



Rundbrief

01/2018

Uckermärkischer Hospizverein e.V.

Neubrandenburger Str. 11
17291 Prenzlau
Tel.: 03984 48 2121 6
Fax.: 03984 48 2121 7

Mobil: 0174 43 42 825

info@hospizverein-uckermark.de
www.hospizverein-uckermark.de

Man kann gar nicht oft genug im Leben das
Gefühl des Anfangs in sich aufwecken,
es ist so wenig äußere Veränderung dafür nötig,
denn wir verändern ja die Welt von unserem Herzen aus,
will dieses nur neu und unermesslich sein,
so ist sie sofort wie am Tage ihrer Schöpfung
und unendlich.

>Rainer Maria Rilke<

Feiern die Wörter

*Das Wort Hoffnung und das Wort Vertrauen
Das Wort Dankbarkeit und das Wort Treue
Freiheit nenne ich und das Wort Mut
Auch Gerechtigkeit und das große Wort Frieden
Und was wir Glück nennen Glückseligkeit
Die unbegreifliche Gnade und das leise Wort
Geduld
Und das Wort Erbarmen ja davon lebe ich*

*Das Wort Mutter und das Wort Brot
Kind sage ich mein Vater mein Freund
Und Freundlichkeit und Geborgensein
Meer sage ich und Baum und Himmel
Wolke und siebenarmiger Leuchter
Traum sage ich und Nacht meine Schwester
Ich nenne die Liebe und das zärtliche Wort Du*

*Feiern will ich die Wörter
Von denen wir leben*

Lothar Zenetti

Aus: Lothar Zenetti, Auf Seiner Spur. Texte gläubiger Zuversicht © Matthias
Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2011.

www.verlagsgruppe-patmos.de

Vor-Sätze zum Neuen Jahr

Wenn ein neues Jahr beginnt, gibt es oft viele gute Vorsätze: Mehr Sport treiben, weniger Süßes essen, abnehmen usw. Wir vom Uckermärkischen Hospizverein haben etwas, was, Sie sich auf der Zunge zergehen lassen können, wovon Sie den Mund voll nehmen dürfen, das Sie im Kopf behalten und im Herzen bewegen können, ganz ohne schlechte Nebenwirkungen.

Ich möchte Ihnen für das Jahr 2018 eine Idee vorstellen, auf die ich kam, als ich das umseitige Gedicht von Lothar Zenetti las. Schauen Sie doch mal, welche Wörter in dem Gedicht Ihnen besonders gefallen. Sammeln Sie sie heraus, wie Rosinen aus dem Kuchen. Vielleicht fallen Ihnen auch noch ganz andere Wörter ein, die bei Ihnen Wohlbehagen auslösen, die für Sie von besonderer Bedeutung sind. Schreiben Sie alle auf, die Sie mögen. Lesen Sie diese Wörter jeden Tag aufs Neue. Heften Sie einzelne Worte an verschiedene Orte in Ihrer Wohnung. Gehen Sie um mit diesen Wörtern, sprechen Sie sie aus, leise oder laut, für sich selbst oder für andere. Lassen Sie sie lebendig werden, indem Sie sie leben. Gute Wörter fordern heraus, tun gut, geben Kraft. Lassen Sie sich von Ihnen in Bewegung bringen. Probieren Sie es aus! Wir sind gespannt auf Ihre Erfahrungen und freuen uns auf Rückmeldungen. Gern berichten wir dann im nächsten Jahr darüber.

Ein frohes und kraftvolles neues Jahr wünschen Ihnen

Ihre Koordinatorinnen Cornelia Willing und Steffi Scholer

Termine und Veranstaltungen für Jedermann

(Do.) 04.01.2018, 14.00 – 16.00 Uhr

Trauergesprächskreis in Prenzlau

(Anmeldung erforderlich)

Leitung: Edelgard Köhn

(Mo.) 15.01.2018, 14.00- 16.00 Uhr

Lebenscafé in Prenzlau

Ort: Klostercafé im Dominikanerkloster
Uckerwiek 813, Prenzlau

Leitung: Margarete Franke, Danny Lehmann

(Mo.) 15.01.2018, 18:00 Uhr

Trauer- Workshop „Schreibwerkstatt“

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

Leitung: Karin Weber und Ulrike Meyer

(Fr.) 26.01.2018, 14:00-16:00 Uhr

Trauergesprächskreis in Templin

Ort: Historisches Rathaus, Am Markt 16
(2. OG, im Templiner Seniorenklub)

Leitung: Cornelia Willing

(So.) 28.01.2018, 10:00 Uhr

Einladung für verwaiste Eltern



*Erst
Wenn der Schmerz
so laut herausgeschrien

dass die Mauer
der Verbitterung
Risse bekommt

wird sich
im Quell der Tränen
der blaue Himmel
spiegeln*

Petra Hillebrand

Liebe verwaiste Väter und Mütter,

das wünschen Sie sich wahrscheinlich für das neu begonnene Jahr, dass es besser wird, leichter. Dass Schmerz und Trauer nachlassen. Dass Sie über den Berg sind. Dass das Gefühl der Betäubung nachlässt.

