gudrun B.
Ursula B.
Maria B.
Dorothea F.
Doris L.-H.
Rainer E.
Christiane T.
Renate W.
Marlen G.
Stefan H.
Sabine C.
Martina O.
Gundula B.-F.
Angela F.
Kerstin L.
Christine E.
Almut P.
Bärbel S.
Heike T.
Irene W.
Sabine B.
Katrin U.
Christina Sch.-G.
Angela R.
Jenny P.
Michael P.
Anneliese S.
Gesa R.
Heike L.
Karin M.
Kathrin A.
Nora B.
Heike B.
Martina B.
Roswitha F.
Stephan G.
Rita H.
Brigitte W.
Carolin M.
Barbara O.
Petra Sch.
Michael H.
Conni R.
Karola M.
Diethild V.
Bettina W.-B.
Elke W.
Horst W.
Christa R.
Roland W.
Bettina C.
Susanne S.
Marcel T.
Stefanie H.
Matthias A.
Ellen B.-B.
Brigitte B.
Daniela B.
Wolf B.
Tanja B.
Wiebke S.
Janine K.
Tobias K.
Birgit K.
Margret L.-R.
Annika P.
Uda S.
Volker S.
Bozana S.
Rene T.
Anja T.
Yvonne W.
Marcel Z.
Ruth W.-K.
Sabina K.

Impressionen aus dem vergangenen Jahr

17.6.2022	**Sommerfest für aktive Ehrenamtliche**
26.6.2022	**„Capo Verde – Wind unter den Flügeln“ | Bilderausstellung von Marlis Lange-Grumfeld-Siepe**
2.9.2022	**Abschluss K21**
28.9.2022	Mitgliederversammlung
14.10.2022	Kino zum deutschen Hospiztag: „In Liebe lassen“ von Emmanuelle Bercot
12.10.2022	**„STIERE – stark und farbig“ Bilderausstellung von Volkhard Wille**
24.12.2022	OB Hr. Meyer im Hospizverein Dank an alle Ehrenamtlichen für ihr Engagement
13.1.2023	Neujahrsempfang für aktive Ehrenamtliche
14.2.2023	**„in your hand“ | Bilderausstellung von Monika Borchardt**
24.3.2023	**Abschluss K22**
29.4.2023	Kooperationsvertrag VHS/HV
6.5.2023	Lesung zum Thema (Kinder)Trauer nach Suizid
2.6.2023	**Ökumenische „Lange Tafel“**
17.6.2023	Teilnahme am15. Selbsthilfetag
7.7.2023	**Sommerfest der aktiven Ehrenamtlichen**
10.7.2023	Informationsabend für den Vorbereitungskurs
26.8.2023	Vorbereitungskurs startet

Sommerfest 2022

Lange Tafel Hildesheim, 2. Juli 2023, v.l.n.r.:
Kerstin Logen (Ehrenamtliche), Antje Wilschnack (Koordinatorin),
Elke Wittkamp (Ehrenamtliche), Volker Schiprowski (Ehrenamtlicher)

Sommerfest 2023

Ausstellung „Stiere“, v.l.n.r.: Volkhard Wille (Künstler),
Dagmar Drebing (Koordinatorin),
Sabine Algermissen (2. Vorstandsvorsitzende)

Ausstellung „Capo Verde“, v.l.n.r.:
Antje Wilschnack (Koordinatorin),
Marlis Lange-Grumfeld-Siepe (Künstlerin),
Dagmar Drebing (Koordinatorin)

Ausstellung „in your hand“, v.l.n.r.:
Monika Borchardt (Künstlerin),
Dagmar Drebing (Koordinatorin)

Abschluss Vorbereitungskurs 2021

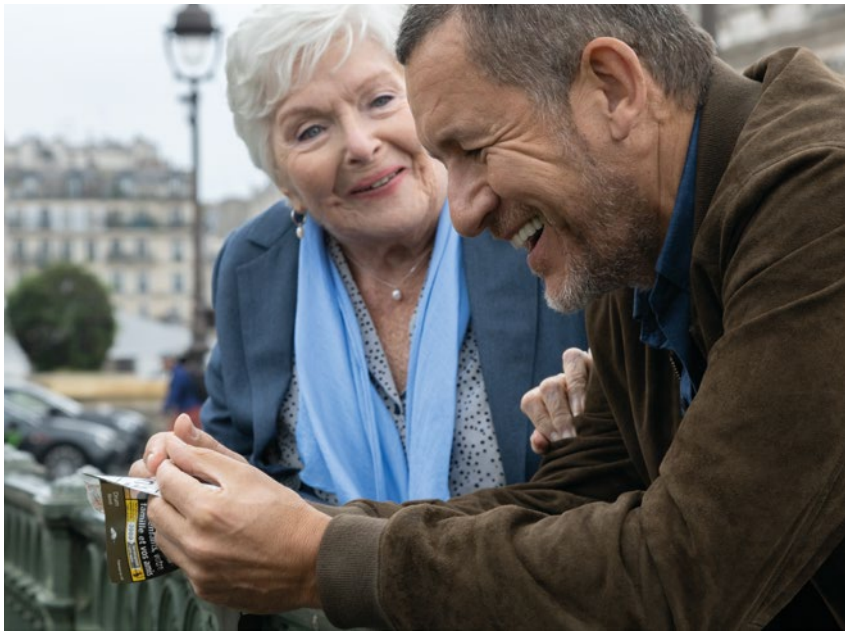
Abschluss Vorbereitungskurs 2022

AUSBLICK

Kommende Veranstaltungen

5.10.2023	Mitgliederversammlung
13.10.2023	Kino zum deutschen Hospiztag: „Im Taxi mit Madeleine“ von Christian Carion, Thega Filmtheater Hildesheim, 18.00 Uhr, Eintritt 6 Euro
5.12.2023	Tag des Ehrenamts, Adventstreffen der aktiven Ehrenamtlichen
Januar 2024	Neujahrsempfang für aktive Ehrenamtliche
1.–3.3.2024	„Loccumer Hospiztage“, Fortbildung für Ehrenamtliche
Frühjahr 2024	Gedenkfeier für Zugehörige und Ehrenamtliche
12.4.2024	Abschluss Kurs 23

