



Rundbrief

02/2018

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

Das Beste,
was der Mensch für einen anderen tun kann,
ist doch immer das, was er für ihn ist.

>Adalbert Stifter<



Leben

*Trotz allem liebe ich das Leben,
lache ich, wenn die Tränen versiegt sind,
jauchze ich, wenn man mich mitnimmt zum Fest,
juble ich, wenn die Amsel ihr Frühlingslied singt,
tanze ich, wenn der Schmerz mich verlässt,
schmecke
sehe
höre
rieche
fühle ich
die Süße des Lebens.*

C. Willing

Liebe LeserInnen,

Tränen und Schmerz gehören wohl zu jedem Leben. Doch das Leben schenkt uns auch Freude und Schönheit. Wie bei einem geschriebenen EKG voller Hoch- und Runterbewegungen bedeutet Leben, einen Wechsel zwischen Hohem und Tiefem, Hellem und Dunklem, Freude und Trauer, Lust und Schmerz. Ein grader Strich auf dem EKG zeigt den Tod an. Die Kunst im Leben ist es, die Tiefen anzunehmen und die Schönheiten des Lebens gebührend zu würdigen, mögen sie auch noch so klein sein. Ich habe ein Dankbarkeitsbuch, in das ich Dinge schreibe, die gut waren, die mich freuen, die mir ein Lachen ins Gesicht zaubern, die mich staunen lassen. In schweren Zeiten, kann ich mich daran festhalten und mich erinnern.

Die Süße des Lebens mit allen Sinnen wahrzunehmen, also zu schmecken, zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen macht uns stärker, auch durch das Schwere hindurch zu kommen. Gönnen Sie sich die Geschenke, die das Leben für Sie bereit hält, achten Sie darauf, was Ihnen an Gutem begegnet. Der erste Schluck Kaffee am Morgen, die glutrote Sonne am Himmel, das Lachen eines Menschen, das weiche Fell einer Katze... Schärfen Sie ihre Sinne für das Positive, das Ihnen begegnet. Gerade der Frühling lädt dazu ein, voll Staunen und Dankbarkeit die Schönheiten des Lebens zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen viele Momente, in denen Sie sich ins Leben verlieben!

Ihre Cornelia Willing

Sterbende begleiten- mit Leib und Seele

„Als mir mein Opa damals sagte, dass Oma per Krankenwagen in die Klinik gebracht wurde, weil sie so schlecht Luft bekam, war das erstmal ein Schlag für mich. Niedergeschlagen und auch enttäuscht war ich, weil wir uns in der Familie doch so einen schönen Plan zurechtgedacht hatten. Oma sollte zu Hause sterben. Dazu hatten wir mein ehemaliges Kinderzimmer und das Bad umgebaut und Oma war zu uns auf´s Dorf gezogen. Rund um die Uhr war jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis da, sodass auch mein Opa entlastet war. Wir hatten eine schöne Zeit zusammen, ich



kann mich noch gut an unsere gemeinsamen Abendessen erinnern, es war oft sehr lustig. Meine Oma nahm sich und ihre chronischen Zipperlein nicht so schwer, obwohl sie -solange ich denken kann- immer Schmerzen hatte. Jetzt war es also doch so gekommen, dass Unsicherheit und Hilflosigkeit am Ende die Oberhand gewonnen hatten. Nach Dienstschluss besuchte ich meine liebe Oma dann also in der Klinik-Intensivstation! Obwohl ich Krankenschwester bin, hatte ich eine solche Station noch nie von innen gesehen. Und was ich dort sah, hat mich sehr bewegt. Meine Oma mit Luftnot, flach auf dem Rücken, mit