Vielleicht versuchen Sie, wieder einen ganz normalen Alltag zu leben. Vielleicht erscheint es Ihnen aber auch noch immer wie ein böser Traum, dass Sie Ihr Kind hergeben mussten.

Es ist unsagbar schwer, diese Tatsache hinzunehmen, egal ob es ein noch ungeborenes Leben war, auf das Sie sich gefreut haben, oder ob Ihr Kind viel zu früh aus dem Leben gegangen ist. Den Tod zu akzeptieren und damit weiter zu leben, stellt für verwaiste Eltern eine große Herausforderung dar. Trauer ist ein Prozess, der

ganz individuell erlebt wird, und Schritt für Schritt gegangen werden muss. Allen Trauernden gemeinsam sind der Schmerz und die Suche, wie man wieder zurück ins Leben kommen kann. Dabei können Sie sich gegenseitig unterstützen. Schon die Tatsache, dass auch andere Eltern so etwas erlebten, kann tröstlich sein. Menschen zu finden, die den eigenen Verlust nachvollziehen können, kann Kraft geben. Der Uckermärkische Hospizverein e.V. möchte eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern ins Leben rufen. Um die Einzelheiten zu besprechen, möchten wir Sie gerne am Sonntag, **den 28.01.2017 um 10:00 Uhr zu einem Frühstück in unsere Geschäftsstelle in der Neubrandenburger Str. 11, 17291 Prenzlau** einladen. Hierbei können wir gemeinsam überlegen, was gebraucht wird, um solch eine Gruppe entstehen zu lassen und uns ein wenig kennenlernen. Wir hoffen, Sie finden den Mut, unserer Einladung zu folgen. Lassen Sie uns gemeinsam schauen, was daraus werden kann. Unsere Erfahrung ist, dass es Trauernden guttut, gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Für unsere Vorbereitung bitten wir darum, sich bis zum 22.01.2018 bei uns anzumelden.
Telefon: 03984 4821216
Mail: info@hospizverein-uckermark.de

Mit freundlichen Grüßen und guten Wünschen für Sie,
die beiden Koordinatorinnen des Hospizvereines

Cornelia Willing

Steffi Scholer

Prenzlau, im Januar 2018

(Do.) 01.02.2018, 14.00 – 16.00 Uhr

Trauergesprächskreis in Prenzlau

(Anmeldung erforderlich)

Leitung: Edelgard Köhn

(Mo.) 19.02.2018, 14.00- 16.00 Uhr

Lebenscafé in Prenzlau

Ort: Klostercafé im Dominikanerkloster
Uckerwiek 813, Prenzlau

Leitung: Margarete Franke, Danny Lehmann

(Mo.) Trauer- Workshop (Termin folgt)

Bitte erfragen oder unter www.hospizverein-uckermark.de nachlesen!

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

Leitung: Karin Weber und Ulrike Meyer

(Fr.) 23.02.2018, 14:00-16:00 Uhr

Trauergesprächskreis in Templin

Ort: Historisches Rathaus, Am Markt 16
(2. OG, im Templiner Seniorenklub)

Leitung: Cornelia Willing

(Do.) 01.03.2018, 14.00 – 16.00 Uhr

Trauergesprächskreis in Prenzlau

(Anmeldung erforderlich)

Leitung: Edelgard Köhn

(Mo.) 19.03.2018, 14.00- 16.00 Uhr

Lebenscafé in Prenzlau

Ort: Klostercafé im Dominikanerkloster
Uckerwiek 813, Prenzlau

Leitung: Margarete Franke, Danny Lehmann

(Mo.) Trauer- Workshop (Termin folgt)

Bitte erfragen oder unter www.hospizverein-uckermark.de nachlesen!

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

Leitung: Karin Weber und Ulrike Meyer

(Fr.) 23.03.2018, 14:00-16:00 Uhr

Trauergesprächskreis in Templin

Ort: Historisches Rathaus, Am Markt 16
(2. OG, im Templiner Seniorenklub)

Leitung: Cornelia Willing

Vereinsinterne Veranstaltungen

(Mi.) 17.01.2018, 17:30 Uhr

Team- Supervision

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Sa.) 20.01.2018, 9:00-16:00 Uhr

Vorbereitungskurs (Demenz)

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Di.) 23.01.2018, 17:00 Uhr

Vorstandssitzung

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Di.) 30.01.2018, 17:00 Uhr

Trauer- AG

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Sa.) 10.02.2018, 9:00-16:00 Uhr

