

Hospizbote 2011

Festschrift April 2011



10 Jahre

**Hospizbewegung
Varel e.v.**

Grußwort im Namen des Vorstandes

Liebe Gäste und Freunde der Hospizbewegung Varel, es sind die kleinen Gesten, die so Großes bewegen: Vor wenigen Tagen freuten wir uns über eine wunderschöne Karte, mit der sich Angehörige bei einer unserer Ehrenamtlichen für die Begleitung durch die wohl schwierigste Zeit im Leben bedankten, für die Begleitung beim Abschied von einem lieben Menschen. Solche Gesten sind es, die uns immer wieder Motivation für unsere Arbeit sind. Vor zehn Jahren haben sich Menschen zusammengefunden, die den Hospizgedanken in Varel reifen lassen wollten. Heute feiern wir unser 10-jähriges Bestehen mit Ihnen: Ich freue mich, dass wir dazu so viele Menschen begrüßen können, die uns wohlgesonnen sind, uns in den vergangenen Jahren und hoffentlich auch in der Zukunft unterstützen und denen unsere Arbeit so wichtig ist. Das macht uns Mut und dafür danke ich Ihnen allen von Herzen.

Ziel bei der Gründung war, dass die Menschen sich der Integration von Sterben und Tod, dem Gedanken der Endlichkeit des Lebens wieder mehr öffnen. Das Sterben muss wieder einen Platz in unserem Leben finden.

Wir haben auf dem Weg dahin schon ein gutes Stück weit geschafft, sind uns aber auch sicher, dass auch noch eine ganze Strecke vor uns liegt.

An dieser Stelle möchte ich besonders den Menschen danken, die dafür gesorgt haben, dass wir auf dem richtigen Weg sind: Unseren Ehrenamtlichen. Inzwischen haben wir mehr als 30 ausgebildete, ehrenamtliche Begleiterinnen. Sie alle sind mit dem Herzen dabei, engagieren sich in der Freizeit, haben vielen Menschen geholfen, leidvolle Stunden besser auszuhalten und den Hospizgedanken – so wie es schon vor 10 Jahren unser Ziel war – reifen zu lassen.

Lassen Sie uns nun einen fröhlichen Tag miteinander verbringen – so fröhlich wie ich unsere Aktiven schon häufig erlebt habe. Hospizarbeit ist sicher eine schwere Arbeit, aber Sie gibt uns auch viel Kraft und Freude.

Im Namen des Vorstandes

Anke Kück



Ehemalige und heutiger Vorstand mit Koordinatorinnen 2011, von links nach rechts Heike Müller, Annemarie Büppelmann, Heinz Dieter Rode, Christian Winkel, Anke Kück, Volker Schäfer, Carola Wienes, Helga Sorge, Jürgen Büppelmann (Ehrenmitglied)

Grüße vom Bürgermeister der Stadt Varel

Liebe Mitglieder und Freunde der Hospizbewegung Varel,
„Wenn die Kraft zuende geht, ist der Tod häufig eine Erlösung!“. Ein Satz, den wir leider häufig hören müssen. Aber er gibt uns allen Kraft für einen letzten Schritt vom Leben in das Reich des Todes. Mit Ihrem unschätzbaren Einsatz für diese letzten Schritte im Leben leisten Sie für unsere Allgemeinheit Einmaliges. Darum war ich sehr gerne bereit als an mich der Wunsch herangetragen wurde, Schirmherr Ihrer Jubiläumsveranstaltung zu sein. Die Hospizbewegung Varel besteht nun schon seit zehn Jahren und in dieser Zeit haben Sie alle sehr viel in Varel bewegt. Viele Menschen haben sich bei Ihnen ehrenamtlich engagiert um Sterben und Tod aus der Tabu-Zone zu holen und in unserer Gesellschaft „Leben bis zuletzt“ ins Bewusstsein unserer Mitmenschen zu rücken. Eine gerade sich vollziehende Wende im Geist der Menschen, die nicht von heute auf morgen geschieht.

Ich bin Ihnen allen sehr dankbar, dass Sie zahlreiche Stunden ihrer Freizeit für andere Menschen einsetzen und Sterbende und ihre Angehörigen auf dem letzten Weg begleiten. Für die Zukunft wünsche ich Ihnen sehr, dass sich noch mehr Menschen öffnen, Ihnen Vertrauen schenken und die so segensreichen Hilfen auch annehmen. Sie haben in den letzten zehn Jahren sehr viel geschafft; mehr als 30 ausgebildete, ehrenamtliche Begleiterinnen sind im Einsatz, es gibt mit der Koordinatorin und einem festen Büro eine Anlaufstelle die rund um die Uhr erreichbar ist und eine große Zahl von Menschen haben bei ihnen Hilfe in schweren Stunden gefunden. Das ist ein unschätzbares Angebot und wurde nur dadurch erreicht, dass so viele Menschen mit Herz und völlig uneigennützig in Ihrem Verein aktiv sind.

Zu ihrem 10-jährigen Jubiläumsfest gratuliere ich Ihnen vielmals und wünsche Ihnen für die Zukunft weiterhin viel Engagement und Erfolg auf ihrem Weg. Ich danke Ihnen allen auch im Namen der Stadt Varel herzlichst, Ihr



Gerd-Christian Wagner

Gerd-Christian Wagner
Bürgermeister der
Stadt Varel

Gratulation vom Palliativnetz

Liebe Mitglieder der Hospizbewegung,
der Palliativstützpunkt „Am Jadebusen“ gratuliert ganz herzlich zum zehnjährigen Bestehen der Hospizbewegung in Varel.

Der heutige Palliativstützpunkt ist durch die Hospizbewegung erst möglich geworden.

Vor fünf Jahren fanden einige Menschen aus der Palliativpflege und Palliativmedizin in einem Arbeitskreis innerhalb der Hospizbewegung und in der Oldenburger Straße 30 ein Dach für ihre Aktivitäten.

Erinnert sei hier insbesondere an die beiden Vareler Palliativtage und die Entwicklung eines Konzeptes für die Begleitung und Betreuung sterbender Patienten, die gemeinsam von der Hospizbewegung und dem Arbeitskreis Palliativmedizin entwickelt wurden.

Auch wenn der Palliativstützpunkt aus organisatorischen Gründen heute ein eigenständiger eingetragener Verein ist, wird er doch immer ein Teil der Hospizbewegung bleiben! Dies zeigt sich nicht nur in der Zusammenarbeit der Koordinatorinnen und der gemeinsamen postalischen Adresse.

Lasst uns also auch weiterhin zusammen unseren Weg beschreiten!

Andreas Pieper

1. Vorsitzender vom Palliativnetz Am Jadebusen

Chefarzt der Anästhesie im St. Johannes-Hospital Varel

„Manchmal braucht es Kraft,
um zu denken.

Manchmal braucht es Kraft,
um zu helfen.

Manchmal braucht es Kraft
zur offenen Hand.

Manchmal braucht es Kraft,
um zu bleiben.

Viel öfter aber braucht es Mut,
um zu leben.“

Herbert Mannel,

(Jeder küsst nur seinen Schatten, Gedichte, 2011)

Palliativnetz

Am Jadebusen e.V.

Varel · Friesische Wehde · Jade

Gute Wünsche von Brigitte Schiller

Ich freue mich über das 10-jährige Jubiläum der Hospizbewegung Varel e.V. und gratuliere allen Beteiligten von Herzen und mit allen guten Wünschen für die zukünftige Arbeit.

Herzliche Gratulation!

10 Jahre Ambulante Hospizbewegung Varel e.V. gelingt nur mit dem Engagement vieler Menschen, dem kranken und sterbenden Menschen so lange wie möglich ein Gefühl des Wohlbefindens zu ermöglichen, damit er, wenn er will, frei wird, sich seelisch und geistig auf den Tod vorzubereiten.

Die Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen ist eine verantwortungsvolle, tief menschliche Aufgabe. Als begleitender Mensch bin ich gebend und empfangend, bedenkend und lernend in dieser Aufgabe. Ich gebe und bekomme etwas geschenkt, darf teilhaben am Leben eines Menschen. Damit diese Aufgabe gelingen kann, bedarf es einer Vorbereitung in Form von Fortbildungskursen für die vielen ehrenamtlich arbeitenden Begleiterinnen und Begleiter, die bereit sind, mit viel menschlicher Zuwendung und Achtsamkeit für andere Menschen da zu sein, um ihnen ein begleitetes und bejahtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen.

Es bedarf dazu einer guten Organisation und Koordination für eine Begleitung der Menschen, die aktiv in der Hospizarbeit stehen und ihre Kraft und Zeit sterbenden Menschen und deren Angehörigen schenken.

Ebenso bedarf es einer umfassenden Öffentlichkeitsarbeit, um Menschen vor Ort über die Ambulante Hospizarbeit zu informieren und damit auch der Tabuisierung des Themas Sterben und Tod entgegenwirken.