Atemmaske über Mund und Nase! Infusion, EKG-Ableitungen und jede Menge Gepiepe ringsum. Das war ein Ort voller Aktivität, Geschäftigkeit, Kampf um Leben... Was sollte nur meine sterbende Oma hier? Was konnte denn hier dazu beitragen, dass sie in Frieden von dieser Welt gehen kann? Was mir am meisten und bis heute zu schaffen macht, ist der Blick, mit dem sie mich damals ansah! Welch eine Verzweiflung, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht kann in so strahlenden Augen stecken! Für mich war dieser Blick ganz klar: Bitte hilf mir! Meine Antwort damals wortwörtlich: "Ich kann Dir jetzt nicht mehr helfen." In der folgenden Nacht ist meine Oma gestorben. Ich drücke mich sehr davor, mir die genauen Umstände in ihren letzten Stunden vorzustellen, zu schwer würde meine fragliche Schuld auf mir lasten. Mit dem Wissen, das ich inzwischen über das Sterben habe, mit meinen eigenen, sehr genau in meiner Patientenverfügung niedergeschriebenen Wünschen. Ich weiß nicht, wie es meiner geliebten Oma ging, ich war nicht dabei! Das ist das Schlimmste." (eine Angehörige)

Für viele ehrenamtliche Sterbebegleiter begann der Weg, sich genauer mit dem Sterben und dem Tod auseinanderzusetzen, mit solchen oder ähnlichen Erlebnissen. Das Wissen um unsere Sterblichkeit allein kann viel zu einfach bei Seite geschoben werden. Es gibt so viel Dringenderes im Alltag. Erst wenn ein persönlicher Schicksalsschlag den Blick auf das wirklich Wichtige lenkt, werden wir gezwungen, genau hinzusehen. Vor allem in uns selbst hinein, wo sitzen

unsere tiefsten Ängste? Wie möchten wir selbst einmal sterben, wenn Krankheit oder Alter den Weg vorzeichnen? Da sind ganz praktische Fragen zu beantworten, beispielsweise eine Patientenverfügung zu schreiben. Die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema führt dazu, dass man offen und ohne Tabus darüber sprechen kann. Fast zwangsläufig findet man sich dann immer wieder in Gesprächen im Freundeskreis oder der Familie als Ansprechpartner für existenzielle Fragen, nur durch diese offene und absichtslose Haltung. Die Menschen spüren, dass sie in ihren Nöten und Sorgen ernst genommen und willkommen sind, und offenbaren ihre Gefühle, sprechen sie aus. Ausgesprochene Gedanken bekommen eine ganz andere Wertigkeit, sie gelten! Mit dem immer selbstverständlicher werdenden Umgang mit dem Thema entsteht das Bedürfnis, dieses Wissen oder Ahnen zu füttern, mehr darüber zu erfahren und auch die gemachten Erfahrungen weiterzugeben. Da ist der Weg zur Hospizbewegung nicht weit. Hier kann in einem Vorbereitungskurs zum ehrenamtlichen Hospizhelfer eigenes Wissen vertieft, eigene Standpunkte reflektiert und sich mit anderen Menschen ausgetauscht werden. Und sei es, um sich im Beruf den vielfältigen Herausforderungen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer besser gewachsen zu fühlen. Denn gerade diese Themen werden nicht oder nicht genug in Aus- und Weiterbildung der sozialen Berufe behandelt. Die Diskrepanz zwischen eigenem Anspruch und den täglichen Anforderungen in optimierten Arbeitsabläufen, die beispielsweise Pflegekräfte tagtäglich spüren, führt

zu immer größer werdender Unzufriedenheit.



„Es sind die Lebenden, die den Toten die Augen schließen. Es sind die Toten, die den Lebenden die Augen öffnen.“

Dieses slawische Sprichwort trifft es aus meiner Sicht ganz gut. Vielleicht muss tatsächlich erst ein Toter die Augen der Lebenden öffnen. Doch wo haben wir in unseren Biografien noch die Möglichkeiten, in Kontakt mit dem Tod zu kommen? Als Kinder, wenn wir unsere Eltern nach dem überfahrenen Fuchs auf der Straße fragen und als Antwort bekommen: „Der macht nur Mittagsschlaf!“? Wenn Angehörige, zumeist in Pflegeheimen oder weit weg wohnend sterben und es nicht selbstverständlich ist, dass der Tote noch einmal besucht werden kann? Wenn Bestattungshäuser mit ihrem Hinweis: „Tag und Nacht erreichbar“ dafür werben, dass Verstorbene möglichst schnell aus dem Haus geschafft werden? Wenn es schlichtweg niemanden außer dem Bestatter und dem Pfarrer gibt, der sich schon von Berufs wegen dafür interessieren muss? Es gibt keine allgemein gültigen Rituale mehr im Umgang mit dem Sterben. Brauchen wir etwa Integrationsprogramme für etwas, was doch schon

