



HAMBURGER
HOSPIZ | Lebenswerte Zeiten

Hospizkultur

Ausgabe 12
Oktober 2018



Inhalt

Auf ein Wort	3
Kai Puhmann über Haltung	
Wir stellen vor	4
Dr. Eva Gödert	
Einblicke	5
Pflugespezialisten im Hospiz	
Begleitungen und Gäste	8
Zwischen Baum und Borke	
Erste Frühlingssonne	
Tage mit Herrn L.	
Willkommen	13
Isabell Ratay	
Haus und Hof	14
Informationen frisch aufbereitet	
Lebenslicht – eine Buchempfehlung	
Angehörige: Forschende Gruppendiskussion	
Zu jung für den Tod?	
Bio zieht ein	
Sommerfest	
Denkanstoß	19
Frohes neues Jahr?	
Trauerarbeit	24
Erster Vernetzungsfachtag Trauer	
Wortlose Trauer	
Öffentlichkeitsarbeit	27
Hilfe in der Medikamentenflut	
... und mehr	
Wir danken	32
Worte des Dankes an uns	34
Veranstaltungshinweise	36

Impressum

Redaktion:

Angela Reschke

Fotos:

Angela Reschke u.a.,
Fotos S. 19-23 pixabay.com

Adresse:

Hamburger Hospiz e.V.
Helenenstraße 12
22765 Hamburg

Kontakt:

Telefon: 040 – 38 90 75 -205
Fax: 040 – 38 90 75 -133
E-Mail: presse@hamburger-hospiz.de
Internet: www.hamburger-hospiz.de

Bankverbindung:

GLS-Gemeinschaftsbank
IBAN: DE 73 4306 0967 0044 0567 10
BIC: GENODEM1GLS
Stichwort: Bürgerschaftliches Engagement

Gestaltung:

Burkard Meyendriesch

Realisierung:

Werner Justen

Auf ein Wort

Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie den Begriff „Hospiz“ hören, woran denken Sie dann zuerst?

Viele Menschen verbinden mit „Hospiz“ ein Haus, ein Gebäude – das stationäre Hospiz. Schon die Begründerin der modernen Hospizbewegung, Cicely Saunders, sagte aber sinngemäß: Hospiz ist eine Idee, eine Kultur des Umgangs mit Sterben und Tod in der Gesellschaft.

Das Titelbild dieser Ausgabe der Hospizkultur soll diesen Grundgedanken zum Ausdruck bringen: „Hospiz ist Haltung“ ist einer der meist zitierten Sätze in unseren mehr als 50 Veranstaltungen, die wir jedes Jahr in unserem Haus durchführen. Sterben und Tod wieder sichtbar und erlebbar machen, mitmenschliche Solidarität mit Menschen am Ende des Lebens zeigen und sich für würdige Bedingungen überall dort einsetzen, wo Menschen sterben – zu Hause, in den Pflegeheimen, in den Krankenhäusern. Dafür engagiert sich der Hamburger Hospiz e.V. seit mehr als 25 Jahren.

Als sich die Pionierinnen und Pioniere aufmachten, an der Situation schwerstkranker und sterbender Menschen etwas zu verändern, war es in erster Linie die hospizliche



Kai Puhmann, Geschäftsführer im Hamburger Hospiz e.V.

Haltung, die ihre Motivation und ihr Handeln prägte. Sie legten die Wurzeln für eine der erfolgreichsten Bürgerbewegungen Deutschlands. Sie wurden zu einem Sprachrohr für die Sterbenden und ihre Angehörigen, forderten einen umfassenden Ausbau der Versorgungs- und Begleitungsangebote und führten einen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer herbei. Mit Mut und Beständigkeit haben sie ihre Ziele verfolgt. Mittlerweile ist die Hospiz- und Palliativarbeit in Deutschland weit entwickelt. Neben den Ehrenamtlichen engagiert sich heute eine Vielzahl von

Hauptamtlichen wie Pflegekräfte, Sozialarbeiter und Ärzte für den Sterbenden und seine Familie. Das ist auch gut so, denn sie bewirken mit ihrer fachlichen Kompetenz gute Symptomkontrolle, einfühlsame Pflege und umfassende Beratung.

In Zeiten der Professionalisierung ist und bleibt es aber wichtig, die Wurzeln der Hospizbewegung im Blick zu behalten. Nicht in erster

Linie um Expertentum geht es, sondern um gelebte gesellschaftliche Solidarität mit Menschen in existentiellen Grenzsituationen. Dafür setzen wir uns auch zukünftig ein. Und unser Hinweisschild „*Hospiz ist Haltung*“ wird noch oft zum Einsatz kommen.

In dieser Hospizkultur finden Sie weitere Beiträge, die dieses Thema aufgreifen.

Viel Freude beim Lesen!

Wir stellen vor

Dr. Eva Gödert

Ein Stamm von Palliativärztinnen und -ärzten besucht regelmäßig die Gäste im Hamburger Hospiz. Sie sichern deren hausärztliche Versorgung und lindern schwere und komplizierte Symptome, allen voran Schmerzen, Atemnot und Übelkeit.

Zusätzlich zur wöchentlichen Visite begleitet ein Duo der HOPA (Hämatologisch-Onkologische Praxis Altona), namentlich Dr. Sabine Kruse und Dr. Eva Gödert, die Gäste in einer 24-stündigen Rufbereitschaft und dies an 7 Tagen in der Woche! Wir stellen Dr. Eva Gödert vor.

Warum sind Sie in der Palliativmedizin tätig, Frau Gödert?

Tödlich Erkrankte und Menschen

am Lebensende berühren ganz besonders mein Herz! Während meiner Tätigkeit als Fachärztin für Onkologie und Hämatologie zog es mich zunehmend zur Begleitung lebensbegrenzt Schwerkranker hin. Im Hospiz darf der Abschied vom Leben eine besondere Zeit sein. Alles, auch das Schwierige, bekommt Raum, und das Ungewöhnliche und Individuelle wird ernst genommen. Genau das sagt mir zu!

Was sagt Ihnen unser Slogan „Hospiz ist Haltung“?

Das passt! Frei nach Eugen Drewermann möchte ich Menschen helfen, dorthin zu kommen, wo sie selbst in ihrem tiefsten Inneren hin möchten.

Und wo möchten Sie selbst hin?

Beruflich bin ich angekommen. Nach

dem Abitur habe ich zunächst eine dreijährige Krankenpflegeausbildung gemacht, danach in Hamburg Medizin studiert. Zur Inneren Medizin und Onkologie hatte ich recht bald während meiner ärztlichen Ausbildung gefunden. Dass ich allerdings in Hamburg – der großen kalten Stadt im Norden (frei nach Ulla Meinecke) – lebe, ist nicht allein der Liebe zur Stadt geschuldet, sondern auch der Liebe zu meinem Mann, einem echten Hamburger. Ich komme eigentlich aus dem Schwabenland und bin zum Leidwesen meiner Eltern hier hängengeblieben.

Sind Sie ein Familienmensch?

Ja, sehr. Familie tut mir gut! Wir haben eine zehnjährige Tochter und freuen uns demnächst auf Nachwuchs – eine Katze soll bei uns einziehen ...

Was tut Ihnen sonst noch gut?



Dr. Eva Gödert

Ich lese gerne, wandere, musiziere und singe zum Beispiel in einem Chor. Auch treffe ich mich gerne mit FreundInnen! Und schließlich kann es auch ganz wunderbar sein, einfach mal das NICHTS MÜSSEN zu genießen. Vielen Dank für das Gespräch!

Einblicke

Pflegespezialisten im Hospiz

Im Hamburger Hospiz arbeiten ca. 40 festangestellte MitarbeiterInnen. Davon sind 26 Pflegefachkräfte. Viele von ihnen haben sich spezialisiert. Silke Grau, Pflegedienstleitung im stationären Hospiz, spricht mit Angela Reschke; sie ist u.a. verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit im

Hamburger Hospiz.

AR: Welche Voraussetzungen sollte eine Pflegekraft mitbringen, die im Hospiz arbeiten möchte?

SG: BewerberInnen brauchen mindestens die dreijährige Pflegeausbildung und in aller Regel zwei Jahre Berufserfahrung. Zusätzlich wünschen

wir uns die mehrwöchige Weiterbildung Palliative Care.

AR: Ist das hospizspezifisch?

SG: Hospiz ist ja bekanntlich Haltung. Im Kurs Palliative Care setzen sich die Pflegekräfte intensiv mit der Haltung auseinander, die sie tödlich Erkrankten, Angehörigen und Trauernden entgegenbringen. Biografiearbeit und die Reflexion der eigenen Endlichkeit sind fundamentale Voraussetzungen, um tödlich Erkrankten angemessen zu begegnen. Dabei spielt auch die Art der Kommunikation eine bedeutende Rolle. Und nicht zuletzt gilt es hier die teils sehr schweren Symptome hochprofessionell zu lindern. Die Symptomkontrolle nimmt in dieser Spezialisierung also einen wesentlichen Stellenwert ein.

AR: Das hört sich umfangreich an.

SG: Viele KollegInnen haben sich sogar darüber hinaus weitergebildet. Sie verfügen teils über mehrere Fort- und Weiterbildungen, die den Gästen sehr zugute kommen!

AR: Welche sind das?

SG: Zunächst muss ich sagen, dass es PflegekollegInnen gibt, die bringen vielleicht weniger Fort- und Weiterbildungen mit, dafür aber sehr viel reflektierte Lebenserfahrung. Lebensweisheit ist in der Begegnung mit Gästen und ihren Angehörigen oft von unschätzbarem Wert!

Zu den von mir gern gesehenen Fortbildungen gehören Basale Stimulation und Kinästhetik.

AR: Was verbirgt sich dahinter?