Vorbereitungskurs (Palliativmedizin)

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Sa.) 24.02.2018, 10:00-16:00 Uhr

Team-Tag (*bitte anmelden!*)

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Sa.) 03.03.2018, 9:00-16:00 Uhr

Vorbereitungskurs (Trauer)

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Di.) 06.03.2018, 17:00 Uhr

Vorstandssitzung

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Mi.) 21.03.2018, 17:30 Uhr

**Team- Treffen mit kollegialer Beratung
(*bitte anmelden!*)**

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

Interview mit einer Trauernden

von Cornelia Willing

Frau Meier (Name geändert), Sie haben sich bereit erklärt, mit mir über die Zeit Ihrer Trauer zu reden. Ihr Ehemann starb im Jahr 2015. Wie viele Jahre haben Sie gemeinsam erlebt?

Wir haben uns jung kennengelernt und waren 56 Jahre verheiratet.

Ihr Mann starb an einer Krebskrankung. Wie haben Sie die Zeit der Pflege erlebt? War das für Sie bereits eine innere Vorbereitung auf den kommenden Tod Ihres Mannes?

Ja, wir haben es gewusst, dass er nur noch ein paar Monate hatte. Vorher haben wir noch alles gemacht, was ihm hätte helfen können. Aber es war keine Heilung in Sicht. Insofern waren wir darauf vorbereitet. Trotzdem konnte man das nicht richtig begreifen. Vom Äußeren her hat man ihm das gar nicht angesehen. Und in den letzten paar Wochen ging es dann rapide bergab. Er musste dann doch noch ins Krankenhaus und ich war bis zuletzt bei ihm.

Wie erlebten Sie sich selbst nach seinem Sterben?

Das kann man mit Worten schwer sagen. Man fühlt sich ganz leer. Man weiß gar nicht, wo man hingehört. Das ganze Leben ist plötzlich auch für einen selbst vorbei. Mir ging es richtig schlecht, über längere Zeit. Ich bin dann, Gott sei Dank, doch zu der Trauergruppe gegangen, obwohl ich das erst nicht wollte. Aber dann hab ich gemerkt, dass es den Anderen dort auch nicht anders ging und ich wusste, ich bin nicht alleine. Das Treffen dort hat mich von Mal zu Mal immer mehr aufgebaut. Es hat mir sehr geholfen. Allein wäre ich aus dem Tunnel gar nicht rausgekommen.

Durch wen oder was haben Sie von dem Trauergesprächskreis erfahren?

Ich war in medizinischer Behandlung, weil ich nicht mehr wusste, was hinten und vorne ist. Da hat mir Frau Schulze vom Weißen Ring empfohlen, mal zu dem Gesprächskreis zu gehen. Ich bin da nur hin,

weil ich es ihr versprochen hatte. Eigentlich wollte ich gar nicht. Heute kann ich nur empfehlen, so was in Anspruch zu nehmen. Man wird da gut aufgenommen. Frau Köhn, die den Gesprächskreis leitet, macht das so, als wenn sie einen schon lange kennt. Sie macht alles so schön. Sie macht es einem so leicht, dass man sich sicher fühlt.

Wie muss man sich solch eine Trauergruppe vorstellen?

Alle sitzen gemeinsam am Tisch. Man kommt sich gar nicht fremd vor. Alle haben ja die gleichen Erfahrungen gemacht. Jeder kann davon berichten, was bei ihm los war. Ich kann meine Probleme benennen und höre von den Anderen. Alles was gesprochen wird, bleibt in diesem Raum. Von Mal zu Mal geht es leichter, kann man sich mehr öffnen. Und je mehr man spricht, je besser geht es einem hinterher, das ist meine Erfahrung. Man wartet dann immer schon auf das nächste Treffen.

Was hat die Teilnahme an dem Trauergesprächskreis bei Ihnen verändert?

Man freundet sich mit den Leuten an, ruft sich an, trifft sich zwischendurch. Und wenn es einem dann mal wieder schlecht geht, hat man Menschen, mit denen man reden kann. Die verstehen das wirklich, weil sie die gleiche Erfahrung gemacht haben. Es ist fast wie eine neue Familie.

Wie geht es Ihnen heute?

Jetzt ist der Tod meines Mannes dreieinhalb Jahre her. Es gibt immer noch Momente, wo man wie in ein Loch fällt, aber man kriegt sein Leben inzwischen wieder auf die Reihe. Es ist nicht einfach, aber mir hat es sehr geholfen, zum Trauergesprächskreis zu gehen. Ich kann das nur jedem empfehlen, solch ein Angebot zu nutzen.

Frau Meier, ich danke Ihnen für das Gespräch!

Nächste Ausgabe: April 2018

Herausgeber: Uckermärkischer Hospizverein e.V.