Der Pariser Taxifahrer Charles hat einen ziemlich schlechten Tag. Er steckt tief in Schulden, droht wegen zahlreicher Verkehrsverstöße seinen Führerschein zu verlieren, und seine Ehe droht zu zerbrechen.
Doch dann steigt Madeleine in sein Taxi, eine elegante, resolute 92-jährige Frau. Da sie in ihrem Alter davon ausgeht, dass es jederzeit ihre letzte Taxifahrt sein könnte, bittet sie Charles auf dem Weg zum Pflegeheim einige Zwischenstopps einzulegen: Noch einmal möchte sie jene Orte sehen, die wichtig waren in ihrem Leben. Charles, anfangs verärgert und mürrisch, fährt los.



So stirbt man standesgemäß

Der Gärtner beisst ins Gras…
Der Maurer springt von der Schippe…
Der Kellner gibt den Löffel ab…
Der Turner verreckt…
Den Elektriker trifft der Schlag…
Der Pfarrer segnet das Zeitliche…
Der Schaffner liegt in den letzten Zügen…
Der Religiöse muss dran glauben…
Der Zahnarzt hinterlässt eine schmerzliche Lücke…
Der Gemüsehändler schaut sich die Radieschen von unten an…
Der Fechter springt über die Klinge…
Der Hausmeister kehrt nie wieder…
Der Bergmann fährt in die Grube…
Der Anwalt steht vor dem jüngsten Gericht…
Der Autohändler kommt unter die Räder…
Der Kfz-Mechaniker schmiert ab…
Der Förster geht in die ewigen Jagdgründe ein…
Der Gynäkologe scheidet dahin…
Der Schornsteinfeger erbleicht…
Der Intellektuelle gibt den Geist auf…
Der Rabbi geht über den Jordan…
Der Optiker schliesst für immer die Augen…
Der Eremit wird heim gerufen…
Der Tenor hört die Englein singen…
Der Illustrator ist vom Tod gezeichnet…
Die Putzfrau hat es erwischt…
Der Lampenhändler geht ins Licht…
Der Spanner ist weg vom Fenster…
Den Gerichtsvollzieher hat der Kuckuck geholt…
Der Fussballer kommt unter den Rasen…
Der Pornostar kommt nie wieder…
Der Historiker ist Geschichte…
Der Vogelkundler macht die Flatter…
Der Metzger geht den Weg allen Fleisches…
Der Weitspringer geht hops…
Und zu guter Letzt nippelt die Stripperin ab.

Ein ganz herzliches Dankeschön all denen, die unsere Arbeit und unsere ehrenamtlichen Angebote durch Spenden unterstützen.

Ihre Spende hilft und gibt uns die Möglichkeit, Sterbende, schwerstkranke Menschen und ihre Zugehörigen, in ihren besonderen Lebenssituationen und ihrer Trauer zu begleiten.
Zudem unterstützen Sie mit Ihrer Spende unsere Weiterbildungs- und Öffentlichkeitsarbeit.

Sie halten die erste Ausgabe unserer HOSPIZ ZEIT SCHRIFT in Ihren Händen!
Zukünftig möchten wir Sie mit einer jährlichen Ausgabe über Aktuelles informieren und Wissenswertes zum Thema LEBEN IM STERBEN weitergeben, als Ehrenamtliche berichten und Ihnen mit unseren Angeboten zur Seite stehen. Auch zur Unterstützung dieses Projektes freuen wir uns über Ihre Spende.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung zu.

SPENDENKONTEN:
DKM Darlehenskasse Münster
IBAN DE81 4006 0265 0037 0247 00
BIC GENODEM1DKM
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE53 2595 0130 0000 071905
BIC NOLADE21HIK

IMPRESSUM:
Redaktion:
Sabine Algermissen, Antje Wilschnack, Christine Edelmann, Karola Mittelstaedt
Bilder/Fotos:
Adobe Stock (©Titelfoto, Seite 8, Seite 23)
freepik.com (©„Pssst!…“, Seite 14)
Gerhard Peisker (©Ausstellung „Stiere“, Seite 18)
Studiocanal GmbH (©Filmplakat „Im Taxi mit Madeleine“, Seite 20)
Jean-Claude Lother/2022, UNE HIRONDELLE PRODUCTIONS, PATHÉ FILMS, TF1 FILMS PRODUCTION, ARTÉMIS PRODUCTIONS (©Filmstills, Seite 20)
Hospizverein (©Porträts Vorstand/Koordinatorinnen, Fotos der Rückblicke)
Konzeption und Gestaltung:
Cornelia Moses Grafikdesign, connie@malachai.de
Herausgeber:
Hospizverein Hildesheim und Umgebung e.V.
Bei St. Georgen 8 | 31134 Hildesheim | 05121 697 2424

HOSPIZVEREIN
Hildesheim und Umgebung e.V.
LEBEN IM STERBEN

Hospizverein Hildesheim und Umgebung e.V.
Bei St. Georgen 8 | 31134 Hildesheim | 05121 697 2424