SG: Überfordert die Pflege einen Kranken, so liegt das manchmal daran, dass die Perspektive des Gastes nicht ausreichend eingenommen worden ist. Ein Kranker darf nicht von pflegerischen Maßnahmen überrascht werden, sondern muss alles, was auf ihn zukommt, nachvollziehen können. Dazu gehören viele selbstverständliche, pflegerische Handgriffe, wie das Aufdecken einer Bettdecke und die Art, wie wir das Zimmer betreten.

Die Herangehensweise in der basalen Stimulation beachtet ganz genau die Frage „Was bewirke ich mit meiner Berührung“. Menschen, die viel im Bett liegen, verlieren oft das Gefühl für ihre Körpergrenzen. Entgrenzungserfahrung kann gelindert werden, indem wir eine Art haltgebendes Nest im Bett bauen oder indem wir Waschungen so vornehmen, dass diese den Körper nachzeichnen.

Diese Behutsamkeit und das Schauen aus der Perspektive des Gepflegten kommen auch in der Kinästhetik zum Einsatz. Hier steht die Frage im Zentrum: Mit welchen eigenen Bewegungen kann der Gast sich selbst helfen, in die gewünschte Lage zu kommen? Das können kleine

Bewegungen sein, die durch das Verlagern des Körpergewichtes entstehen oder Bewegungen, die sich die Schwerkraft und die Hebelwirkung zunutze machen. Selbst Schwerst- kranke erfahren auf diese Weise, was sie alles noch können, und für die Pflege ist das kräfteschonend.

AR: Kommen im Hospiz auch naturheilkundliche Spezialisierungen vor?

SG: Oh ja. Wir haben KollegInnen, die sich beispielsweise im Rahmen von Heilpraktikerausbildungen weitergebildet haben. In Rücksprache mit Ärzten für Naturheilkunde wenden wir Wickel und Auflagen an, die oft segensreich für Gäste sind, die nicht zur Ruhe finden oder unter Schmerzen leiden. Auch die Aromapflege, Akupressur und die Homöopathie sind mehrfach durch Weiterbildun-

gen unter den Pflegekräften vertreten. Weiterhin haben wir KollegInnen, die Wundexperten, ‚pain nurse‘, Sicherheitsbeauftragte oder Intensiv- pflegefachkräfte sind. Im ambulanten Hospizberatungsdienst arbeiten zwei Pflegekräfte, die sich als Hospiz- koordinatorinnen weitergebildet haben. Nicht zuletzt kommen auch Doppelqualifikationen vor. So haben zwei auch Sozialarbeit studiert.

AR: Das ist eine Fülle an Wissen. Welche Konzepte haben Vorrang?

SG: Wir können uns besonders stark für die Gäste einsetzen, wenn wir all diese Behandlungs- und Pflegekonzepte miteinander verbinden.

AR: Wie sehen deine Spezialisierungen aus?

SG: Ich selbst verfüge über die Weiterbildungen zur verantwortlichen Pflegekraft und Palliative Care. Außerdem bin ich Wundexpertin und habe mich im Bereich Basale Stimulation, Kinästhetik und Wickel und Auflagen fortgebildet.

AR: Beeindruckend! Die Pflegenden verfügen über ein umfangreiches Wissen! Wie funktioniert da die Zusammenarbeit mit anderen Experten wie Medizinern?

SG: Hospiz findet immer auf Augenhöhe statt. Auf Augenhöhe mit dem Gast und seinen Angehörigen aber auch auf Augenhöhe im multiprofes-



Angela Reschke und Silke Grau im Gespräch

sionellen Team. Hier setzen wir alle unser Wissen und unsere Erfahrung

zum Wohle der Gäste ein!
AR: Vielen Dank für das Gespräch!

Begleitungen und Gäste

Zwischen Baum und Borke

Die Diagnose „bösartiger Hirntumor“ kam völlig überraschend. Nach einer Strahlen- und Chemotherapie folgte ein Aufenthalt auf einer Palliativstation. Hier lernte der 53-jährige Bau-sachverständige eine ehrenamtliche Hospizlerin kennen. Von ihr erfuhr er, wie umfassend das Angebot im Hamburger Hospiz ist. Er zog ein in ein Haus, in dem gelebt und gestorben wird. Beim Aufnahmegespräch fasste er den Entschluss „Hier gehe ich selber wieder raus, auf meinen eigenen Füßen!“ Am 5.9.2018 ist ihm das gelungen. Nach einer Reha wird er wieder zuhause einziehen. Vor seinem Auszug war es ihm wichtig, seine Geschichte unseren LeserInnen mitzuteilen. Seine Botschaft: „Ein Hospiz ist nicht nur zum Sterben da. Hospiz kann auch eine Chance sein!“

Bei Diagnosestellung war ich plötzlich linksseitig gelähmt. Ich hing zwischen Baum und Borke, zwischen Leben und Tod. Es gab Momente, da kam ich mir vor wie in einer großen Sporthalle. Ich saß in der Mitte, ganz allein, völlig verlassen. Ich bin ein

„Macher“ und spürte nun meine Unfähigkeit.

Zuerst konnte ich mit Hospiz nichts anfangen. Mir wurde nur gesagt, hier werde ich gut versorgt. Aber die Ehrenamtliche auf der Palliativstation hat mir die Augen geöffnet, das hat mir sehr geholfen. Als ich dann im Hospiz war, habe ich mich damit abgefunden, was eigentlich los ist.

Ich habe jeden Tag geweint. Das Weinen war immer Abschiednehmen von irgendetwas. Ich habe sehr, sehr viel verkaufen müssen – mein Haus ist weg, mein Wagen ist weg, meine Firma ruht ... Das sind große Schritte!

Und Ostern spürte ich plötzlich, dass ich kein Handwerker mehr bin. Ich bin gelernter und leidenschaftlicher Zimmermann. Ich konnte nicht einmal mehr einen Hammer in der Hand halten. Das hat mir wehgetan.

Aber ich hatte keine Angst vor dem Sterben. Ich habe mir immer gesagt, du musst kämpfen. Ich weiß, dass ich irgendwann sterben muss, aber ich will das nicht! Ich habe eine Tochter, die ist 19. Ich habe eine Lebensgefährtin, die ich sehr liebe. Die

absolut zu mir steht. Mit der möchte ich jetzt schöne Jahre zusammen erleben.

Eine Mitarbeiterin hat zu mir gesagt: „Du darfst nicht gegen den Tumor ankämpfen. Du musst mal sehen, was er für dich tut“. Ich habe die Nächte dagelegen und Tumorkonferenzen für mich gemacht, über den Tumor nachgedacht und mit ihm gesprochen. Und so sitze ich hier und denke nach.

Also der Tumor hat ja auch meine Patchworkfamilie zusammengebracht. Meine Freunde und Zeit mit meiner Familie kamen immer zu kurz. Auch das habe ich jetzt für mich festgestellt.

Zu wissen, dass das Leben endlich ist, gibt mir Kraft für mein weiteres Leben. Ich war 2011 ein Start-Up und bin gerade wieder dabei ein Unter-

nehmen zu gründen. Ich möchte der Gesellschaft gern irgendwie helfen. Weil das hier jedem passieren kann. Ich sehe ja, wie viele krank sind!

Ich erarbeite ein Konzept für die Öffentlichkeit. Ich will Vorträge halten, zum Beispiel in der Handelskammer. Ich möchte anderen Unternehmern zeigen, wie wichtig es ist, dass ein anderer sich in deinen Sachen auskennt. Gibt es jemand, der deinen Safeschlüssel findet, hat jemand deine PIN-Nummer, findet jemand deinen letzten Willen? Hat dein Steuerberater eine Vollmacht? Wie wollt ihr bestattet werden? Sprecht über den Tod mit euren Angehörigen!

Ich bin ja selbstständig tätig und ich hatte selbst keinen Plan B: „Was ist eigentlich, wenn du mal krank wirst?“

Hier im Hospiz gibt es Mitarbeiter, die mich kennengelernt haben, also die mich als Mensch sehen. Es hilft mir sehr, wenn sie sagen: „Gucken Sie mal, was Sie schon geschafft haben“.

Die Schwestern im Hospiz haben mich auch gepusht: „Machen Sie dies, machen Sie das, Sie müssen früher aus dem Bett ...“. Echt toll! Und meine Lebensgefährtin war immer bei mir. Die war jeden Tag hier, jeden Tag! Und das hat mich auch gepusht. Ich habe seit zwei Monaten nicht mehr geweint. Ich habe nicht damit gerechnet, dass es mir noch



Thomas Hagen im Hospizgarten

einmal so gut gehen würde!

Denn plötzlich kriegte ich einen Schlag und ich konnte das linke Bein wieder bewegen. Auch die Veränderung, dass ich den Fuß wieder bewegen kann, kam ganz plötzlich.

Und sehen Sie jetzt mal, was ich mache?! Ich bin ja Linkshänder, und jetzt lerne ich mit der rechten Hand zu schreiben. Und nach acht Monaten bin ich das erste Mal wieder alleine auf dem Klo gewesen, also nicht auf dem Toilettenstuhl! Nun ist mein Ziel, in der Reha Treppensteigen zu lernen. Ich habe schon meine Ziele ...

Erste Frühlingssonne

Frau M. empfängt mich mit den Worten: „Mein Mann liegt im Sterben“. Seit gestern gehe es ihm schlechter und er spreche nicht mehr. Sie berichtet von ihrer durchwachten Nacht und dass sie erstmals klassische Musik für ihn angestellt habe. Er sei ganz ruhig. Nun freue sie sich auf eine heiße Dusche und ein paar Stunden Schlaf.

Wir betreten das Zimmer, in dem leise klassische Musik zu hören ist. Die Gardinen lassen erstes Tageslicht hinein. Wieder begrüßen auch mich die fröhlichen Fotos der Kinder und Enkel auf dem Nachttisch, dieses Mal zusammen mit ein paar wohlduftenden Rosen und einer Bibel. Frau M. spricht liebevoll mit ihrem Mann be-

vor sie uns alleine lässt. Ob Herr M. uns wahrnimmt, kann ich nicht sagen. Aber die Atmosphäre ist angenehm, fast leicht.