Für das Gelingen der Ambulanten Hospizarbeit braucht es auch Menschen, die spenden und welche, die diese Spenden angemessen und zum Wohl der Menschen einsetzen.

Dass diese verantwortungsvolle Aufgabe der Hospizbewegung in Varel über 10 Jahre schon so gut gelingt, zeigen die vielen positiven Rückmeldungen. So wird durch die segensreiche Hospizarbeit in Varel und Umgebung zunehmend viel positive Menschlichkeit gelebt.

Ich danke für das Vertrauen, diese Vorbereitungskurse in Varel leiten und gestalten zu dürfen. Es ist mir eine große Freude, diesen motivierten und engagierten Menschen in den Kursen auf Herzenshöhe zu begegnen, um sie auf die große Aufgabe der Begleitung vorzubereiten.

Begleiten

Zu begleiten ist ein Wagnis.

Wenn du begleitest, veränderst du dich
und die Gesellschaft.

Denn – die Welt wird durchsichtiger
und erfüllter.

Feineres Gespür läßt Wege finden,
die zu anderen führen.

Frage dich, ob du diesen ganzen Einsatz
für dich und andere leisten willst.

Pearl S. Buck



Brigitte Schiller

So war der Anfang

Vor 10 Jahren haben Heidrun Meyer, Erika Figge und ich (Renate Gleba) einen Vorbereitungskurs zu ehrenamtlichen Hospizhelferinnen absolviert.

Es einte uns ein Gedanke „Wir wollten Sterbenden die letzte Lebensphase so angenehm wie möglich gestalten und dabei ihre Angehörigen in dieser schweren Zeit unterstützen.“

Unser Vorbereitungskurs umfasste 122 Stunden und hat mehrere Monate gedauert. Sie hat uns auch viel über uns selbst gelehrt. Wir haben uns dadurch mit unserer eigenen Endlichkeit beschäftigt.

Warum wurdest du Hospizhelferin?

Erika: Immer wenn ich mit Tod und Trauer in Berührung kam, fühlte ich meine Hilflosigkeit. Während meiner Arbeit im Krankenhaus verstärkte sich dieses Gefühl. Durch den Vorbereitungskurs habe ich gelernt, besser mit dem Thema umzugehen.

Heidrun: Als Altenpflegerin hatte ich oft mit dem Tod zu tun. Der Tod meiner Eltern und meines Sohnes haben mich sehr betroffen gemacht. Die Hospizgruppe hat mir sehr geholfen. Ich konnte mich öffnen, auch wenn es für mich schmerzhaft war.

Renate: Als junge Krankenschwester habe ich oft erleben müssen, dass Menschen im Sterben allein gelassen werden.

Bei unserer Geburt wurden wir liebevoll empfangen. Jeder Mensch sollte auch einen liebevollen Abschied bekommen. Ich habe gelernt, dass der Tod zum Leben gehört.

Wie hast du den Vorbereitungskurs empfunden?

Renate: Sehr umfassend. Zum Beispiel haben wir viel über die Möglichkeiten der Sterbebegleitung gehört, dabei das Wahrnehmen der eigenen Stärken und Grenzen erfahren. Die Auseinandersetzung im Umgang mit Sterben und Tod sowie juristische Aspekte waren Teil unserer Ausbildung.

Erika: Auch ich habe den Kursus als sehr lehrreich empfunden. Er hat mir Sicherheit gegeben und mir geholfen, besser mit mir und anderen Menschen umzugehen.

Heidrun: Er hat mir Kraft und Zuversicht für mein Leben gegeben. Die Trauerarbeit hat mir neue Aspekte aufgezeigt

Was war dir noch wichtig?

Erika: Wichtig ist mir, mit mir und meinen Mitmenschen in Frieden zu leben.

Heidrun: Das Üben der verbalen und nonverbalen Kommunikation an Beispielen und das Hören bzw. Kennenlernen und Summen von Mantras hat mir gut gefallen.

Renate: Die Sprache der Sterbenden verstehen lernen, zum Beispiel: „Ich gehe jetzt nach Hause“ oder „Ich brauche Geld für meine Reise“.

Durch die intensive Arbeit der Gruppe haben wir uns sehr gut kennen gelernt.

Hast Du noch andere Aspekte erfahren?

Heidrun: Ich habe gelernt, wenn ich zu einer Begleitung gehe, Zeit zu haben. Ganz „da“ zu sein.

Erika: Ich habe erfahren, dass manchmal allein das „Handhalten“ eines Sterbenden schon sehr viel Ruhe vermitteln kann

Renate: Ich habe erfahren, dass ein gemeinsames Atmen oder Schweigen sehr tröstlich sein kann.

Ich gehe jetzt mit Verlust, Trauer und Tod anders um.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Erika: Da der Tod zum Leben gehört, wünsche ich mir, dass die Hospizarbeit mehr wahrgenommen wird und viele Menschen auf ihrem letzten Weg nicht alleine sind.

Heidrun: Ich wünsche mir, dass unsere Gruppe weiterhin gut zusammenarbeitet und wir uns gegenseitig stützen.

Renate: Ich möchte noch viel mit meiner Familie unternehmen können und mein Enkelkind genießen.

Außerdem wünsche ich uns noch viele Begleitungen.



Erster Vorbereitungskurs 2001

Von dem Anfang >2001< bis heute

Am Anfang war ein Impuls aus dem Vareler Ärzteverein, angeregt durch den Wunsch der Hinterbliebenen eines verstorbenen Vareler Mitbürgers nach Organisation einer Hospizinitiative. Hieraus ergab sich ein öffentlicher Informationsabend im November 2000, zu dem Interessierte aus verschiedenen Berufsgruppen und Institutionen sowie Privatpersonen eingeladen waren und auch zahlreich erschienen.

An jenem Abend fanden sich neun Aktive zusammen, welche über mehrere Monate sich regelmäßig trafen, um die Idee der ambulanten Hospizarbeit in Varel in die Tat umzusetzen. Und schon im August des Jahres 2001 kam es zur Vereins-Gründung: Die „Hospizbewegung Varel e.V.“ war geboren.

Als erste erfolgreiche Aktionen gelangen die Organisation öffentlicher Informationsabende, die gut besucht waren und das Interesse zeigten, welches in Varel und umzu an dieser Thematik (Enttabuisierung von Sterben und Tod sowie Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen) bestanden. Sehr hilfreich in dieser Phase, und auch in allen Jahren bis heute, waren die Unterstützung durch die lokalen Pressevertreter sowie auch immer wieder die großzügigen Spenden von privaten und öffentlichen Förderern!

Und es wurde ein erster Schulungskurs auf den Weg gebracht -- für interessierte Mitmenschen, welche bereit waren, die Herausforderung der Auseinandersetzung mit Gedanken und Gefühlen zur Lebensendlichkeit anzunehmen! Und so wie dieses sechsmonatige Seminar im Mai 2002 abgeschlossen werden konnte, folgten bis 2010 noch vier weitere Vorbereitungskurse zur ehrenamtlichen Hospizarbeit in Varel. Über die Jahre sind dem Ruf unseres Vereines ca. 65 Menschen gefolgt: sie begegneten sich (in allen Kursen) unter der hervorragenden Anleitung und Unterstützung durch Frau Brigitte Schiller aus Oldenburg. Und immer wieder erklärten sich Absolventen dieser Kurse hernach bereit, die Arbeit der ehrenamtlichen Begleitung schwerstkranker Menschen und ihrer Angehörigen zu übernehmen. Dafür sei den „EA's“ an dieser Stelle herzlich gedankt!

Es muss hier ausdrücklich hervorgehoben werden: Ohne die Bereitschaft zu ehrenamtlichem Einsatz ist ambulante Hospizarbeit undenkbar, und es muss auch deutlich gemacht werden, dass dieses Engagement mit der „Präsenz am Einsatzort“ allein nicht getan ist! Dazu gehören für die Ehrenamtlichen auch die Stunden der regelmäßigen

Gruppenabende sowie jene der Teilnahme an Supervisionen, und auch gelegentlicher Fortbildungsveranstaltungen. dass die wiederkehrende, Auseinandersetzung jedem Bereicherung bringen kann Heute zählen ca. 25 ehrenzum Kreise der Aktiven. Das immer wieder Menschen aus im Laufe der Jahre. Es soll an



Sicher ist aber auch, Hingabe fordernde Begleitenden persönliche und zumeist auch bringt. amtliche Mitarbeiter bedeutet, es sind auch dem Kreis ausgeschieden



dieser Stelle nicht verschwiegen werden, dass diese Trennungen nicht in allen Fällen schmerzlos waren: Neben stillen Abschieden gab es Spannungen, mitunter harte Worte, Abbrüche... Lassen wir es so stehen, und ist es nicht so ?!. Da, wo Menschen sich begegnen, mit- einander eine Wegstrecke gehen, sich einbringen, voneinander fordern, kann es auch immer zu Konflikten kommen, und nicht immer sind solche zu schlichten. Das ist menschlich und muss respektiert und ertragen werden, von allen Beteiligten! Mit dem Abschluss des ersten Schulungskurses und nach der Ausbildung von Koordinationskräften konnten im Jahre 2002 die ersten Begleitungen von sterbenskranken Mit-

menschen aufgenommen werden. Die anfangs noch niedrigen „Fallzahlen“ haben sich über die Jahre deutlich gesteigert: ein erfreuliches Anzeichen dafür, dass die Arbeit unseres Vereines immer besser wahrgenommen und eben auch angenommen wird! Diese Entwicklung ist sicher auch der stetigen Öffentlichkeitsarbeit zu danken: Von Anfang an konnten wir über das Jahr stets 4-5 Veranstaltungen organisieren, mit z.T. auch überregional bekannten Referenten. Und die Referate und Podiumsdiskussionen von und mit Aktiven aus den eigenen Reihen fanden ebenfalls gute Resonanz. Über die Jahre war unser Verein auf verschiedenartige Weise auch in der Innenstadt präsent, u.a. mit Informationsständen oder auch mal mit einer Kartoffelpuffer- Back-Station: Gelegenheiten, Passanten zu erreichen und ihnen die Möglichkeit zu geben, Fragen beantwortet zu bekommen...