immer Teil des Lebens war? Wie seltsam, dass in jeder Kultur die Zeit des Abschieds und der Trauer immer fest verankert im Leben war, nur unsere Generation scheint irgendwie hilflos. Meine Idee, warum das so ist; in den großen Weltkriegen ist eine Wunde geschlagen worden, die so tief ist und ein so großes Schweigen ausgelöst hat, ein Totschweigen! Jeder damals, ob Opfer oder Täter, hat Furchtbares – Unsägliches - erlebt oder selbst begangen. Schon aus reinem Selbstschutz musste all dies fest verschlossen werden, in einer Schublade mit der Beschriftung: Tabu!

Dieses Tabu aufzulösen, dafür steht die Hospizbewegung. Die Würde des Menschen ist unantastbar, auch im Sterben. Der Mensch ist ja noch da. „Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum



letzten Augenblick

Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“ So wird Cicely Saunders zitiert, englische Ärztin, Sozialarbeiterin, Krankenschwester und eine der Begründerinnen der modernen Hospiz- und Palliativbewegung. In diesem Sinne wird hospizliche Begleitung geleistet, immer mit Fokus auf den

betroffenen Menschen und der ihm Nahestehenden. Dazu wird in einem Erstgespräch geklärt, welche Wünsche an eine mögliche Begleitung die Betroffenen und die Familie haben, was davon realistisch ist, was die Begleitung in dem speziellen Fall leisten kann. Oftmals kann schon in diesem ersten Kontakt viel der angesammelten Last genommen werden, manche Sorge kann im Gespräch aufgelöst werden. Angehörige und Betroffene schützen sich gegenseitig vor vermeintlich zu großen Belastungen und stehen sich und einem klärenden Gespräch mit dieser gegenseitigen Rücksichtnahme im Weg. Oft ist auch gerade eine außenstehende Person genau die richtige, sie kann ohne familiäre oder freundschaftliche Verflechtungen alle Probleme wertneutral aufnehmen und aushalten. Zudem versetzt der Status als ehrenamtliche/r Helfer*in in die Position, wirklich ohne Hintergedanken oder Pflichtprogramm und außerhalb jeglicher Wirtschaftlichkeit da zu sein.

Ehrenamtliche Sterbe- und auch Trauerbegleiter sind ganz besondere Menschen; sie verschenken Zeit und Herzlichkeit, geben Vertrauen, Ruhe und Sicherheit. Ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Und trotzdem fühlen sie sich oft reich beschenkt. Doch wer kann in Worte zwängen, was zwischen Menschen entstehen kann, die gemeinsam existenzielle Fragen besprechen und durch emotionale und körperliche Ausnahmezustände gehen. Sicherheit spüren, wenn das Herz schwer ist, jemanden an der Seite zu wissen, wenn das Elend übermächtig zu werden scheint, das tut gut. Wissen, dieser Mensch wird daran nicht zerbrechen. Da

sind die großen Fragen des Lebens, die bearbeitet werden wollen, Verpasstes ist zu betrauern und Erinnerungen kommen zu Besuch. „Die letzte Aufgabe, die wir Menschen zu lösen haben, ist uns zu lösen von der Welt, die uns umgibt, von den Menschen, denen wir anhängen, von der Kraft, die wir gewohnt waren unsere zu nennen und schließlich von uns selbst.“ (Monika Müller, Pädagogin)

Die ehrenamtliche Arbeit als Hospizbegleiter stellt hohe Anforderungen und muss gut begleitet werden. So gibt es in den Teams regelmäßige Treffen und Supervisionen, um Erfahrungen auszutauschen und Standpunkte zu finden. Die eigene Haltung zu reflektieren und an Erlebtem zu wachsen, darum geht es. Weil die Begleiter zumeist als Einzelgänger unterwegs sind, nimmt der Austausch einen großen Stellenwert ein. Schließlich begeben sie sich in Situationen, die ihnen viel abverlangen und eine große seelische Stabilität voraussetzen, die sie aber als Menschen wachsen lassen. Denn die Auseinandersetzung mit dem Lebensende in gesunden Zeiten hilft auch, den eigenen Lebensweg selbstbestimmt zu Ende zu gehen.