Schon beim Betreten des Zimmers höre ich die tiefen Atemgeräusche von Herrn M. Sein Luftholen, teilweise auch Rasseln, begleitet mein Verweilen, bis ich mich drei Stunden später verabschiede. Zwischendurch setzt seine Atmung aus. Herr M. wirkt entspannt, doch scheint sein Luftholen mühsam zu sein.

Wie zeitlos sitze ich still an seinem Bett und halte seine Hand. Ich staune, wie schnell er sich von dieser Welt verabschiedet. Vor drei Tagen haben wir noch Backgammon gespielt. Der Tod ist geheimnisvoll. Nach einer Weile spreche ich seine Lieblingspsalmen und erzähle ihm, dass er nun nach



Erste Blüten in der Frühlingssonne

Hause gehe, wie er es sich gewünscht habe. Ab und an befeuchte ich seine Lippen und die Wangentaschen mit einem Schwämmchen.

Mittags kommt der Sohn und setzt sich zu seinem Vater ans Bett. Wir verabreden, dass ich morgen wieder komme. Bedächtig trete ich vor die Tür und staune über die erste warme Frühlingssonne.

Tage mit Herrn L.

Clarissa Schreiber, Hospizpflegerin, erinnert sich gerne an Tage mit Herrn L.

„Guten Morgen, guten Morgen ...“, mal um Fünf, mal um Sieben, mal um Drei, quasi mitten in der Nacht! Mal im Bademantel, mal im Feinripp, mal in voller Straßenmontur! „Guten Morgen! Frühstückszeit! Vorab schon mal einen Kakao!“ „Mit Sahne?“ „Mit Sahne!“

Kippchen an, von RTL Nitro auf Kabel1 schalten, zurücklehnen, aufs Frühstück freuen!

„Herr L., tut mir leid: Leider haben wir keinen Vanillezucker mehr für den Grießbrei.“ „Moment!“, er hantelt sich zum Nachttisch, öffnet die Schublade ... greift tief rein, schaufelt und kramt. Ein Papiertaschentuch segelt auf den Boden. Ich erspähe Mülltüten, Kugelschreiber und Hamburger Allerlei.



Zu Gast bei Herrn L.

„Bitteschön“ ertönt es, und ein zerknittertes Päckchen wird mir gereicht – in der Tat, Vanillezucker! Welch herrlicher Krämerladen, das Frühstück kann beginnen!

Der Glastisch stets sauber, diverse Glas- und Mehrzweckreiniger stehen brav in Reih und Glied und warten allzeit auf ihren Einsatz.

Gastfreundschaft wird im Zimmer von Herrn L. großgeschrieben. „Eine gemeinsam rauchen?“ „Sehr gerne und jederzeit!“ Umsichtig wird der Rollator zurechtgerückt, der Aschenbecher positioniert, zuvor mit Kinnkontrolle die Gefahr heißer Asche eliminieren, fertig ist der Tisch der Raucherfreunde! Immer ein Feuerzeug zur Hand, ganz gentlemanlike wird der Dame zuerst Feuer gegeben. Zurücklehnen, entspannen – und yeah, Night Rider kommt!

Zwischendurch ein wenig Flirt und Singsang: „Was Süßes für den Süßen?“ Er lacht. „Ist es warm genug?“ „Wenn Sie da sind, ist es heiß genug!“ Nun erröte ich. Es folgt merci und thank you, ein Witzchen hier, ein bisschen Dialekt da... Im Zimmer 309 geht's verbal international zu.



Zeit für Beauty und Wellness

Der Nachmittag naht, Zeit für Beauty und Wellness! Ein Fußbad ist nie verkehrt, dann aber auch mit Bade-salz! Je aufregender die Namen, desto besser: „Auszeit“, „Denkpause“, „Kraftquelle mit japanischer Minze und Jojoba“. Wenn edel, dann auch mal mit echten Rosenblättern, weil man es sich wert ist. Der Körper kann entspannen, die Nerven auch, dank Lucky Strike und Remington Steel!

Das Wochenende naht, der Zim-merkühlschrank ist leer, Nachschub

muss her! Vorher aber noch schnell Kaffee. Zehn Minuten später rollert er über den Flur! „Ready to go!“ Ich begleite Herrn Loryglory zum Supermarkt. Mit der gewonnenen Freiheit durch die Gänge geschlendert, das reichhaltige Angebot zu bewundern, wengleich klar ist, was eingekauft werden muss. Schlussendlich punktgenaue Landung beim Puddingregal. Diverse Sorten, Schoko- und Vanillepudding, hoch wie eine Wand: Cremig geschlagen, aufgeschäumt oder auch mit einer Sahnehaube. Ein buntes Allerlei landet im Korb und wird zufrieden an der Kasse bezahlt.

Auf dem Rückweg packt uns der Übermut ausgelassener Stimmung. Die Reime-Monster kommen aus uns heraus. Oh ja, Herr L. hat Witz und Ideen und ist für jeden Schabernack zu haben. In der Melodie von Drafi Deutscher und mit vollgepackten Taschen wandern wir zurück zum Hospiz und singen unser Lied:

„Weine nicht, wenn der Pudding alle ist

Dany Sahne, Dany Sahne

Es gibt einen, der zu dir hält

Edeka, Edeka

Vanillepudding, Schokocreme

Macht das Leben angenehm

Alles, alles ist mal leer

Doch wir kaufen noch mehr.“

Willkommen

Isabell Ratay

Wir heißen Isabell Ratay herzlich willkommen! Seit Juli 2018 arbeitet sie in Vollzeit in der Hospizpflege mit und ist mit gerade mal 21 Jahren unsere jüngste Kollegin. Sie ist examinierte Altenpflegerin und hat zuvor in Altenheimen und auf einer geschützten Dementenstation gearbeitet. Hier stellt sie sich vor:

Für mich ist Hospiz ein Ort, wo selbstbestimmtes Sterben ermöglicht und möglich wird! Und dies geschieht in einer Atmosphäre vollständiger Akzeptanz. Jeder Gast wird hier auf seinem individuellen Weg und mit all seinen Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen begleitet.

Im Hospiz gehört der Tod zum Leben, und das wünsche ich mir auch für unsere Gesellschaft. Dann kann das Leben wieder an Bedeutung und Intensität gewinnen. Auch ermöglicht die Begegnung mit dem Tod jedem, sich mit seinem Lebensweg auseinanderzusetzen.

Für mich bedeutet das, dass ich wertorientiert glaube, lebe und arbeite. Ich lebe mit Gott und lasse mich von meinem Wunsch nach Gerechtigkeit, Toleranz, Respekt und Liebe führen. Ich möchte jeden Menschen so behandeln, wie ich selbst behandelt

werden möchte. Ich möchte an Herausforderungen wachsen und nicht „Opfer“ sondern „Held“ meiner Lebensgeschichte sein. Und schließlich glaube ich, dass das Glück nur die Liebe ist und die Liebe das Glück. So erlebe ich es auch privat. Mein Partner und ich, wir sind jede Sekunde, in der es geht, zusammen. Wir sind Seelenverwandte. Wir lieben es auf dem Wasser zu sein und zu reisen. Daneben sind wir sehr gerne mit unseren Familien zusammen oder für sie da, um ihnen etwas Schönes zu ermöglichen oder uns um sie zu kümmern.



Isabell Ratay

Haus und Hof

Informationen frisch aufbereitet

Auch wenn Hospiz davon lebt, dass wir unsere Wurzeln treu hüten, so brauchen wir doch ab und an ein neues Kleid. 2017 machten wir uns auf, vieles, so auch die **Hausbroschüre** für unsere Hospizgäste moderner und ansprechender zu gestalten.

Unsere 32-seitige neue Hausbroschüre ist nun erschienen und macht uns viel Freude. Sie illustriert das Leben und die Versorgung im stationären Hospiz bilderreich und mit kleinen Texten. Gäste wie Angehörige können sich so besser auf den Aufenthalt im Hospiz vorbereiten, um hier gut anzukommen und sich zu recht zu finden.

Freude machen uns auch die neue Internetseite für unsere Benefizaktion **„Treffpunkt Himmel und Erde“** auktion.hamburger-hospiz.de sowie der im August erschienene **türkischsprachige Flyer**, in dem wir Hospiz mit allen Angeboten erklären. Natürlich gibt es auch die deutsche Übersetzung, zum Beispiel für vermittelnde Institutionen.

Schauen Sie sich das Ergebnis an: Wir laden Sie zu einer Erkundungstour durch unsere Internetseite ein. Hier können Sie in den Rubriken „Treffpunkt Hospiz“, „Mit Trauer le-

ben“, „Zu Gast im Hospiz“ und „Wir besuchen Sie“ stöbern und erfahren, was sich dahinter verbirgt. Die Reiter „Engagement“ „Verein“ und „Aktuelles“ sind übrigens besonders interessant für alle, die uns unterstützen oder uns treu verbunden bleiben möchten. Hier finden Sie auch Zugänge zur **Benefizversteigerung**, bei der Sie hochwertige Kunst ohne Mindestgebot und verdeckt vom 14.10. bis zum 9.12.2018 ersteigern können. Alle Flyer, auch den türkischsprachigen, und Ausgaben der *Hospizkultur* finden Sie im Downloadbereich. Und natürlich bieten wir jede Menge Erfahrungsberichte an. Ein Besuch unter www.hamburger-hospiz.de lohnt sich also in jedem Fall!

Lebenslicht – eine Buchempfehlung

Am 25.04.2018 stellten Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Heidberg gemeinsam mit Prof. Barbara Brüning das Buch **„Lebenslicht. Wie Jugendliche über das Sterben denken“** im Hamburger Hospiz mit einer Lesung vor. In diesem Buch veröffentlichen sie ihre philosophischen Tagebücher zum Thema Sterben und Tod in Text und Bild. Mutig und of-



Schülergruppe „Lebenslicht“

fen beleuchten sie, wie ihnen der Tod bisher begegnet ist, wie sie beerdigt werden möchten, ob und wie sie sich das Jenseits vorstellen und wie sie zum selbstbestimmten Ausscheiden aus dem Leben stehen.