Der Vorstand 2001

v.l.n.r.: Dr. E.-B. Ahlhorn, A. Jürgens, N. Henkensiefken, J. Büppelmann

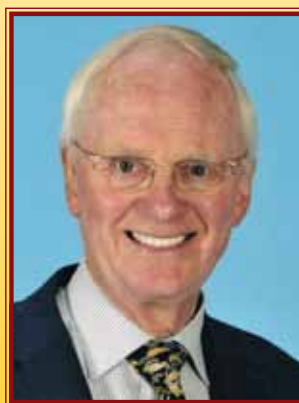
Arbeitsgruppe. Ein erster wesentlicher Erfolg dieses Engagements war im Jahre 2008 die Anerkennung als „Palliativstützpunkt am Jadebusen“ durch das Niedersächsische Sozialministerium. Aus rein organisatorischen Gründen (betreffend die Abrechnungsunmöglichkeit der Palliativarbeit mit den Krankenkassen von Seiten unseres Vereines) musste im Jahre 2009 die spezielle palliative Zielsetzung der „Hospizbewegung“ aufgegeben werden, und es gründete sich das „Palliativnetz am Jadebusen e.V.“ als eigener Verein. Über inhaltliche und vor allem aber persönliche Verbindungen besteht zwischen beiden Vereinen ein enger Kontakt.

Im Laufe der Jahre haben sich immer mehr Mitmenschen entschlossen, die Arbeit unseres Vereines mittels Mitgliedschaft ideell, finanziell und auch praktisch durch Mitarbeit zu fördern. Dies empfindet der Vorstand als Bestätigung dafür, dass die Ziele unseres Vereines, verankert in der Satzung, bislang erfolgreich umgesetzt werden konnten:

Einrichten der ambulanten Hospizarbeit sowie Erweiterung derselben um menschliche Begleitung auch nach dem Tode Angehöriger, öffentliches Ansprechen des gesellschaftlich verankerten Tabuthemas „Sterben und Tod“ und das Geben von Anregungen zum Auflösen desselben, sowie die Realisierung von palliative care in unserem Gemeinwesen. Die rege gesellschaftliche Resonanz macht Mut auf weiteres Engagement auch in der Zukunft.

Eine sinnvolle Erweiterung unseres Angebotes für Trauernde stellt seit ca. 5 Jahren das „Trauercafé“ dar. Gerne angenommen wird überdies die Möglichkeit von trauernden Hinterbliebenen, mittels Einzelgesprächen Hilfe zu bekommen. Und hervorgehoben werden muss die alljährlich am Ewigkeitssonntag stattfindende Gedenkfeier für die im Jahreslaufe Verstorbenen.

Ab Anfang des Jahres 2005 konstituierte sich unter dem Dach unseres Vereines ein „palliativ-care-Arbeitskreis“ (bestehend aus Pflegekräften und Ärzten sowohl aus dem ambulanten als auch stationären Sektor, Theologen, Hospizlern, Psychologen und Physiotherapeuten). Die Realisierung einer umfassenden „ärztlich-pflegerisch-spirituellen Betreuung“ von Schwerstkranken in ihrer letzten Lebensphase, möglichst im vertrauten häuslichen Umfeld, war das erklärte Ziel jener



Achim Jürgens
Pastor i.R. (Ehrevorstand)



Dr. Ernst-Berthold
Ahlhorn

Ich möchte dich begleiten...

Eine Begleitung kann, nach einer Zeit des Kennenlernens, getragen werden durch vielfältige Gespräche, durch ein aktives Zuhören, durch ein intensives Miteinander. Vielleicht gehören auch gemeinsame Unternehmungen oder Ausflüge dazu.

Entscheidend ist, was gewünscht wird.

Eine Begleitung kann aber auch von Anfang an ganz anders sein. Ich denke da an zu Begleitende, die wir vom Hospizdienst erst in einer späten Phase ihres Lebens kennen lernen dürfen. Zu einem Zeitpunkt, wenn sie sich nicht mehr mitteilen können oder wollen. Wenn es scheint, als würden sie mehr zwischen den Welten weilen als im Hier und Jetzt.

Zum besseren Verständnis des Sterbenden sind dann Gespräche mit Angehörigen über die Biographie, über Vorlieben, Wünsche etc. besonders hilfreich und wichtig.

Unsere Anwesenheit wird bestimmt von den für uns ersichtlichen Bedürfnissen des zu Begleitenden. Der Wunsch nach Nähe, eine Hand halten, die Lippen befeuchten oder einfach nur da sein, nicht allein lassen. Alles was ersichtlich gut tut, ist richtig.

Sind Dialoge nicht mehr möglich, kann eine stumme Form der Zwiesprache über lange Zeit für uns Begleiter durchaus herausfordernd sein.

Es ist trotzdem ein Geben und Nehmen, auch wenn die Gedanken des Sterbenden immer mehr nach innen zu gehen scheinen.

So wie sich der Sterbende mehr und mehr von der Welt zurückzieht, so müssen auch wir ihn loslassen.

Wir begleiten Menschen ein Stück des Weges auf ihrer letzten Reise.

Ehrenamtliche Begleiterin
Kirsten Klein

Zuhören

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,
und du fängst an, mir Ratschläge zu geben.
Dann tust du nicht, worum ich dich bitte.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,
und du fängst an mir zu erzählen, warum
ich so und nicht anders fühlen muß, trampelst du
auf meinen Gefühlen herum.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,
und du denkst, du muß etwas tun
um mein Problem zu lösen, hast du mich nicht
verstanden, so merkwürdig das klingen mag.

Hör zu!
Alles worum ich dich bitte, ist zuzuhören,
nicht zu sprechen oder etwas zu tun,
nur zuhören.

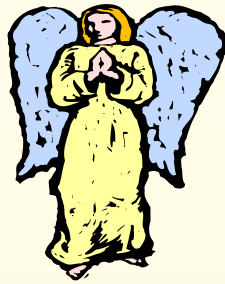
Wenn du etwas für mich tust,
was ich selbst für mich tun kann,
verstärkt das meine Angst
und Unzulänglichkeit.

Doch wenn du es hinnimmst als einfache
Tatsache, dass ich fühle, was ich fühle,
egal, wie unvernünftig es dir vorkommt,
brauche ich nicht mehr zu versuchen, dich
zu überzeugen und kann mich endlich
meinem Anliegen zuwenden:
herauszufinden, was sich hinter diesem
irrationalen Gefühl verbirgt.

Wenn das klar ist, liegen die Antworten
auf der Hand, und ich brauche keinen Rat.
Irrationale Gefühle offenbaren ihren Sinn,
wenn wir verstehen, was sich hinter ihnen
verbirgt.

Also hör mir zu, hör mich einfach an.
Und wenn du sprechen möchtest,
warte eine Minute, bis du dran bist.
Dann höre ich dir zu.

Quelle: Auszüge aus einem Text von Gordon
"Die Besucherkonferenz"



Wenn es soweit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in Dir.

Bleibe still neben mir in dem Raum,
jag den Spuk,
der mich schreckt, aus dem Traum.

Sing ein Lied vor Dich hin,
das ich mag,
und erzähl, was war manchen Tag.

Zünd ein Licht an, das Ängste verscheucht,
mach die trockenen Lippen
mir feucht.

Wisch mir Tränen und Schweiß
vom Gesicht, der Geruch des Verfalls schreckt
Dich nicht.

Halte fest meinen Leib,
der sich bäumt, halte fest, was der Geist
sich erträumt.

Wenn es soweit sein wird mit mir,
brauche ich einen Engel in Dir.

Friedrich Karl Bart

Ich möchte dich begleiten...