George Bernard Shaw sagte einmal: „Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein, wenn Menschen sterben. Ebenso bleibt es ernst, wenn Menschen lachen.“

Steffi Scholer

Termine und Veranstaltungen für Jedermann

**(Do.) 05.04.2018, 03.05.2018, 07.06.2018,
jeweils 14.00 – 16.00 Uhr**

Trauergesprächskreis in Prenzlau *(Anmeldung erforderlich)*

Leitung: Edelgard Köhn

**(Mo.) 16.04.2018, 28.05.2018, 18.06.2018,
jeweils *jetzt neu* 16.00- 18.00 Uhr**

Lebenscafé in Prenzlau

Ort: Klostercafé im Dominikanerkloster
Uckerwiek 813, Prenzlau

Leitung: Margarete Franke, Danny Lehmann

Das Lebenscafé erweitert sein Angebot

Nicht nur Trauernde profitieren vom Austausch mit anderen Betroffenen, auch pflegende und sorgende Angehörige stecken in ihrem Alltag oft in Situationen, die sie an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit bringen. Im Erstkontakt für Hospizbegleitungen wird oft von Angehörigen bedauert, nicht schon früher die Möglichkeit gehabt zu haben, mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen ins Gespräch zu kommen, hilfreiche Tipps zu bekommen oder vielleicht nur ein offenes Ohr für die eigenen Sorgen zu finden.

Seien Sie also herzlich willkommen im **Lebenscafé!**

Workshops (nicht nur) für Trauernde

Für viele Menschen ist die kreative Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen des Lebens eine wunderbare Möglichkeit, für sich einen Weg durch dunkle Zeiten zu finden. Wer sich beispielsweise vom Heilsamen Singen oder einer Schreibwerkstatt angesprochen fühlt, ist hier herzlich willkommen. Wir bitten bei Interesse um Anmeldung und geben einen Termin bekannt, wenn eine Gruppe zusammengekommen ist.

**(Fr.) 27.04.2018, 25.05.2018, 29.06.2018,
jeweils 14:00-16:00 Uhr**

Trauergesprächskreis in Templin

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

**(Mo.) 30.04.2018, 28.05.2018, 25.06.2018,
jeweils 17:00-19:00 Uhr**

Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Ort: Kaminzimmer in der UckerWelle der IG
Frauen und Familie, Brüssower Allee 48a,
Prenzlau

Vereinsinterne Veranstaltungen

(Sa.) 07./08.04.2018, 9:00-16:00 Uhr

Abschlusswochenende Vorbereitungskurs

Ort: Landhaus Buchenhain, Buchenhain 32,
17268 Boitzenburger Land

(Di.) 17.04.2018, 17:00 Uhr

Mitgliederversammlung mit Wahl des neuen Vorstandes

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Mi.) 18.04.2018, 17:30 Uhr

Team- Supervision

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Mi.) 26.05.2018, 17:30 Uhr

Team-Treffen mit kollegialer Beratung (Bitte anmelden!)

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Di.) 29.05.2018, 17:00 Uhr

Trauer- AG

Ort: Geschäftsstelle Prenzlau

(Sa.) 16.06.2018, 10:00-16:00 Uhr



2. Team-Tag (*verbindlich für alle Ehrenamtlichen, bitte anmelden!*)

Ort: wird noch in einer separaten Einladung bekanntgegeben

Der erste Team-Tag fand am 24.02.2018 statt. Mit intensiver Vorbereitung war es uns ein Anliegen, diesen Samstag für unsere ehrenamtlichen Hospizhelfer „nährhaft“ und bereichernd zu gestalten.