Buch und Buchvorstellung haben nicht nur uns, sondern auch das Hamburger Abendblatt begeistert: <https://www.abendblatt.de/hamburg/von-mensch-zu-mensch/article214179193/Schueler-philosophieren-ueber-den-Tod.html>

„Lebenslicht“ hat 160 Seiten. Es kostet € 15,00 und ist erschienen im Verlag Leibniz Bücherwarte. Herausgeberin ist Barbara Brüning.

Angehörige: Forschende Gruppendiskussion

Hospizarbeit beinhaltet die Hinwendung zu Sterbenden, Angehörigen

und Trauernden, die Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit und den Erkenntnisgewinn zum Beispiel über wissenschaftliches Arbeiten.

Im Rahmen der Stiftungsprofessur für Palliativmedizin mit Schwerpunkt Angehörigenforschung, die seit 2017 im UKE besteht, lud die dortige Psychoonkologin Anneke Ullrich unser Team ein, an einem Forschungsvorhaben mitzuwirken. Dieser Einladung kamen wir sehr gerne nach! In einer Gruppendiskussion befragte sie ambulant und stationär Tätige, welche Wünsche Angehörige an uns richten und was sie unserer Erfahrung nach stärkt? Auch bewegten wir die Frage, wie sich familiäre, professionelle und soziale Netzwerke auf deren Versorgungs- und Lebensqualität auswirken.

Spannend, inspirierend und natür-



Forschende Gruppendiskussion

lich vielfältig waren die multiprofessionellen und persönlichen Blickwinkel. In unserer lebhaften Diskussion lagen daher Lernen und Kenntniserwerb erfreulich nahe beieinander. Wie sehr uns das Thema am Herzen liegt, zeigt auch der Titel unserer internen Fortbildung am 13.06. Unter der Überschrift „Angehörige und Freunde“ kam Anneke Ullrich erneut zu uns, dieses Mal als Referentin.

In diesem Sinne freuen wir uns darauf, das Forschungsprojekt „Angehörige“ weiterhin zu begleiten.

Zu jung für den Tod?

Mit Vorträgen, Give-aways und unserer Ausstellung „Punkt, Punkt, Komma, Tod“ wenden wir uns auch an Vor- und GrundschülerInnen und Jugendliche. (Sh. Hospizkultur Nr. 11). Die Resonanz der Heranwachsenden ist sehr gut, aber zuweilen herausfordernd. „Wir möchten bei Ihnen unser zweiwöchiges Sozialpraktikum machen“, schrieben uns Lilly und Melina, zwei 15-Jährige.

Ist es zu verantworten Jugendliche im Hospiz arbeiten zu lassen? Wie können wir sie angemessen einarbeiten und wer begleitet sie während des Praktikums? Rätselhaft auch, welche Aufgaben sie sinnvollerweise übernehmen könnten.

Hospiz lebt auch von Mut, Flexi-

bilität und der Erweiterung des eigenen Horizontes. So sagten wir zu und erarbeiteten ein Konzept und einen Stundenplan, in dem die lückenlose Einarbeitung und Begleitung der Bewerberinnen vom 18.06.2018 bis 29.06.2018 sichergestellt war. Unser Resümee: Von dem hohen Engagement sowie von dem Feingefühl der Praktikantinnen waren alle im Hospiz begeistert. Ausschnitte aus dem Praktikumstagebuch erlauben einen Einblick in das, was die beiden hier erlebt haben.

Vor uns liegen zwei Wochen ohne Schule, dafür mit der Möglichkeit reale Einblicke in den Hospizalltag zu gewinnen. Was wissen wir über Hospiz? Eine Einarbeitung mit Reflexion stand heute im Mittelpunkt, wie auch das Reinschnuppern in erste Arbeitsbereiche. Das war sehr spannend und ein guter Start, aber ein Sprung ins kalte Wasser.

„Mein Einsatz in der Hospizküche war ein Wechselbad der Gefühle. Es war schwer zu sehen, mit welchen Einschränkungen die Gäste leben. Jedoch hat es mich umso mehr gefreut, wie es dem Team gelingt, alle Wünsche der Gäste zu erfüllen.

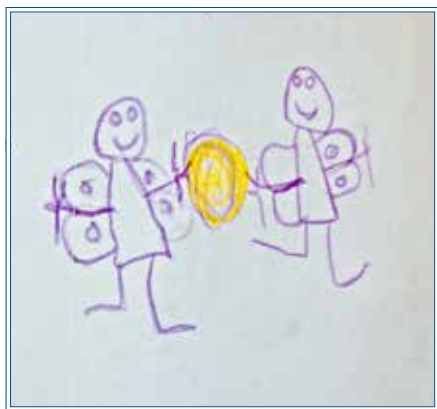
Ich bin heute in die ambulante Hospizarbeit eingetaucht. Die MitarbeiterInnen beraten und begleiten Schwerkranke und Sterbende zuhau-

se, im Pflegeheim und im Krankenhaus. Spannend, dass es gelingt, hier nicht von Schwermut überschwemmt zu werden.

So etwas wie ein Arbeitsalltag hat begonnen. Aber was heißt das im Gespräch mit tödlich Erkrankten? Zwei haben uns sehr Persönliches erzählt. „Wie ist es mit Demenz zu leben?“, „Was ist am Ende des Lebens wichtig?“. Alltag im Hospiz heißt also: - immer wieder neu!

Wir haben Pflegekräfte begleitet. In der Behandlungspflege kommen auch Nadeln zum Einsatz – es ist Blut zu sehen. Oh je, das ist nicht unsere Sache! Etwas, das uns hier stets begleitet, ist Desinfektionsmittel. Sauberkeit ist Voraussetzung für jede Mitarbeit.

Wir haben eine Kindergartengruppe (Vier- bis Sechsjährige!) empfangen, die die Ausstellung „Punkt,



Zwei Engel auf der Litfaßsäule

Punkt, Komma, Tod“ besuchte. Die Kinder haben offen aus ihrem Leben erzählt. Wir finden es ist richtig so früh Gespräche anzubieten, damit der Tod nicht zum Tabu wird.

„Hallo, wir sind vom Hamburger Hospiz. Dürfen wir Ihnen etwas mitgeben?“ Das haben wir heute in der Großen Bergstraße oft gesagt. Dort haben wir mit Angela Reschke aus der Öffentlichkeitsarbeit einen Infostand aufgebaut und Flyer und Giveaways angeboten. Das war eine neue, spannende Erfahrung, mit der unser Praktikum im Hamburger Hospiz leider schon zu Ende geht. Hinter uns liegen interessante und emotional bereichernde Tage!

Bio im Hospiz

Hospiz wendet sich nicht nur an den Einzelnen, sondern nimmt das gute Leben und Sterben aller in den Blick. Daher verwirklichen wir in unserer Arbeit gerne Aspekte von Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Nach dem Einbau eines Blockkraftheizwerks 2015, der Belieferung unserer Hospizküche durch Gut Wulksfelde mit Bio-Gemüse, Obst und Eiern folgt nun ein weiterer Schritt in diese Richtung. Seit Juli 2018 bestellen wir unser Fleisch für das Mittagessen bei Bioland Fricke – einem der ersten Unternehmen, das



Marc Bratic setzt sich für Bio-Qualität ein

schon in den 80er Jahren das Risiko wagte, artgerechte Tierhaltung und Fleischproduktion zu verbinden. Die Gäste erfreut es: denn viele haben sich bereits vor Einzug in das Hospiz bewusst und vollwertig ernährt.

Marc Bratic, unser Koch, hat seit vielen Jahren gute Erfahrungen mit der Frische und der Qualität des Bio-Fleischs gemacht: „Mir ist es persönlich ein Anliegen, dass wir alle mit den Ressourcen auf dieser Welt vernünftig umgehen. Daher setze ich mich im Hospiz gerne dafür ein, dass wir diesen Weg beim Einkauf und Kochen konsequent weitergehen.“

Sommerfest 2018

Ein schönes und außerordentlich gut besuchtes Fest war es – das Sommerfest im Helenenviertel 2018. Das Wetter: sommerlich; die Stimmung: heiter; die Würstchen: vom Grillmeister schmackhaft gebräunt; die

selbstgemachten Cocktails: wie immer hoch gelobt und bei dem großen Zustrom an Besucherinnen und Besuchern am späten Nachmittag leider viel zu schnell ausverkauft. Auf großes Interesse stießen unser Kinderschminken, unser Infostand auf dem angrenzenden Flohmarkt und die Hospizführungen.

Die Besucherinnen und Besucher erlebten die Vielfalt im Quartier und die gut gelebte Nachbarschaft: mit Musik, Kunst, Filmen und Kinderprogramm an verschiedenen Orten zwischen Helenenstraße und Zeiseweg.

Eine Besucherin schrieb auf unserer Facebookseite: „Es war ein wundervolles Fest! Die Atmosphäre, die Sonne, das rege Treiben, der Duft von Waffeln und Bratwurst erreichten wirklich jeden drinnen und draußen und erhellten das Wochenende objektiv und subjektiv! Danke dafür!“



Kinderschminken beim Sommerfest

Denkanstoß

„Frohes Neues Jahr?!“

Bald schon stehen Silvester und Neujahr vor der Tür. Wünschen wir Menschen am Lebensende und ihren Angehörigen ein „frohes neues Jahr!“?

Metta Schmidt

Metta Schmidt ist Diplom Sozialpädagogin. Seit 2002 begleitet sie Gäste und deren Angehörige im stationären Hamburger Hospiz.