Einer der Verdienste der Hospizbewegung besteht darin, erkannt zu haben, dass sterbende Menschen bestimmte Bedürfnisse und Wünsche haben, die ihnen das Abschiednehmen vom Leben erleichtern helfen.

Elisabeth Kübler-Ross weist in ihrem Buch „Interviews mit Sterbenden“ erstmals darauf hin und verdeutlicht: Sterbende wünschen sich Begleitung, um nicht alleine zu sein und sogenannte „unerledigte Geschäfte“ in ihrem Leben noch zu umfriedern. Sie wollen schmerzfrei, würdig, akzeptiert und ernstgenommen sein und ihren individuellen Lebensweg bis zu letzt gehen dürfen.

Im Verlauf des Gesprächs mit schwerkranken Menschen wird meistens deutlich, dass sich Wünsche und Bedürfnisse erfüllen lassen, wenn wir uns als BegleiterInnen Zeit nehmen und zuhören und wirklich hinhören. Welcher Art sind diese Bedürfnisse, die Wünsche, Ängste, Vorstellungen und Einsamkeiten?

Diese lassen sich in vier Bereichen erkennen, im physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Bereich und sind der Art, die wir Menschen von uns selbst kennen, ihnen aber oftmals wenig Aufmerksamkeit zubilligen.

Um in einer ehrenamtlichen Begleitungsarbeit auf diese Bedürfnisse sterbender Menschen eingehen zu können, ist es nötig, mit ihnen vertraut zu werden. Dazu werden als Vorbereitung dieser Begleitungsarbeit Vorbereitungskurse angeboten. Ziel ist, die eigene Befindlichkeit und die der anderen Menschen zu erkennen, sich persönlich in den Gruppenprozess einzubringen, sich selbst besser kennenzulernen und das Einfühlungsvermögen zu erweitern. Zukünftige BegleiterInnen können sich im Schulungskurs intensiv mit sich selbst auseinandersetzen. Auch dem Umgang mit eigenen Fähigkeiten, Kraftressourcen, sowie Ängsten vor dem eigenem Sterben und Tod im Angesicht sterbender Menschen wird in geschützter Atmosphäre Raum gegeben.

Es gibt sterbenden Menschen Sicherheit, wenn sie die Erfahrung machen, dass BegleiterInnen signalisieren, wenn ihre Grenzen erreicht sind.

Sterbende Menschen müssen dann nicht selbst darüber nachdenken, wie viel und was sie dem Begleiter zumuten können, z. B. ein Gespräch zu führen oder am Bett zu sitzen. Dadurch wird verhindert, dass eine Atmosphäre falscher Rücksichtnahme entsteht. Ermöglicht werden Offenheit und menschliche Nähe und Lösungen für Probleme.

Das Erkennen eigener Grenzen bei sich selbst ist eine Fähigkeit, die Helfende sich oftmals nicht zugestehen. Deshalb brauchen sie Anleitung und Ermutigung dazu, sich selbst realistisch einzuschätzen und zu erkennen, welcher Einsatz für sie möglich ist.

Eine ganz besondere Bedeutung hat im Vorbereitungskurs die Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit den eigenen Sichtweisen zu den Themen Leben, Sterben, Tod und Trauer. Das ist deshalb so notwendig, weil jede Begleiterin, jeder Begleiter die eigenen Sichtweisen, Überzeugungen, Werte, Ängste, Sorgen und Nöte in die Begleitungssituation mit hineinbringt. Weil diese aber subjektiv und für das Leben

der Begleitperson selbst sicher sehr bedeutsam sind, aber nicht in gleicher Weise für die Sterbenden und ihre Familie gelten, ist das Erkennen und Reflektieren und die Fähigkeit, dies alles auseinanderhalten zu können, sehr wesentlich.

Wenn die eigene Überzeugung unreflektiert dem Sterbenden und den Angehörigen zuteil würde, ja sogar übergestülpt würde, im Sinne von: „Ich weiß als Begleiter, was dir gut tut, und ich werde dich deshalb auch gar nicht erst fragen,“ – dann wären wir wenig hilfreich.

Deshalb legen wir im Vorbereitungskurs sehr großen Wert auf die eigene Auseinandersetzung mit sich selbst, um in der Begleitungssituation die eigene Meinung, Erfahrung und Überzeugung zu kennen, um deren Wert für die eigene Person zu wissen und offen zu sein für das jeweilige Andere im anderen Menschen.

Brigitte Schiller



Stephanie Krenn († 2010)

*Ich möchte dich begleiten.
Nicht, dass ich mehr wüsste als du,
nicht, dass ich mehr bin als du.*

*Ich möchte dich begleiten,
weil ich ein Mensch bin wie du,
ein Mensch, der leidenschaftlich sucht.
Ein Mensch, der Fragen hat.
Ein Mensch, der manchmal ehrfürchtig in
die Seele eines anderen Menschen schauen darf
und für den doch jeder ein Geheimnis bleibt.
Ein Mensch, der Wege weist und auch rastlos
ist und voller Ohnmacht.*

*Ich möchte dich begleiten,
um mit dir die Spuren Gottes zu suchen
mitten im Alltag,
mitten in der Arbeit,
in der Mühe, der Unterdrückung und Angst,
mitten in der Trennung, der Kränkung und
im Leid –
und – mitten in der Freude,
im Ja zum Leben,
in aller Dankbarkeit.*

*Ich bin mit dir unterwegs,
ich bin wie du unterwegs,
wir sind gemeinsam unterwegs.*

Koordinatorin der Hospizbewegung Varel e.V.

In meiner Arbeit als Gemeindeschwester habe ich gemerkt, dass es eine zusätzliche Betreuung für sterbende Menschen und ihre Angehörigen geben muß. Diese zusätzliche Begleitung kann man im Krankenhaus und auch im ambulanten Bereich als Pflegekraft nicht leisten. Im Jahre 1999 habe ich an einem Seminar in der Ammerlandklinik „Gesprächsführung bei sterbenden und trauernden Menschen“ teilgenommen.

Dieses Seminar war für mich der Einstieg in die Hospizarbeit, aber diese Arbeit erschien mir noch in unserer Gegend so still und ruhig.

Deshalb habe ich mich in Varel bei dem Vorbereitungstreffen zur Gründung eines ambulanten Hospizdienstes auch in die Arbeitsgruppe mit eingetragen. 2001 wurde die Hospizbewegung Varel gegründet. Seit 2007 bin ich dort als Koordinatorin eingestellt.

Der ambulante Hospizdienst begleitet schwerkranke und sterbende Menschen zuhause.

In Zeiten der Krankheit verändert sich viel. Ein großes Spektrum an Gefühlen bewegt diese Menschen und deren Angehörige. Aufgaben müssen neu organisiert und bedacht werden, manchmal eilt es sehr und die Begleitung ist nur sehr kurz.

Meine Aufgabe ist es nun, Kontakt zu den Menschen herzustellen, die unsere Arbeit in Anspruch nehmen möchten. Ich frage sie nach dem Auftrag, den sie an uns stellen. Oftmals brauchen sie ein Hilfsangebot, damit sie ihren Weg in ihrer gewohnten Umgebung gut gehen können, oder es muß ein Chaos geordnet werden, weil die Pflege durch Angehörige nicht mehr zu leisten ist. Wenn dann ein Pflegedienst kommt, geht es meist schon besser.

Zeit für Gespräche und Zuwendung und das was gebraucht wird, haben unsere Ehrenamtlichen. Wenn eine Begleitung gewünscht wird, mache ich einen Erstbesuch in der Familie und versuche anschließend die „richtigen“ Menschen zusammen zu führen, damit die Begleitung stimmig und gehbar wird. Oftmals entspannt sich dann die Situation, weil unsere Ehrenamtliche auch die Angehörigen entlasten. Wir begleiten auch in Pflegeheimen und im Krankenhaus. Manchmal ist die Betreuung zuhause nicht möglich, dann kann ich in Absprache mit dem Hausarzt Verbindungen zu einer stationären Einrichtung, Hospiz oder Pflegeheim, oder evtl. einer Palliativstation herstellen.

Die Ehrenamtlichen bei ihrer Arbeit zu begleiten und zu unterstützen ist für mich eine zentrale Aufgabe. Neben Gesprächen und für sie da zu sein, möchte ich ihnen auch ein vielseitiges Angebot an Information und Schulung bereitstellen. Eine wichtige Aufgabe ist auch die Gewinnung neuer Mitarbeiter und die Organisierung der Ausbildung. Zur Hospizarbeit gehört auch die Begleitung in der Trauer, hier finden oft Einzelgespräche statt, bevor die Betroffenen dann den Weg zum Trauercafé finden. Auch lassen sich viele Menschen zum Thema Patientenverfügung beraten.

Ich informiere über unsere Arbeit bei Seniorentreffen, in Schulen und bei Pflegeaus- und -fortbildungen.