Uns war wichtig; es sollte Spaß machen und Lust auf mehr! Inhaltlich haben wir uns am Vormittag mit dem Thema Nähe und Distanz auseinandergesetzt, denn in der Begleitung Sterbender und Schwerkranker sind wir oft in der Situation, genau mit diesen Fragen konfrontiert zu werden. Soll ich die Hand halten? Ist mein Gegenüber eher distanziert oder mag er/ sie gerne (Körper-) Kontakt? Wann ist es zu viel? Und woran kann ich erkennen, was gewünscht wird? Natürlich ging es bei der Frage auch darum, wieviel an Nähe ich als Begleiter geben kann und will. Wie gehe ich damit um, wenn unterschiedliche Erwartungen und Wünsche im

Raum stehen? Es ging außerdem darum, herauszufinden, ob es möglicherweise Richtlinien geben kann, anhand derer man sich, besonders im ersten Kontakt, entlangbewegen kann? In Kleingruppen wurde darüber diskutiert und in der Folge kamen viele Fragen auf den Tisch, bei denen es noch Redebedarf gibt. Viele Impulse aus dieser Runde sind für unsere Arbeit in der Koordination der Begleitungen sehr wichtig und fließen in unsere künftigen Überlegungen mit ein. Vielen Dank an dieser Stelle für die guten Gespräche und Anregungen. Leider lief uns in diesem Teil die Zeit davon und wir mussten die Diskussion abbrechen, da für den Nachmittag ein Gast eingeladen war. Der Musiktherapeut Joachim Hellmann aus Wallmow bot einige Übungen zur Meditation und Körperarbeit an und brachte Musikinstrumente mit, die ausprobiert werden konnten und daraus entstand eine schöne Klangwelt in unserem Dachgeschoss. Auch dieser Teil des Tages war uns in der Vorbereitung wichtig, denn die Belastungen, die die Hospizarbeit auch mit sich bringt, muss jede/r Ehrenamtliche für sich bewältigen. Wir wollen deshalb verschiedene Möglichkeiten vorstellen, wie jede/r Einzelne für sich sorgen kann, um für die Begleitungen gewappnet zu sein. Nicht für jede Ehrenamtliche ist dieselbe Art der Selbstsorge hilfreich, deshalb werden wir immer wieder Neues zum Ausprobieren vorstellen. Für uns war der Tag ein voller Erfolg und wir sind hoch motiviert, den nächsten Team-Tag in Angriff zu nehmen und bedanken uns für den wunderbaren Tag bei allen Ehrenamtlichen und Mitwirkenden.

Ihre/Eure Cornelia Willing und Steffi Scholer

Was wir für Sie tun:

Alle unsere Angebote sind **überkonfessionell und kostenlos**.

Unsere Arbeit wird von Menschen geleistet, die **ehrenamtlich** ihre Zeit und ihr Engagement verschenken, damit das Sterben wieder zum Leben dazugehört. Wir wollen Menschen in ihrem Wunsch, die letzte Zeit des Lebens in gewohnter Umgebung zu verbringen, unterstützen.

Sprechen Sie uns an!

Tel: 03984 48 21216 oder mobil: 0174 43 42 825

Unser Angebot:

- Beratung von Schwerkranken und Sterbenden sowie deren Angehörigen
- individuelle Begleitung von Sterbenden und ihren Familien zu Hause, im Pflegeheim oder Krankenhaus
- Hilfe bei der Trauerbewältigung
- psychosoziale Unterstützung
- praktische Hilfe im Alltag
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Projekte mit Kindern und Jugendlichen zu Themen wie Sterben, Tod und Trauer
- Aus- und Fortbildung von ehrenamtlichen Hospizbegleitern in der Uckermark

Impressum:

Herausgeber: Uckermärkischer Hospizverein e.V., Neubrandenburger Str.11,
17291 Prenzlau

Druck: Buettner Plus e.K., Neustadt 18, 17291 Prenzlau