Silvester im Hospiz ist für jeden Menschen eine sehr persönliche Erfahrung. Einige Gäste wollen von dem ganzen Trubel nichts mitbekommen. Die Gardinen sind zugezogen und es soll auch niemand um Zwölf ins Zimmer kommen, um gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen. Manchmal sind die Gedanken an die Zukunft zu schwer, weil das Sterben so deutlich darin wird. Einige Menschen mochten noch nie Silvester feiern.

Viele Gäste und Angehörige aber freuen sich über das Fest, das wir hier für sie ausrichten. Wir laden ein zu einem leckeren Buffet, gucken Dinner for one, machen Tischfeuerwerk, erzählen und spielen manchmal auch. Das gesellige Zusammenkommen bringt Leichtigkeit in die vielleicht auch schweren Gedanken an den Abschied. Es ist eine ganz besondere

Nacht! Erinnerungen werden ausgetauscht und oft wird viel gelacht. Und in dieser Stimmung ist auch das Bleiben ein unbedingtes Ritual, das gepflegt wird.

Für die Menschen, die nicht mobil sind, bringen wir das Fest ins Zimmer. Dann rollt der Buffetwagen an und wir stoßen am Bett mit Sekt an.

Und manchmal wird auch gestorben in dieser Nacht. Leben, Lachen, Sterben ganz dicht beieinander, so wie wir es hier häufig erleben.



Und wenn um Mitternacht das Neue Jahr beginnt und es draußen laut kracht, wünsche ich „ein gutes Neues Jahr“. Dieser Wunsch kommt mir frei aus dem Herzen und flüssig über die Lippen. Es fühlt sich gut und richtig an.

Ja warum ist das so? Zum einen habe ich oft die Rückmeldung bekommen, dass diese Nacht des Über-

gangs in der Vorstellung zunächst schwer wirkte, und dann in der Gemeinschaft doch so positiv erlebt wird. In diese Stimmung passt mein Wunsch. Zum anderen pflegen wir im Hospiz Rituale mit großer Sorgfalt. Wenn wir die Jahreszeiten wie auch unsere Feste ganz bewusst feiern und gestalten, so gibt das den Gästen und uns selbst Kraft und Halt. Mein Wunsch für den anderen und auch selber gute Wünsche zu empfangen ist Teil dieses Rituals.

Schließlich ist es ein wesentlicher Unterschied, ob ich dem anderen ein frohes oder ein gutes neues Jahr wünsche. „Froh“ geht zu sehr in eine Richtung. Das würde in der Tat nicht ins Hospiz passen. Aber der Wunsch, der andere möge „ein gutes neues Jahr“ haben, enthält eben alles: Das gute Leben, der gute Abschied wie auch das gute Sterben. Und all das wünsche ich unseren Gästen von Herzen.

Ja, und nach dem Austausch un-



serer Wünsche gucken wir staunend nach draußen und ins neue Jahr und teilen diese besonderen Momente, in dem häufig jeder still in seinen Gedanken versunken ist.

Moritz Stender

Moritz Stender engagiert sich seit 7 Jahren ehrenamtlich im Hamburger Hospiz. Er begleitet tödlich Erkrankte und wirkt in der Öffentlichkeitsarbeit mit.

Ich finde es unglaublich wichtig, dass es einen offenen Dialog über Sterben und Tod in unserer Gesellschaft gibt. Und ich möchte, dass sterbende Menschen in dieser Zeit nicht alleine sind, wenn sie es nicht sein möchten.

Ich war an mehreren Silvesterabenden hier und habe mit den Gästen ins neue Jahr hineingefeierte.

Als ich das erste Mal gefragt wurde, würdest Du Silvester einen Abend hier verbringen, fand ich das komisch. Ich dachte, „Silvester im Hospiz, was macht man denn da Großartiges?“ und „(Wie) wünsche ich den Gästen ein frohes neues Jahr?“ Darf ich ein frohes neues Jahr wünschen?

Mittlerweile ist es jedoch ein wirklich sehr schönes Ritual für mich geworden und die Silvesterabende hier ziehe ich jeder Party vor. Ja, es ist wirklich so!

Wir haben eine offene Wohnküche, in der wir ein kleines Party-Buffer mit Tischdekoration und Tischfeuerwerk anbieten. Mit dabei sind natürlich Schnittchen, heiße Würstchen und Kartoffelsalat. Wir gucken ganz klassisch Dinner for One und es ist immer wieder faszinierend, was unsere Gäste und deren Angehörige damit verbinden. Mal tanzen und singen wir auch. Ich erinnere mich gern an ein Silvester, an dem wir auf dem Flur das Tanzbein schwingen.

Und dann überraschen wir die Gäste, die nicht mehr zu uns kommen können, mit einem kleinen Partywagen. Wir fahren die Zimmer ab und besuchen sie mit Schnittchen, Wunderkerzen und anderen schönen Dingen.

Ganz klassisch entsteht kurz vor Mitternacht ein sehr emotionaler Moment. Da wird vielen Gästen nochmal bewusst, dass es höchstwahrscheinlich das letzte Silvester ist, das sie erleben werden, der letzte Jahreswechsel in ihrem Leben. Da ist etwas im Raum – es ist greifbar und gleichzeitig unbeschreiblich.

Es ist mir mittlerweile eine lieb-gewonnene Tradition geworden – Herr Puhmann, der Leiter im Hospiz, drückt mir immer einen Stapel Raketen in die Hand – und für jeden Gast, der dann in der Küche ist, kündige

ich an: Frau M., das ist jetzt Ihre Rakete. Frau Sch., das ist jetzt Ihre Rakete. Und das ist etwas sehr Emotionales. Da kriege ich jetzt auch schon wieder Gänsehaut, obwohl es noch gar nicht so weit ist. Wenn Sie einem Menschen sagen, das ist jetzt IHRE Rakete, die da in den Himmel steigt, da passiert etwas. Der ein oder andere hat ja auch eine Assoziation mit dem Himmel, kurz bevor man dann weiß, dass man bald sterben wird. Das ist schon ein besonderer Moment, den möchte ich auch nicht mehr missen.

Ja, und wünsche ich ein frohes neues Jahr? Nein, ich drücke aus, dass es mir eine besondere Freude ist, diesen Jahreswechsel mit den Anwesenden gemeinsam zu verbringen.

Sebastian Rynas

Sebastian Rynas ist stellvertretende Pflegedienstleitung im Goldbach PalliativPflegeteam und im SAPV-Team PalliativPartner Hamburg.

Es ist 0:05 Uhr. Mein 24 Stunden-Rufbereitschaftstelefon klingelt. Eine Ehefrau meldet sich. Sie glaubt, ihr Ehemann sei in diesem Moment verstorben. Sofort mache ich mich auf den Weg. Es ist kein ungewöhnlicher Anruf für einen ambulanten Palliativ-pflegedienst, doch heute ist der erste Tag des neuen Jahres.

Während der Autofahrt in die kal-

te, klare Neujahrsnacht gehe ich in Gedanken die Situation durch. Der Patient litt an einem weit fortgeschrittenen Bronchialkarzinom – ausgeprägte Luftnot verbunden mit Angst- und Erstickungszuständen. Die Ehefrau sowie die Angehörigen waren zunehmend überfordert. Aber der Wunsch des Patienten war es, bis zum Lebensende in der Häuslichkeit zu verbleiben. Dies ist ihm nun gelungen.

Aus einem Meer von leuchtenden Raketen und laut krachenden Böllern, die zunehmend einen dicken Nebel über die Stadt verbreiten, tauche ich in die Stille der Wohnung ein. Hier versorge ich den Verstorbenen, telefoniere mit dem Palliativarzt, der den Totenschein ausstellt, und spreche mit den Angehörigen. Alles wie immer? Zum Abschied wünschte ich der Ehefrau und ihrer Familie „ein frohes neues Jahr“. – War das richtig?

Rückblickend kann ich dies ganz klar bejahen. Ich finde es wichtig, den Hinterbliebenen ein frohes neues Jahr zu wünschen. Sicherlich bleiben die Angehörigen mit ihrer Trauer zurück. Sie werden in diesem neuen Jahr mit einem großen Abschied zurechtkommen müssen, mit Trauer, mit einem Seelenschmerz, mit vielen positiven und negativen Rückblenden, welche mit Gefühlen verbunden sind, die ihren Liebsten betreffen. Sie sind als Fa-

milie zusammengerückt oder haben sich untereinander entfernt. Sie befinden sich in einer Ausnahmesituation, für die es keinen Leitfaden gibt! Sie werden sehr viel Kraft und Anstrengung benötigen, um zurecht zu kommen, und in dieser Situation sind gute Wünsche, wie ein frohes neues Jahr, stets angebracht.

Abschließend denke ich, dass es für viele Sterbende wie auch für die Angehörigen wichtig ist, gleichzeitig angemessenen wie auch normal mit der Situation umgehen zu können. Warum sollte ein frohes neues Jahr zu wünschen nicht dazugehören?!

Angela Reschke

Angela Reschke ist Diplompsychologin und für die Bereiche Öffentlichkeits- und Trauerarbeit im Hamburger Hospiz zuständig.

Der Jahreswechsel ist ein Sinnbild für Neuanfänge. Traditionell wird das Alte feiernd mit all seinen positiven wie negativen Seiten verabschiedet. Dabei blickt man beschwipst nach vorn und sammelt sich optimistisch für das Kommende. Gute Vorsätze haben Hochkonjunktur. Alles scheint möglich!

Damit das Schicksal uns gnädig gestimmt ist und das Neue gelingt, wünschen wir einander Gesundheit, Erfolg, Wohlstand, Erfüllung, Liebe und das

Glück im Allgemeinen. All dies fassen wir für gewöhnlich mit einer gewissen Leichtigkeit in dem Zuspruch „frohes neues Jahr!“ zusammen.

Wer sich aber in der Hospiz- und Palliativarbeit engagiert, begleitet Schwersterkrankte am Lebensende, ihre Angehörigen wie auch Trauernde. Im kommenden Jahr droht ihre vertraute Welt unterzugehen. Dass eines Tages Neues entstehen wird, vermag heute nicht zu trösten!