Regelmäßige Kontakte zum Krankenhaus, zu Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten und zu dem Palliativnetz Am Jadebusen sind sehr wichtig, und werden von mir regelmäßig gepflegt. Unser aller Hilfe trägt dazu bei, Sterbenden und Angehörigen einen respektvollen Abschied und Angehörigen Unterstützung zugeben. Den freiwillig tätigen Menschen, unseren Ehrenamtlichen, ist es zu verdanken, dass Sterben, Tod und Trauer ein großes Stück weit enttabuisiert wurden, dass diese Themen immer mehr Raum im

Leben bekommen und Menschen mit ihrer ganzen Person würdevoll leben können. Unsere Ehrenamtlichen sind ehrenamtliche Spezialisten, die zusammen mit Hauptamtlichen sehr wertvolle menschliche Betreuung leisten und das Leben bejahen.

Leben bis zuletzt.



Annemarie
Büppelmann



Über die Gründung der Hans-Joachim Hoffmann-Stiftung

Förderung des Hospizgedanken und der Palliativmedizin

Vor 10 Jahren als die Hospizbewegung ins Leben gerufen wurde und ich einen Vortrag von dem Mitbegründer Dr. Ahlhorn besuchte, wurde ich von der Bewegung und der Idee überzeugt. Seitdem ist es mein Wunsch, sie zu unterstützen.

Als mein Sohn Hans-Joachim vor vier Jahren plötzlich an einem Hirntumor erkrankte und er innerhalb eines Tages sein vertrautes Leben und seinen von ihm geführten Betrieb, die Deharde Maschinenbau H. Hoffmann, verlassen musste, waren die Familie und die Betriebsangehörigen sehr betroffen.

Nach längerem Leidensweg von Hans-Joachim, von der Familie und Freunden liebevoll begleitet, überwies Dr Ahlhorn ihn zur besseren medikamentösen Einstellung auf die Palliativstation des Evangelischen Krankenhauses Oldenburg. Dort wurde er zur vollen Zufriedenheit der Familie sehr gut betreut. Leider verstarb Hans-Joachim dort am 16. Mai 2007 und konnte nicht mehr nach Hause zurück.



Als Mutter brauchte ich seelischen Beistand und erfuhr diesen durch eine mich wöchentlich besuchende ehrenamtliche Mitarbeiterin der Hospizbewegung Varel. Inzwischen entstand eine Freundschaft, die bis zum heutigen Tag besteht. Eines Tages fiel in einem Gespräch zwischen uns das Wort Stiftung. Diese Idee ließ mich nicht mehr los und ich besprach sie mit meinen Kindern. Gerne willigten sie ein und wir waren uns einig zum Andenken an Hans-Joachim eine Stiftung zu gründen.

Es war ein langer Weg, bis

sie unter Zugrundelegung des Stiftungsgesetzes und der Satzungen als rechtsfähig anerkannt wurde. Am 27.11.2008 wurde uns dann endlich die Urkunde über die Anerkennung der Rechtsfähigkeit erteilt. Ich nahm sie mit Rührung und Dankbarkeit entgegen. Meinen Kindern Holger Hoffmann, Anette Hoffmann-Meier und meinem Enkel Jan, Sohn von Hans-Joachim Hoffmann, danke ich für ihren Einsatz, der es möglich machte, dieses zu erreichen.

Großer Respekt gebührt allen Tätigen in der Hospizbewegung und der Palliativarbeit. So hoffen wir, mit der Stiftung einen kleinen Beitrag zur weiteren positiven Entwicklung beitragen zu können.

Ich hege den Wunsch, dass hier in Varel im St. Johannes Stift eine Palliativstation für Sterbenskranke mit einem guten Netzwerk zwischen ambulanter Hospizbegleitung und ambulanter Palliativbetreuung entstehen möge.

Gerda Hoffmann

“Ohne euch hätte ich es nicht geschafft”

Mein Ehemann erkrankte 2006 an einem Gehirntumor. Drei Jahre haben wir gehofft und gekämpft, leider aber verloren wir den Kampf gegen diese Krankheit. Ende März 2009 teilten uns die Ärzte mit, dass mein Mann austherapiert ist. Die Chemotherapie, die sowieso nicht mehr wirkte, wurde abgesetzt, und dann begann für uns ein neuer schwerer Weg, den ich vorher so nicht kannte und vor dem wir Angst hatten. Unser Wunsch war, dass mein Mann nicht alleine sterben sollte, lieber zuhause in der gewohnten Umgebung. Wir waren aber nicht sicher, ob wir das schaffen können und meinen Mann los lassen können. Ich hatte Angst um meine Kinder, die jüngste Tochter war 6 Jahre, die beiden anderen waren schon älter. Für uns alle war es eine sehr große psychische Belastung.

Mein Ehemann konnte zwar nicht mehr sprechen, aber er hat alles mitbekommen. Er wusste, dass er sterben musste, nur wussten wir nicht wie und wann. Wir hatten 2 Möglichkeiten.

Mein Mann wird in ein stationäres Hospiz verlegt, ich hätte da aber nicht immer bei ihm sein können, wegen meiner Arbeit, der Kinder und der Fahrzeiten.

Er kommt nach Hause, und wir organisieren die Betreuung mit einem Pflegedienst und der ambulanten Hospizbewegung. Nach einem langem Gespräch mit der Koordinatorin der Hospizbewegung Varel entschied ich mich, meinen Ehemann nach Haus zu holen. Mein Mann wurde aus dem Krankenhaus entlassen, zuhause war alles vorbereitet.

Einmal in der Woche hatten wir telefonischen Kontakt mit dem Hospiz St. Peter. Wenn es zuhause nicht mehr gegangen wäre, hätte er dort einen Platz bekommen. Das gab mir sehr viel Sicherheit.

Heute kann ich sagen, dass das eine schwere, aber gleichzeitig eine sehr intensive und schöne Zeit für uns alle gewesen ist. Das tägliche Leben ging weiter, unsere „Kleinste“ verbrachte sehr viel Zeit mit ihrem Papa, kuschelte mit ihm, erzählte ihm alles, was sie im Kindergarten erlebt hatte. Wir konnten langsam Abschied nehmen wir alle merkten, dass sich der Zustand meines Ehemannes verschlechterte.

Meine Kinder und ich waren aber nicht alleine. Ich konnte mit unserer kleinen Tochter zum Spielplatz oder Eis essen, oder mit den Älteren mal wieder zum Einkaufen gehen. In dieser Zeit war eine Ehrenamtliche vom Hospizdienst da. Mein Mann war nicht alleine, das war für uns beruhigend, ihm wurde vorgelesen, zu Essen und Trinken gegeben. Es wurde das gemacht, was gebraucht wurde. Mir ist aufgefallen, dass mein Mann auch ruhiger war, er hat zugehört, fern gesehen, oder auch geschlafen. Für den Notfall war ich oder der Pflegedienst erreichbar. In wichtigen Fragen war unser Hausarzt erreichbar, der Pflegedienst und die Koordinatorin haben mich auch gut beraten und hatten Zeit für mich und meine Gefühle.

Mit der Zeit ging es meinem Ehemann immer schlechter, er konnte nicht mehr essen und trinken, er sollte aber keine Schmerzen und andere Beschwerden haben. So wurde kurzerhand die Medikation umgestellt, er bekam Spritzen und einen Tropf. Uns wurde gezeigt, dass eine gute Mundpflege wichtig ist, so konnten wir auch was für ihn tun. Für meinen Mann war es beruhigend, dass wir in den letzten Stunden bei ihm waren, seine Hand halten, und einfach nur da sein konnten.

Die Hospizmitarbeiterinnen und ich haben uns am Tage abgewechselt, in der Nacht war ich da, aber ich konnte mich am Tage auch öfter ausruhen, da der Hospizdienst da war. Eine Mitarbeiterin hat sich ganz intensiv um unsere Kleine gekümmert.

Als die Zeit des Abschieds kam, hat mein Mann wirklich auf alle gewartet, die sich um meinen Mann gekümmert haben. Der letzte Atemzug kam, als wir uns alle an seinem Bett versammelt hatten. Auch die Seelsorgerin war da, das war uns auch sehr wichtig.

Mein Mann konnte nicht mehr leben, aber er hat uns große Dankbarkeit gezeigt, vor allen Dingen dafür, dass er seinen letzten Weg zu Hause in der gewohnten Umgebung im Kreis seiner Familie gehen durfte. Das war ihm sehr wichtig. Wir konnten sehen, wie er in einem Moment sogar lächelte, und er glücklich war, dass er gehen durfte. Wir haben ihn los gelassen.

Heute sind es fast 2 Jahre her, meine Tochter ist durch einen Kindertrauerbegleiter betreut worden, das hat ihr sehr geholfen, Ich kann sagen, dass meine kleine Tochter und auch die beiden älteren Töchter mit der Zeit die Trauer verarbeitet haben.

Manchmal sind wir immer noch traurig, aber wir wissen, dass das ok ist und dass wir uns Zeit lassen können.

Bericht einer Betroffenen

Wie eine Feder so leicht

Ich möchte so gern noch ein wenig leben
wie eine Feder so leicht dahinschweben
mich gleichsam jubelnd in die Lüfte erheben
etwas von mir anderen weitergeben.

Ich möchte so gern noch ein wenig verweilen
in Gedichten meine Gefühle Freunden mitteilen
Geborgenheit und Nähe spüren
dann und wann ein Stück Himmel berühren.

Ich möchte so gern noch ein wenig ausfliegen
vital sein, nicht immer im Bett liegen
ein paar Mal noch das beste Stück Kuchen kriegen
Kraft haben, die Krankheit auf Zeit zu besiegen....

Doch sollten sich meine Wünsche nicht erfüllen
sollte sich das Glück in einen schwarzen Mantel einhüllen
so wünsch ich mir nur noch, es mög` mir gelingen
ins Sterben so etwas wie Hoffnung bringen
Ruhe spüren im Abschied von Leben
und wie eine Feder so leicht von hier fortzuschweben.....

Quelle: (www.krebs-kompass.de)

Meine starke Freundin Andrea

„Ich hab da was in meiner Brust, aber vor Weihnachten geh ich nicht zum Arzt“, so fing eine Geschichte an, die mich sehr beeindruckt und sicher noch ein Stück näher an die Hospizbewegung gebracht hat. Im Januar geschah dann das unausweichliche – eine OP war nötig. Meine Freundin wollte keine zusätzliche Behandlung – wie sie mir später einmal sagte “hätte das auch nichts bewegt und ich wollte einfach noch einmal einen richtig schönen Sommer leben”. Das war allein ihre Entscheidung. Niemand konnte sie ihr abnehmen.

Es folgte wirklich ein schöner Sommer im eigenen Häuschen und mit Garten: “Anke Du glaubst nicht wie schön es ist, das eigene Gemüse zu ernten. Ich genieße diese Zeit.”

Nach dem nächsten Winter verschlechterte sich der Zustand. Bald wurde klar, es gibt keinen Weg mehr. Andrea und ich trafen uns nach längerer Zeit im Kurhaus und ich spürte was kommen würde. Wir tranken gemütlich Tee und ich versprach: „Wann immer Du Lust auf etwas hast oder Hilfe brauchst - ruf einfach an.“

Sie selbst versuchte noch einige Alternativ-Heilmethoden, merkte aber bald, dass es keinen Weg zurück geben würde: “Wollen wir etwas Schönes machen,” fragte sie eines Nachmittags am Telefon. Gemeinsam gingen wir lecker essen – soweit das noch möglich war - genossen es zu lachen und besonders genoss sie die Sitzheizung meines Autos: „Das tut meinen Knochen so gut!” Also drehten wir auf dem Rückweg noch eine Extrarunde.

Ich konnte nicht mehr als da sein, wenn sie mich brauchte, mal ein Telefonat mit der Krankenkasse abnehmen, etwas beim Arbeitgeber regeln oder einen Arzt empfehlen. In dieser Zeit habe ich erfahren, wie wichtig es ist, Menschen um sich zu haben, die man um Rat fragen kann und die einfach helfen - ohne jede Bedingung. Glücklicherweise fand ich viele davon.

Andrea selbst versammelte Menschen um sich, die ihr bei dem Abschied eine wichtige Stütze sein konnten. Das nahm sie weitestgehend selbst in die Hand: Ärzte, die zusagten sie Zuhause zu betreuen und die Schmerzen so weit als möglich zu verhindern, eine Kollegin, die fit im Organisieren war – damit mein Mann das alles auch schafft - Freundinnen, die da waren, wenn sie Hilfe brauchte.

Eine besonders schöne Erinnerung – die ich nie vergessen werde - ist eine Mittsommernacht in Rosenberg. Wir hatten uns vorgenommen an dieser Veranstaltung teilzunehmen, als der Tag gekommen war, ging es Andrea nicht gut: „Ich glaube, ich kann nicht.“ Egal sagte ich, ich habe den Tag für uns geplant und dann trinken wir einfach nur Tee. Genau das taten wir, saßen auf der Terrasse des Hauses, quatschten und schauten über die Wiesen bis zum Dangaster Deich. Gegen Abend sagte Andrea: „Ich hätte doch Lust, noch loszufahren.“ Und das taten wir – natürlich wieder mit Sitzheizung: Wir verbrachten einen wunderbaren Abend mit Johannfeuer, Liedern und in einer unglaublichen Abendstimmung. Natürlich flossen auch Tränen, aber noch heute spüre ich bei den Gedanken an diesen Abend Andreas Nähe.



Nicht vergessen werde ich auch die Rose, die sie mir kurz danach zum Geburtstag brachte. Obwohl sie Magenprobleme hatte, saßen wir unvernünftig wie zwei Teenager, schwatzend bei uns im Wintergarten und verspeisten Erdbeertorte mit Sahne.

Etwas später konnte ich ihr selbst einen Wunsch erfüllen: „Wenn ich aus meinem Zimmerfenster schaue, würde ich auch so gerne eine weiße Rose blühen sehen.“ Als ich die Rose brachte, ging es Andrea sehr schlecht – erst ein paar Tage später hörte ich eine sehr liebe Antwort von ihr auf meinem Anrufbeantworter: “Du hast mir eine so große Freude gemacht.” Es folgte ein letztes Treffen an ihrem Bett, auch hier schwatzten wir wieder fröhlich über dies und das und auch ganz bewusst darüber, wie sie sich ihren Abschied von dieser Welt vorstellte.

Genauso fand er dann auch statt. Am Tag der Trauerfeier versammelten sich um ihr Haus viele Freunde und die Familie. Ich nahm gerne ihren Auftrag wahr, mit Mutter und Sohn über unsere letzten wunderbaren gemeinsamen Erlebnisse zu sprechen, und die weiße Rose stand am Fenster, so wie Andrea es sich gewünscht hatte.

Ich konnte für meine Freundin leider weniger tun, als ich es gerne getan hätte, aber ich war einfach nur da, habe nachgehört was ihr gut tun könnte, was sie sich wünscht. Sie ist ihren Weg mit einem irren Bewusstsein gegangen und hat es sogar geschafft, dass ihr Mann das Unabänderliche annehmen konnte – sie hatte es sich so gewünscht und er bestätigte es mir bei einem späteren Besuch: „Andrea hat mir so viel Kraft hinterlassen.“ Andrea hat auch mir so viel hinterlassen, dazu gehört auch der Wunsch, dass alle Menschen die Hilfe und Unterstützung auf ihrem letzten Weg finden, die sie brauchen. Manchmal ist es so wenig, was so viel bewirken kann. Anke Kück



Stark wie zwei (Udo Lindenberg)

Der Tod ist ein Irrtum
Ich krieg das gar nicht klar
Die rufen gleich an
Und sagen es ist doch nicht wahr
Es war nur ein Versehen
War´n falsches Signal
Aus irgendeinem Sternental

Ich wähl deine Nummer
Doch du gehst nicht mehr ran
Mir wird schockmäßig klar
Es ist doch wahr
Du kommst nicht mehr
Doch ich lass mich davon
nicht zu Boden schmettern

Der Fährmann setzt dich
über´n Fluss rüber
Ich spür deine Kraft
Geht voll auf mich über

Stark wie zwei
Ich geh die Straße runter
Stark wie zwei
Egal wohin ich geh
Du bist dabei
Ich bin jetzt stark wie zwei

Ich heb mein Glas
Und trink auf dich
Da oben hinter den Sternen
Ich vergess dich nicht
Auch wenn ich heute dich
so hart verlier
hier für immer bei mir

Du hast immer gesagt
Ich soll nicht so lang trauern
Ich soll in deinem Namen
Richtig weiter powern

Stark wie zwei.....

Stark wie zwei
Tief in meinem Herzen
Stark wie zwei
Hab dich immer dabei
Ich geh die Straße lang
Zusamm´n mit dir
Stark wie zwei

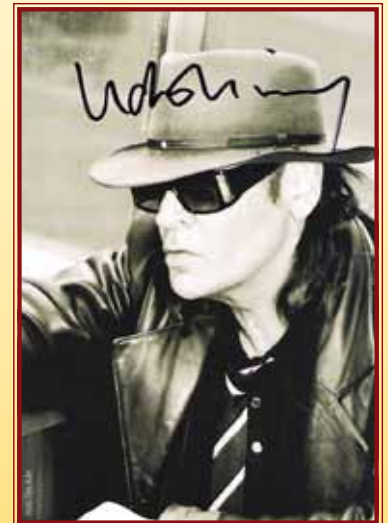
Der Fährmann
setzt dich.....