Erkrankte leben vielleicht nur noch wenige Tage oder Wochen. Ihr Leben ist nicht selten durch Verlust, Abschied und Leid oder dem Kampf dagegen gekennzeichnet. Der Abschied stimmt nur die Wenigsten von ihnen „fröhlich“.

Auch begleitende Angehörige erleben schmerzhafteste Verluste. Zudem wartet im Trauerfall eine Lebensphase auf sie, in der oftmals Verzweiflung, Einsamkeit, Trauer und Erschöpfung wohnen. Diese Zeit besteht mitnichten aus Leichtigkeit.

In der Hospiz- und Palliativarbeit verkörpern wir bewusstes, reflektiertes Wissen über diese Verletzlichkeit. Ist es also unprofessionell, unangemessen und bestenfalls naiv, wenn wir ihnen ein „frohes neues Jahr“ wünschen?

Betroffene finden oftmals Kraft darin, ihrer schmerzhaften Lebens-



wirklichkeit auszuweichen, ja diese zeitweise sogar auszublenzen. Zudem beschreiben es Viele als wesentlich für ihre Lebensqualität, wenn sie Normalität und Alltag erleben dürfen. Dazu gehört auch, dass sie von anderen nicht auf ihre Krankheit oder die Trauer reduziert werden.

Allerdings: Meiner Erfahrung nach wird das Szenario Normalität erst dann zur Kraftquelle, wenn sich Betroffene in einer Umgebung wiederfinden, in der das Wissen um ihre Lebenssituation kein Tabu ist und emotional mitgetragen wird.

So wird weder das taktvolle Aussparen der guten Wünsche noch das mutige Verwenden von Neujahrswünschen Betroffenen gerecht. Vielmehr gilt es eine Formulierung zu finden, die auf die spezielle Situation passt, von Herzen kommt und ausdrückt: „Ich weiß um deine Situation und wünsche dir darin im kommenden Jahr nur das Beste!“

Trauerarbeit

Erster Vernetzungsfachtag

Trauer im Hamburger Hospiz

Das Hamburger Hospiz ist neben der *Beratungsstelle CHARON, Hamburg Leuchtfeuer Lotsenhaus, Institut für Trauerarbeit, Malteser Hospiz-Zentrum, Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg* sowie *verwitwet.de* einer von sieben Akteuren, die den „ersten Vernetzungsfachtag Trauer in Hamburg“ organisiert haben. Das Hamburger Hospiz sorgte am 15.06.2018 für Räumlichkeiten, die Bewirtung und die Moderation.

Der Tod eines geliebten Menschen geht mit der Trauer der Hinterbliebenen einher. Diese Trauer zu bewältigen, kann eine enorme Herausforderung sein. Nicht selten gerät nämlich das vertraute Leben völlig aus den Fugen, und Orientierungslosigkeit und Verzweiflung werden zu vertrauten Wegbegleitern. Trauernde brauchen daher viel Verständnis von anderen wie auch für sich selbst. Und sie brauchen Zeit und Geduld, um die Wandlung ihrer Beziehung zum Verstorbenen und die zur eigenen Welt zuzulassen und zu gestalten.

Da ist es gut, dass es für sie vielfältige Unterstützungsangebote in Hamburg gibt! Hinterbliebene können Beratungsstellen, Trauergrup-

pen oder Trauer-Cafés aufsuchen. Spaziergänge, Kochen, Malen, Radeln und Reisen für Trauernde können ebenso hilfreich und tröstlich sein. Viele dieser Angebote sind kostenfrei, können für ‚kleines Geld‘ oder auf Spendenbasis in Anspruch genommen werden. Insgesamt ist das Angebot also groß, erschwinglich und vielfältig. Und doch haben viele Trauernde kaum die Kraft, sich auf eine lange Suche nach dem passenden Angebot zu machen oder Wartezeiten für ein Beratungsgespräch oder den Beginn einer Trauergruppe zu überbrücken. Sehr, sehr hilfreich kann also eine wegweisende Beratung sein, die aufzeigt, welche Unterstützungsmöglichkeiten in gut erreichbarer Nähe sofort zur Verfügung stehen.



Litfaßsäule: Im Hamburger Hospiz denken auch Kinder über Trauer nach

Mit dem Vernetzungsfachtag ermöglichte das 2016 gegründete **Trauer Netzwerk Hamburg** nun haupt- und ehrenamtlich tätigen TrauerbegleiterInnen einander kennenzulernen. Auch das Angebot für BeraterInnen sollte transparenter werden.

Etwa 50 Teilnehmende von Hospizdiensten, Beratungsstellen und selbstständige TrauerbegleiterInnen folgten unserer Einladung. Sie diskutierten an Thementischen und stellten ihre Angebote in einer Poster-Galerie und mit Kurzvorträgen vor. Die vielen guten Gespräche und Vorträge ermutigen uns, auch 2019 einen Vernetzungstag Trauer anzubieten.

Wenn Sie sich in Trauer befinden und Rat oder Unterstützung suchen, informieren wir Sie gerne unter **389075-205** über Ihre Möglichkeiten. Gemeinsam können wir erkunden, welche Angebote passen könnten. Weitere Hinweise finden Sie auf www.koordinierungsstelle-hospiz.de (Stichwort „Trauer“) und www.trauergruppe.de.

„Wortlose Trauer“

Beim ersten Vernetzungsfachtag Trauer am 15.06.2018 begeisterte Wiebke Joschko, Trauerbegleiterin im Hamburger Hospiz, mit ihrem Vortrag „Wortlose Trauer“. Hier kön-

nen Sie ihn nachlesen.

Seit 2004 führen wir „Moderierte Trauer selbsthilfegruppen“ durch. Erfahrungen mit diesem Angebot haben uns motiviert unser Seminar „Trauer in Form und Farbe“ zu entwickeln. Beim letzten Gruppentreffen fertigen die TeilnehmerInnen nämlich eine Kollage an. Sie stellen ihren Trauerweg ohne Worte dar. Dabei schauen sie mit neuem Blickwinkel und mit größerem Abstand auf ihr Leben. Es ist zu spüren, wie sich dabei innere Türen öffnen, als schauten sie von einer tieferen Bewusstseinssebene auf die Ereignisse. Neue Erkenntnisse entstehen, so natürlich auch die, dass der Trauerprozess keineswegs abgeschlossen ist.

Das hat uns ermutigt, ein maleisch-kreatives Angebot für Trauernde zu entwickeln. Bisherige Angebote möchten Leid lindern, wenn ein Trauerfall akut und krisenhaft herausfordert. Unser Angebot aber soll sich an Menschen richten, die gelernt haben mit ihrer Trauer zu leben.

Seit 2012 bieten wir zweimal jährlich das Tagesseminar „Trauer in Form und Farbe“ an. Es ist ein in sich abgeschlossenes Angebot für Menschen,

- die mit ihrer Trauer in einen Alltag gefunden haben und doch noch einmal zurückschauen möchten,

- die sich bereits ihrer Trauer zuge-

wandt haben, zum Beispiel durch Gespräche im sozialen Umfeld, in Trauergruppen, durch Beratungen oder in einer Psychotherapie,

- die noch wichtige Fragen klären wollen,

- und die kreativ in Form und Farbe reflektieren möchten.

Mit Interessierten führen wir Vorgespräche und fragen nach ihren Anliegen. Wir gleichen diese Erwartungen mit unseren Möglichkeiten ab. So verhindern wir, dass sich TeilnehmerInnen überfordern oder dass gänzlich Unbearbeitetes aufbricht und den Rahmen des Tagesseminars sprengt.

Die Teilnehmerzahl liegt bei sechs bis acht Personen. Das Seminar hat einen Umfang von 6,5 Stunden. Wir finanzieren das Seminar wie überhaupt unsere Trauerarbeit zu 100 % aus Spenden, erheben also keinen festen Kostenbeitrag, sondern bitten um Spenden. Die praktische Durchführung des Seminars liegt bei mir. Ich male seit vielen Jahren und habe mich mit Ausdrucksmalen befasst.

Den Tag teilen wir in zwei Kapitel ein. Das erste könnte die Überschrift „Vertraut werden mit dem Malen“ haben.

• Zuerst biete ich eine „Kritzeliübung“ als Lockerungsübung für Hand und

Seele an.

- Nach einer Imagination malen die TeilnehmerInnen ihren Lieblingsort.
- Schließlich malen sie das Farbenspektrum ihrer Trauer.

Der Vormittag vergeht schnell, zumal wir uns Zeit lassen, über die Bilder zu sprechen. Für die gemeinsame Mittagspause bringt jeder etwas Kulinarisches mit, so dass ein buntes Büfett entsteht. Zu diesem Zeitpunkt sind die TeilnehmerInnen miteinander bereits erstaunlich offen, vertrauensvoll und zugewandt! Am Nachmittag wenden wir uns einer größeren Themenarbeit zu: Nach einer Imaginationsübung malen die TeilnehmerInnen einen Brief an ihren Verstorbenen.

Unser Resümee mit diesem Angebot ist durchweg positiv! Denn in diesen Seminaren erleben wir, wie viel schöpferische Kraft der Trauerprozess freisetzt, wenn im Malen das rationale Denken zurücktritt! Über diese Ressource verfügt jeder, wenn auch auf ganz individuelle Art.

Malen ist unserer Erfahrung nach also ein Medium, mit dem sich Hinterbliebene gleichsam selbst gebären, begleiten und trösten können. Beim Malen sind sie ganz bei sich und kommen mit ihrem Inneren in Kontakt. Sie drücken manches – auch Überraschendes – aus, für das es (bisher)

keine Worte gab. Dieser Ausdruck ermöglicht vielen Klärung und Orientierung, auch noch nach Jahren! Und nicht zuletzt macht es die TeilnehmerInnen zufrieden, etwas geschaffen zu haben, das sie immer wieder

betrachten können.