Stark wie zwei
Ich geh die Straße runter
Stark wie zwei
Ich geh die Straße lang
Egal wohin ich geh
Du bist dabei
Stark wie zwei

Dieser Text von Udo Lindenberg berührt mich sehr, deshalb habe ich ihn in unserer Festzeitung zum 10-jährigen Bestehen der Hospizbewegung Varel e.V. abdrucken lassen – mit freundlicher Genehmigung von Udo Lindenberg und Kobalt Music Publishing Ltd. (2011) Es spiegelt die Vielfalt der Gefühle wieder, wenn ein uns nahe stehender Mensch verstorben ist.

Annemarie Büppelmann

Stark wie zwei
Du bist wie schon so oft
ein Pionier
Du reist jetzt schon mal
vor und irgendwann
dann folg ich dir



Der Gedenkgottesdienst

Wir sind mit Dir im Licht
Du bist mit uns im Licht
Möge unser Licht
Möge alles Licht
Dir Segen sein

Der Gedenkgottesdienst in der Auferstehungskirche am Ewigkeitssonntag berührt immer wieder mein Inneres. Wir, die Mitarbeiter der Hospizbewegung haben ihn vorbereitet. Eingeladen zu dieser Andacht sind die Angehörigen und Freunde der Verstorbenen, die wir begleitet haben. Diese Andacht ist öffentlich, alle sind herzlich willkommen.

Trauer, Hoffnung und Dankbarkeit werden gemeinsam geteilt.

Leise Musik empfängt die Besucher. Es ist eine ganz besondere Atmosphäre. Jeder spürt sie. Sie wird durch das warme Kerzenlicht und die besondere Dekoration noch verstärkt. Die Andacht beginnt. Die Eingangsmusik wird von einem Streichtrio gespielt. Die Begrüßung erfolgt. Texte werden vorgetragen. Zwischen den Lesungen erklingen festlich Musik und Lieder. "Der Segen der Trauernden" führt zum Lichtritual.

Gesegnet seien alle, die mir erlauben,
von dem Verstorbenen zu sprechen.
Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen.
Ich suche Menschen,
denen ich mitteilen kann,
was mich bewegt.

Auf dem Fußboden vor dem Altar liegt eine Sonne in leuchtendem Gelb mit vielen Strahlen. Wer möchte, kann eine Kerze zum Gedenken anzünden, auf einem Sonnenstrahl stellen und sich still oder mit einem gesprochenen Wort erinnern. Viele sprechen den Namen des Verstorbenen und erbitten Wünsche für ihn. Fast alle Besucher folgen der Einladung.



Möge unser Licht Dir Frieden bringen
Möge unser Licht Dich immer wieder ins Vertrauen führen
Möge unser Licht Dich schützen und behüten
Mögen immer liebende Engel über Dich wachen

Danach ist Stille. Eine Stille, die tröstet. Man spürt, alle sind bewegt. Auch hier gibt es einen Ort für seine Trauer. Mit einem Segen und einer Einladung zur Kaffeetafel endet der Gedenkgottesdienst. Viele gehen noch mal nach vorne zur Sonne und halten inne.

Nächstes Jahr gibt es wieder einen Gedenkgottesdienst.



Karin Tiel



Berni Thiele



Helga Baumbusch



Erika Figge

Begegnung im Trauercafé Mobile

Eine persönliche Begleitung der trauernden Angehörigen findet in unserem Trauercafé statt. Hier können sich Trauernde in einer geschützten Atmosphäre mit Gleichbetroffenen austauschen.

Wir sind vier ehrenamtliche geschulte Trauerbegleiterinnen und versuchen, auf jeden Gast individuell einzugehen. Durch eigene Erfahrungen mit dem Verlust eines nahestehenden Menschen wissen wir, wie wertvoll einfaches Zuhören sein kann.

Unseren Gästen fällt es oftmals leichter, sich uns mitzuteilen, als mit Nahestehenden über den Verlust zu sprechen.

Alle sind mit ihren Gefühlen und Fragen willkommen, es darf gelacht und geweint werden. Jeder kann kommen und sprechen, mit uns zusammen sein, sich ohne Worte mitteilen und seine Last mit uns teilen. Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

An jedem 3. Sonntag im Monat sind wir in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr in den Räumen der Hospizbewegung Varel e. V. in der Oldenburger Straße 30 für unsere Gäste da.

In der ersten Stunde sprechen wir über all das Schwere, was unseren Gästen auf dem Herzen liegt. Anschließend gibt es bei Kaffee und Kuchen einen regen Erfahrungsaustausch.

Wir bieten auch Einzelgespräche an, wenn an diesem Nachmittag Bedarf besteht.

Eine Anmeldung zum Trauercafé ist nicht erforderlich.

**Sucht an Gräbern nicht den Ernst des Todes zu erfassen,
sondern den Ernst des Lebens!
Im Leben aber sorget, dass der Todesgedanke lebendig bleibe,
der es reich und wertvoll machen wird.**

Das Märchen von der Traurigkeit

Es war einmal eine alte Frau, die einen staubigen Feldweg entlang lief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens. Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter. Das Wesen, das da im Staub saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter und fragte: „Wer bist du?“ Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. „Ich? Ich bin die Traurigkeit,“ flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war. „Ach, die Traurigkeit!“ rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte grüßen. „Du kennst mich?“ fragte die Traurigkeit misstrauisch. „Natürlich kenne ich dich! Immer wieder hast du mich ein Stück des Weges begleitet.“

„Ja aber ...“ argwöhnte die Traurigkeit, „warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?“ „Warum sollte ich davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?! „Ich ..., bin traurig“, sagte die graue Gestalt.

Die kleine Frau setzte sich zu ihr. „Traurig bist du also“, sagte sie und blickte verständnisvoll mit dem Kopf. „Erzähl mir doch, was dich so bedrückt.“ Die Traurigkeit seufzte tief.. „Ach, weiß du“, begann sie zögernd und dass tatsächlich jemand zu-mich einfach niemand mag. mung, unter die Menschen Zeit bei ihnen zu verweilen. me schrecken sie zurück. Sie den mich wie die Pest. Die „Sie haben Sätze erfunden, wollen. Sie sagen: „Papper- Und ihr falsches Lachen Atemnot. Sie sagen „Gelobt bekommen sie Herzschmer- nur zusammenreißen“ und Schultern und im Rücken. weinen und die aufgestau- Köpfe. Oder aber sie betäu- gen, damit sie nicht fühlen die alte Frau, „solche Men- begegnet...“ Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. „Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begeben. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine beson- ders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde und das tut weh. Aber nur wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weit, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narbe. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.“ Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach und schließlich ganz verzweifelt.

Die kleine alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und wie sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

„Weine nur Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll, „ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr Macht gewinnt.“

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: „Aber..., aber – wer bist du denn eigentlich?“ „Ich?“ sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, „ich bin die Hoffnung.“

(Quelle: www.zeitzuleben.de)



Lange saßen sie da
und hatten es schwer,
aber sie hatten es gemeinsam schwer,
und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht.

(Astrid Lindgren)



Gedenkgottesdienst und Trauercafé – das hat uns geholfen

Unser Sohn, Carsten Zobel ist am 23. November 2004 tödlich verunglückt.

Wir erfuhren von Frau Pastorin Andrae, dass die Hospizbewegung jedes Jahr einen Gedenkgottesdienst in der Auferstehungskirche für die Angehörigen der Verstorbenen hält. Dieser Gottesdienst, zu dem wir für unseren Sohn ein Licht anzünden durften, unseren Gedanken und Tränen freien Lauf lassen durften, gab uns viel Kraft und Trost.

Wir waren in diesem Moment ganz nah bei unserem Sohn. Es wurden Verse vorgetragen und gesungen. Viele Menschen trauerten und zündeten für einen Angehörigen ein Licht an, auch die Mitarbeiter des Hospizdienstes, die einen Menschen begleitet hatten.

Die MitarbeiterInnen der Hospizbewegung gaben uns das Gefühl: „Wir sind bei euch“ Für uns war es ein emotionaler und bewegender Gedenkgottesdienst, den wir gerne jedes Jahr wieder besuchen, weil er uns sehr viel Trost und Kraft gibt.

Im Anschluß wurde zum Kaffee in den Räumen der Hospizbewegung eingeladen. Mit gemischten Gefühlen nahmen wir daran teil. Das Angebot, einmal im Monat an dem Trauercafé teilzunehmen, nahmen wir gerne an. Es gab Zeiten, da haben wir nur geweint und geschwiegen, dann wiederum konnten wir uns mit anderen Trauernden austauschen und unsere Erfahrungen der immer unterschiedlichsten Trauerphasen weiter geben. Es gab uns sehr viel Trost. Die MitarbeiterInnen des Hospizdienstes fingen uns immer kompetent, einfühlsam und liebevoll auf. Auch das Angebot der Trauerbegleitung nahmen wir wohltuend und dankbar an.

Wir nahmen und nehmen mit großer Hochachtung und Dankbarkeit den Dienst der Hospizbewegung an und bedanken uns bei allen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sehr herzlich.