Zusammenfassend können wir sagen: Wenn Trauernde malerisch-kreativ tätig sind, können sie heilsam etwas in Verbindung bringen, was schon immer zueinander gehörte..

Öffentlichkeitsarbeit

Hilfe in der Medikamentenflut

„Alt-sein“ ist oft beschwerlich. Da ist es verständlich, wenn sich Hochbetagte hoffnungsvoll an ihre Haus- und Fachärzte wenden. Sie wollen von den vielen modernen Medikamenten profitieren. Und während sich die bunten Pillen mit zunehmendem Alter anhäufen, will sich die durchschlagende Verbesserung doch nicht so recht einstellen. Im Gegenteil: Eines scheint manchmal zum anderen hinzuzukommen. Nicht selten entwickelt sich eine Abwärtsspirale aus neuen ‚behandlungsbedürftigen‘ Symptomen, die im Krankenhaus oder im Pflegeheim schließlich ihr trauriges Ende findet ... Kommt Ihnen das bekannt vor?

Warum Medikamente gesundheitliche Probleme verschlechtern und gerade bei Senioren neues Leid schaffen können, erklärte der Geriater (Altersmediziner) und Palliativmediziner Dr. Johannes Vogel am

30.05.2018 im Hamburger Hospiz. In seinem Vortrag „Wenn im Alter weniger Mehr ist - Vom Über-Leben in der Medikamentenflut“ warb der engagierte Mediziner für einen reflektierten und selbstbewussten Umgang mit Arzneien. Denn Gesundheit sei ein hohes aber nicht selbstverständliches Gut!

Jeder Patient sollte daher seine Medikamente kennen. Oftmals seien nicht die Wirkstoffe für das Auftreten von vorhersagbaren Risiken,



Zu viele Medikamente

Neben- und Wechselwirkungen verantwortlich. Vielmehr seien Über- oder Unterdosierung, unverträgliche Kombinationen, oberflächliche und fehlerhafte Diagnostik, falsche Einnahmen und eine fatale Haltung von „viel hilft viel“ das Problem! Auch Kommunikationsmängel und falsch verstandene ärztliche Fürsorge kann die Ursache einer folgenschweren Medikamentenflut sein.

Obwohl bei mehr als drei Arzneien die Wechsel- und Nebenwirkungen zunehmend schlechter kontrolliert werden können, erhalten Pflegeheimbewohner im Schnitt 7 Medikamente!

Absetzen von Medikamenten sollte immer auch Thema sein, und bei der Neuverordnung im Alter gilt: „Start low! Go slow!“, d.h. niedrige Anfangsdosis, langsame Dosissteigerung; eine Regel, die Mediziner in der Altersmedizin eindringlich zu besonderer Vorsicht bei Verordnungen mahnt. Denn der Stoffwechsel Älterer reichert bestimmte Medikamente im Körper an, da die Organfunktionen von Niere und Leber mit zunehmendem Alter abnehmen und so Gifte schlechter ausgeschieden werden. Die ZuhörerInnen waren von der ‚sorglosen‘ Bereitschaft zur Neuverordnung ohne gründliche Abwägung der Sinnhaftigkeit sehr betref-

fen!

Was also ist zu tun? Worauf können Patienten und pflegende Angehörige achten? Dr. Vogel rät, den behandelnden Arzt regelmäßig zu bitten, die Sinnhaftigkeit der Medikation zu überprüfen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Ist der Vorteil einer Einnahme deutlich höher als die damit verbundenen Nachteile?
- Besteht (wirklich) (immer noch) ein Grund (Indikation) für die Einnahme?
- Gibt es alternative Behandlungsmethoden, die ohne Nebenwirkungen auskommen, wie z.B. Bewegung und/oder Umstellung der Ernährung?
- Entspricht die Verordnung meinen persönlichen Lebensumständen (zum Beispiel wenn neue Erkrankungen hinzugekommen sind) und ist sie meinem Alter angepasst?
- Könnte es unter dieser Therapie zu Wechselwirkungen kommen?
- Welche Dauer ist für die Einnahme dieser Therapie sinnvoll?

Leider gelingen solche Gespräche nicht immer, denn sie setzen einen partnerschaftlichen Umgang von Arzt und Patienten voraus, ebenso Zeit und Aufmerksamkeit. Können Zweifel im Gespräch mit dem verordnenden Arzt nicht ausgeräumt werden, gibt es aber viele Möglich-

keiten, sich fundiert an anderer Stelle beraten zu lassen. Zunächst führt der Weg meist zurück zum Hausarzt. Der kann sich einen Überblick über alle Maßnahmen einholen. Die Konsultation eines weiteren Mediziners ermöglicht zudem eine Zweitmeinung. ApothekerInnen sind studierte Pharmakologen und in der Beratung von Patienten geübt. Genauso wie viele Krankenkassen beraten sie kostenfrei. Die *Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD* berät kostenfrei und unabhängig. Sie befindet sich im Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg und kann unter der Telefonnummer 0800 011 77 25 und per E-Mail: info@patientenberatung.de erreicht werden.

Neben dem **Zuviel** an Medikamenten wurde auch ein **Zuwenig** bei bestimmten Menschen im Alter als Problem dargestellt. So erhalten Betroffene mit Demenz häufig zu wenig oder gar keine Schmerzmedikamente, da Schmerzen gar nicht erkannt werden. Fatalerweise kommt es manchmal stattdessen aufgrund von Unruhe zum Einsatz von Beruhigungsmitteln.

Die Abteilung für Palliative Geriatrie im Albertinen-Haus bietet für diese und ähnliche Probleme einen Schwerpunkt in der Behandlung älterer Palliativpatienten.

Punkt, Punkt, Komma, Tod

Punkt, Punkt, Komma, Tod ... – mit dem Tod scheint alles zu enden. Nicht so in unserer gleichnamigen Ausstellung. Hier belebten kleine wie große BesucherInnen das Hospiz vom 11.04.2018 bis zum 26.09.2018 nachhaltig! Einen fesselnden Einführungsvortrag hielt Prof. Barbara Brüning.

Kindergärten, Grund- und Stadtteilschulen, Gymnasien – aber auch Weiterbildungsklassen für ErzieherInnen – wagten den Schritt ins Hospiz und in die Auseinandersetzung mit dem Tod.

Heranwachsende zu Gast zu haben, war für uns eine riesengroße Freude! Wir genossen die Begeisterung, die Unbefangenheit und die ungestüme Lebendigkeit der Jüngsten, den Mut, die Offenheit und Nachdenklichkeit der Heranwachsenden und waren erstaunt über



Barbara Brüning beim Einführungsvortrag



Bilder unserer jungen Ausstellungsbesucher

die erheblichen Herausforderungen, die junge ErzieherInnen meistern müssen, zum Beispiel wenn sie unvorbereitet auf einen akuten Trauerschmerz von Kindern und Jugendlichen reagieren müssen. Auch die hemmungslose Neugier von Kindern zum Thema Tod müssen ErzieherInnen spontan und angemessen beantworten.

In der Ausstellung zeigten wir nahezu 70 Werke namhafter KünstlerInnen und Bilderbuchautorinnen wie Jutta Bauer, Ursula Kirchberg, Sven Brauer, Sandra Schlichting und Katja Mackens-Hassler. Und doch ging es uns weniger darum diese liebevollen, auch lustigen oder anrührenden Bilder zu zeigen, als vielmehr darum persönliche Gespräche und Diskussionen zu ermöglichen.

So entwickelten wir Themenfelder und führten interaktiv durch die Ausstellung. Themen wie: Hochbetagt le-

ben, die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, der Übergang vom Leben in den Tod, Jenseitsvorstellungen, Himmel und Hölle, Abschiedsrituale und Worte für Unsagbares finden ..., boten viel Raum von den eigenen Erfahrungen und Ideen zu berichten und knifflige Fragen zu stellen.

Aus den Kleinsten sprudelte es manchmal nur so heraus! Wir erfuhren von einer 99-jährigen Großmutter, die noch über Zäune klettert und andere Alte klapprig nennt, von dem, was auf der Beerdigung des Onkels „wirklich schön“ war, aber leider ist Mutter immer noch traurig ..., dann von der Untröstlichkeit eines trauernden Vaters, den Worte nicht mehr erreichen, von quälenden Fragen nach dem guten Leben angesichts von Himmel und Hölle, von dem Rollstuhl des Großvaters und den vielen lustigen Möglichkeiten, damit Quatsch zu machen, und von Gewissheiten und Ungewissheiten, was das Jenseits angeht.

Sehr beredt waren auch die Bilder, die die Kinder malen durften, ebenso die Fragen, die sie uns auf unserer Litfaßsäule hinterließen, und schließlich Dankeschreiben von LehrerInnen und ErzieherInnen.

Unser Resümee: Unsere Begegnungen mit Heranwachsenden und

Auszubildenden können wir nur als herzerwärmend und inspirierend bezeichnen! Wir waren fasziniert davon, wie es selbst den vitalen Kleinsten (Vier- bis Sechsjährige!) und den pubertär-albernen über zwei Stunden (!) möglich war, ihre teils überschäumende Energie auf das Thema zu kanalisieren. Zudem erlebten wir eine persönliche Offenheit, die ganz sicher nicht als alltäglich bezeichnet werden kann! Dabei zeigten sich Einzelne als verletzlich vor dem Hintergrund ihrer Biografie. MitschülerInnen bekundeten, dass ihnen dies einen neuen Zugang zueinander geschenkt hat.

Nach diesem positiven Echo ist eines klar: Irgendwie muss es nach dem Ende der Ausstellung weitergehen! Heranwachsende brauchen einen unbelasteten Zugang zu den Themen der Endlichkeit. Sie brauchen die



Dustin, 6 Jahre, hat ein Bild gemalt, auf dem es viel zu entdecken gibt.



Besuchergruppe beim Malen

Möglichkeit, sich angst- und tabufrei über persönliche Erlebnisse und Fragen auszutauschen. Eine Wiederholung der Ausstellung, vielleicht auch eine Wanderausstellung erscheint uns die passende Antwort auf dieses Bedürfnis. Und an dieser Aufgabe werden wir 2019 weiter arbeiten, versprochen!

Knallwach

Hospizlerinnen und Hospizler begleiten tödlich erkrankte Menschen, Angehörige und Hinterbliebene – und sie engagieren sich in der Öffentlichkeitsarbeit. So verzichtete diese gut gelaunte Truppe am 08.04.2018 auf ihr sonntägliches Ausschlafen, um Hospiz unters Volk zu bringen.

Angesichts der schönen Aufgabe waren unsere „HospizhändlerInnen“ knallwach und beglückten viele hundert FlohmarktbesucherInnen in der **FABRIK** mit angestaubten Lieblingen



„Knallwache HospizhändlerInnen“

und frühlingsfrischen Informationen rund ums Thema Hospiz.

Besonders wertvoll: Immer wieder ergriff die Kundschaft die Gelegenheit, über persönliche Erfahrungen zu sprechen und um Rat zu bitten. Auch das Thema Ehrenamt lockte an den Stand. Herzlichen Dank sagen wir unseren FrühaufsteherInnen!

Wir danken

Die Hilfe, die den Hamburger Hospiz e.V. erreicht, ist vielfältig! Hier können Sie lesen, wie sich Bürgerinnen und Bürger mit Sach-, Zeit- und Geldspenden für Hospiz engagieren. Zudem engagieren sich Institutionen sowie einzelne MitarbeiterInnen von Unternehmen und Behörden immer wieder dafür, dass Hospiz gelingt. Ihnen allen danken wir von Herzen!

Getröstet fern der Heimat

Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Fremde und schwer, ja sogar tödlich erkrankt. Sie sehnen sich danach, noch einmal in die Heimat reisen zu können, um dort an einem vertrauten Ort und im Beisein vertrauter Menschen sterben und beerdigt werden zu können.

Wir sprechen von Herrn A, unserem 23-jährigen Gast aus Afghanis-

tan. Ihm wollten wir diesen Wunsch erfüllen. Wir setzten uns mit allen relevanten Behörden und Institutionen für die Rückkehr in die Heimat in Verbindung. Ohne die einzelnen Akteure und Behörden namentlich zu nennen, möchten wir uns ganz herzlich bei den MitarbeiterInnen in der Ausländerbehörde und im Sozialamt bedanken, die in bemerkenswerter Weise alles schnell und unbürokratisch in die Wege geleitet haben, um diesen Wunsch erfüllen zu können. Auch wenn Herr A seinen Rückflug leider nicht mehr erlebt hat, war diese Erfahrung mitmenschlicher Solidarität für seine Angehörigen und Freunde sehr, sehr tröstlich! Und auch wir haben uns sehr über diese „hospizliche“ Gemeinschaftsarbeit gefreut!

Verdoppelt

„Lieber Herr Puhlmann, meine Frau Sabine Kaack und ich hatten in den letzten Wochen bei Ihnen eine sehr gute Betreuung und Begleitung. Als kleines Dankeschön habe ich heute eine Spende in Höhe von 4000€ angewiesen. Nun verdoppelt mein Arbeitgeber, Adobe Systems Engineering GmbH, Spenden bis 10.000\$ und würde also zusätzlich 4000€ an Sie spenden. Damit ich das veranlassen kann, muss das Hamburger Hospiz aber bei uns registriert werden. Einmal angemeldet, bleibt das Hospiz im System, und alle KollegInnen können mit diesen Konditionen an Sie spenden. Herzliche Grüße!“

Für diese großzügige Spende bedanken wir uns sehr herzlich bei Gesine Grewoldt und Adobe Systems Engineering GmbH!

Künstlerin und Kunstspender

Im Hamburger Hospiz begrüßen wir die Gäste farbenfroh. Dies verdanken wir Siglinde Otte-Lett. Die Künstlerin hat 16 Patchwork Tagesdecken in müh- und freudseliger Kleinstarbeit für uns erarbeitet. Werk und Spende sind eine herausragende Leistung, beeindruckende Kunst und ganz besonders eine sehr großzügige Geste der Solidarität mit tödlich erkrankten Menschen. Wir ziehen den Hut

vor diesem Talent und der guten Tat und sagen Siglinde Otte-Lett „herzlichen Dank!“. Wer ebenfalls in den Genuss einer solchen Patchwork-Arbeit kommen möchte, hat dazu Gelegenheit in unserer Benefizauktion „Treffpunkt Himmel und Erde“ bis zum 09.12.2018 unter auktion.hamburger-hospiz.de.

Beglückt sind wir auch über die großzügige Spende von Herrn Dr. Michael Iskenius. Schon seit einigen Jahren hatte er sich in das Werk „Was darf ich hoffen?“ von Sönke Nissen-Knaack verliebt. Für dieses Werk wünschte er sich ein passendes Zuhause. Er fand es im Hamburger Hospiz, erwarb und stiftete es dem Verein. Das Werk empfängt nun die Gäste und BesucherInnen im Eingangsbereich zum stationären Hospiz. Herzlichen Dank sagen wir auch Herrn Dr. Iskenius.



Siglinde Otte-Lett (l.) mit einem ihrer Werke

Worte des Dankes an uns

Ambulanter Hospizberatungsdienst

Liebes Hospiz-Team, fast hätte ich den ersten Besuch Ihrer ehrenamtlichen Mitarbeiterin noch in letzter Sekunde abgesagt. Zu der Zeit wusste ich nicht mehr, wo mir der Kopf stand. Meine Mutter aß kaum noch und wurde jeden Tag hilfsbedürftiger. Zudem brachten die vielen Besuche vom Pflorgeteam Unruhe in die Wohnung ...

Meine ehrenamtliche Besucherin hat mir aber in meinem Redefluss einfach nur zugehört. Das hat mir so gut getan! Ich wusste: „Hier will niemand etwas von mir. Hier werde ich einfach nur gesehen. Diese Zuwendung steht ab jetzt für mich bereit. Ich stehe nicht mehr alleine da.“ Dieser Besuch, wie alle nachfolgenden Besuche, war so hilfreich für mich! Dafür wollte ich Ihnen und dem ganzen Hospizteam einfach einmal Danke sagen.

Stationäres Hospiz

Liebes Hospiz-Team, nach der ersten Zeit der Trauer ist es mir ein tiefes Bedürfnis Ihnen Danke zu sagen. Meine liebe Schwester hatte den tiefen Wunsch ihre letzten Wochen bei Ihnen – mit Ihnen – im Hospiz zu verbringen. Sie wusste ganz klar, welchen Weg sie gehen muss und will.

Ich möchte Ihnen allen von Herzen für die Hilfe, Unterstützung, die Geduld und das Verständnis meiner Schwester und auch uns Angehörigen gegenüber danken. Immer wieder hat mir meine Schwester berichtet, wie glücklich sie ist, einen Platz bei Ihnen bekommen zu haben.

Auch mir haben Sie unendlich geholfen, wusste ich doch immer, dass meine Schwester gut versorgt ist und verstanden wird. Gut, dass es Sie gibt!

Trauerarbeit

Nach dem Tod meiner Frau im Jahre 2016 und dem Besuch eines Trauergesprächskreises war die Teilnahme an Ihrem Tages-Mal-Seminar ein weiterer Schritt für mich, meine Trauer besser zu verstehen und mit ihr umzugehen. Ich habe im Laufe der Trauer gelernt, diese über das Malen auszudrücken und mit ihr zu leben. Liebe, Trauer, Schmerz lässt sich in Form von Farben darstellen. In unserer kleinen Gruppe haben wir uns nebenbei über Erfahrungen und Gefühle ausgetauscht. Die Gespräche unter Trauernenden sind für mich weiterhin die beste Erfahrung und nützlichste Kommunikation in der schweren Zeit. Für diese Unterstützung danke ich dem Hamburger Hospiz.



Veranstaltungen

Zu allen unseren Veranstaltungen finden Sie nähere Angaben unter:
www.hamburger-hospiz.de.

15.10.2018 16:00 - 18:00	Gesprächsrunde für Pflegende, mit Hospizführung Arbeitsplatz Hospiz: lebenswerte Zeiten begleiten
16.10.2018 17:00 - 20:00	Informationsabend Ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit
17.10.2018 18:00 - 20:00	Vortrag Trauer, Hilfe und Selbsthilfe
19.10.2018 11:00 - 13:00	Gesprächsrunde für Pflegende, mit Hospizführung Arbeitsplatz Hospiz: lebenswerte Zeiten begleiten
20/21.10.2018 15:00 - 16:30	Einführungsvortrag Hospiz mit Ausstellungsbesuch Hospiz erzählt und nachgefragt
29.10.2018 18:00 - 19:30	Informationsabend Moderierte Trauersebsthilfegruppe
21.11.2018 18:00 - 20:00	Vortrag Schmerzhaftes Erinnerungen am Lebensende – Sterben mit Flucht- und Kriegserlebnissen
02.12.2018 10:30 - 12:00	Meditative Adventsandacht Treffpunkt Himmel und Erde
02.12.2018 12:00 - 17:00	Kulturell, kulinarischer Adventssonntag Kaffee, Kunst und Kekse
08.12.2018 10:00 - 16:30	Tagesseminar Trauer in Form und Farbe
16.01.2019 18:00 - 20:00	Vortrag „Sterben, wie geht das?“ – Vom Sterbeprozess unseres Körpers
20.02.2019 18:00 - 20:00	Vortrag Fürsorge oder Selbstbestimmung – Hochbetagte in der Liebesfalle?
20.03.2019 18:00 - 20:00	Vortrag Vergebung am Lebensende

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir erbitten eine Spende.

Anmeldung: E-mail: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de

Die Anmeldung ist ab dem 1. Tag des Vormonates möglich.