Wir wünschen ihnen weiterhin alles Gute für ihre schwere, mit sehr viel Liebe ausführende Arbeit.

Danke...

Renate und Klaus Zobel
Amselstraße 31 · Varel

Nur ein Hauch von Leben

Ein Grab- und Denk-Ort für frühverlorene Kinder in Varel

Wenn man von der Osterstraße aus durch das Tor des Friedhofes in Varel geht und sich gleich rechts wendet auf dem Weg, dann sieht man in geringer Entfernung einen hellen Sandstein stehen in der Form einer Rundbogentür. Nach wenigen Schritten hat man den Ort erreicht. Ein kleines quadratisches Rasenstück. Eingefaßt von einem niedrigen Eibensaum. Auf dem Stein kann man jetzt ein schmales Kreuz erkennen und eine geschwungene Form, die an eine Feder erinnert. Darunter stehen eingraviert die Worte:

Leise gefallen wie eine Feder
Geborgen in unserem Herzen
Und Gottes Hand



Eine Holzbank steht gegenüber unter einer Hainbuche und lädt zum Verweilen ein. Hier werden seit November 2006 alle durch eine Fehl-geburt verlorenen Kinder bestattet, alle, die im Vareler Krankenhaus gewesen sind.

Es war nur ein Hauch von Leben, so empfinden es die Eltern, die nach kurzer Vorfreude auf das neue Leben schon wieder Abschied nehmen müssen.

Es ist immer ein schmerzlicher Verlust, gleich nach wie vielen Wochen der Schwangerschaft die Mutter das werdende Leben verliert. Oft entsteht schon ganz früh eine deutliche Verbundenheit der Mutter mit dem Leben, das in ihr entsteht. Es ist ja schon lebendig in der Sehnsucht der Mutter und im Lebensplan seiner Eltern. Viele Fragen kommen dann auf, zuerst das Warum, die Frage der Ohnmacht. Die Frage, auf die es kaum eine Antwort gibt.

Aber dann kommt auch die Frage danach, was aus dem wird, was jetzt in der Mutter gelebt hat? Wo ist es jetzt?

Aus Achtung gegenüber dem werdenden Leben sind nach und nach an vielen verschiedenen Orten Gräber für die „Frühverlorenen“ eingerichtet worden, so auch in Varel.

Pastor Achim Jürgens hatte sich als 1. Vorsitzender der Hospizbewegung Varel e.V. dafür eingesetzt.

„Frühverlorene“ nennen wir die Fehlgeburten, die keine 500 g wiegen. Sorgfältig werden sie in der Pathologie in Wilhelmshaven aufbewahrt und dort gemeinsam kremiert. Die Zeiten, in denen mit Fehlgeburten achtlos umgegangen wurde, sind zum Glück vorbei.

Betroffene Eltern bekommen im St. Johannes-Hospital von den behandelnden Ärzten oder Schwestern (nicht von der Seelsorge!) einen ansprechenden Flyer in die Hand, der sie über die Bestattung ihres Kindes informiert. Auf Wunsch werden sie zur Beisetzung eingeladen, die zweimal im Jahr stattfindet – gemeinsam für die Fehlgeburten eines halben Jahres. Gedenkfeier und die Beisetzung sind immer Ende Mai und vor dem Ewigkeitssonntag, jeweils an einem Samstag.

Verlieren tut immer weh. Es hilft aber, wenn wir gut umgehen mit dem Verlorenen. Es hilft, wenn das, was verloren ist, einen guten Ort hat auf diese Erde und in unserem Herzen. Wenn Sie den Vareler Friedhof besuchen, schauen sie doch einmal bei dieser Grabstelle vorbei.

Elke Andrae
Pastorin





Kurs 2004



Kurs 2005



Kurs 2008



Kurs 2009



**Zusammenführung der
Ehrenamtlichen mit dem Kurs 2009**



**Karin Vrey und Sara Chung
Ehrenamtliche Kinder- und
Familienbegleiterinnen 2009**



Hospizbewegung Varel e.V.

Bürozeiten Hospizbewegung

Montag: 9.00 bis 12.00 Uhr und
Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr und
nach Vereinbarung (Tel.: 0 44 51 - 80 47 33)

Trauerbegleitung / Einzelgespräch

Nach Vereinbarung (Tel.: 0 44 51 - 80 47 33)

Palliativnetz Am Jadebusen e.V.

Tel.: 0 44 51 - 918 93 63

Trauercafé Mobile

Jeden dritten Sonntag im Monat
von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Gerne können Sie vorab ein Gespräch mit uns
führen, rufen Sie uns an: Tel.: 0 44 51 - 80 47 33



Hospizcafé

Jeden vierten Donnerstag im Monat
von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Hier kann man die Ehrenamtlichen
kennenlernen und sich über die
Hospizarbeit informieren.

Impressum / Herausgeber: Hospizbewegung Varel e.V.

Anschrift: Oldenburger Straße 30 · 26316 Varel · Telefon: 0 44 51 / 80 47 33

E-Mail: hospizbewegung.varel@ewetel.net · www.hospiz-varel.de

Unsere Bankkonten: OLB Varel Konto 960 880 9100 (280 200 50)

LzO Varel Konto 347 609 (280 501 00) · RaiVo Varel Konto 103 822 200 (282 626 73)

Wie können Sie uns unterstützen?

Beitrittserklärung Hospizbewegung Varel e.V.

Ich trete der Hospizbewegung Varel e.V. als Mitglied bei:

Name: _____ Vorname: _____

Wohnort: _____ Straße: _____

geb. am: _____ Tel.: _____

Der Mindestbeitrag beträgt 30,00 Euro pro Jahr, für Schüler u. Studenten 15,00 Euro pro Jahr.

Ich zahle den Mindestbeitrag von _____ Euro.

Ich zahle als förderndes Mitglied freiwillig folgenden Betrag pro Jahr: _____ Euro.

Soll der Beitrag vom Konto abgebucht werden? Ja Nein

Beitrittserklärungen senden Sie bitte an unseren Geschäftsführer:

Heinz Dieter Rode, Hospizbewegung Varel e.V. · Oldenburger Str. 30 · 26316 Varel

Tel. 0 44 51/80 47 33

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Hospizbewegung Varel e.V. von meinem Konto bei der

Bank: _____

Konto-Nr.: _____ BLZ: _____

bis auf Widerruf den fälligen Jahresbeitrag einzuziehen.

_____, den _____ Unterschrift _____

Kalender: Vareler Stimmungen 2012

Unterstützung für Hoffmann-Stiftung und Hospizbewegung –
Fotos von Anke Kück.

Der im letzten Jahr herausgegebene Kalender Vareler Stimmungen wurde sehr gut angenommen. Mehr als 700 Exemplar konnten zu Gunsten der Hospizbewegung Varel e.V. verkauft werden, einige davon schmücken heute Wände in Kanada, Australien oder Frankreich.

Daher gibt es auch für das Jahr 2012 einen Kalender Vareler Stimmungen – herausgegeben von Anke Kück und in Zusammenarbeit von Hospizbewegung und der Hoffmann Stiftung. Der Preis beträgt wie im Vorjahr 12 Euro und fünf Euro pro Kalender gehen an die Hospizbewegung Varel.

Der Kalender im Format DIN A3 zeigt Varel und Dangast im Wandel der Jahreszeiten von seinen schönsten Seiten: Aufnahmen vom Mühlenteich, Winterstimmungen aus Dangast oder vom Vareler Hafen gehören ebenso dazu, wie die von typischen Sehenswürdigkeiten und Attraktionen. Die Schloßkirche, unsere Windmühle und die „Etta von Dangast“ fehlen ebenso wenig wie stimmungsvolle Sonnenuntergänge.

Zu allen Fotos gibt es passende Sprüche. Der Kalender wurde auf vielfachen Wunsch noch in einer etwas stabileren Ausführung gedruckt.

Neben den zwölf Monatsfotos mit Kalendarium sind Informationen über die Hospizbewegung Varel e.V. und die Hoffmann Stiftung enthalten. Er eignet sich auch ausgezeichnet als Geschenk für Varel-Liebhaber und solche die es werden möchten.

Wer ein – oder auch mehrere – Exemplar(e) des Kalenders erwerben möchte, erhält ihn bei der Hospizbewegung Varel, Oldenburger Straße 30 (04451/804733) oder im Büro des Friesländerboten, Elisabethstraße 13 (04451/911911). Mehr Informationen auch unter anke.kueck@ewetel.net.



Dieser ganz besondere Sonnenuntergang wurde im Frühling am Dangaster Deich aufgenommen.

Redaktion und Layout: Annemarie Büppelmann

Gestaltung+Druck: Satz & Co · Astrid Hagemann · 26316 Varel · Tel. 0 44 51 / 96 10 86-0

Erscheinungsweise und Auflage: halbjährlich 1.500 Exemplare, kostenfrei