



HAMBURGER
HOSPIZ | Lebenswerte Zeiten

Hospizkultur

Ausgabe 05

April 2015



Inhalt

Auf ein Wort	3
Ehrenamt Hospiz – Interview mit Kai Puhlmann	
Wir stellen vor	5
Siglinde Otte-Lett	
Einblicke: Vielfalt Ehrenamt	6
Verein: Schatzmeister	
Empfang	
Hauswirtschaft	
Begleitung der Gäste im Hospiz	
Häusliche Begleitung	
Öffentlichkeitsarbeit	
Veranstaltungsbetreuung	
Begleitung auf vier Pfoten	
Begleitungen	11
„Viele Früchte„	
„Im Vertrauen“	
Liebe ist stärker als der Tod!	
Kommen und Gehen	14
Haus und Hof	21
Denkanstoß	23
Öffentlichkeitsarbeit	25
Schmerz gepflegt behandeln	
Einsamkeit, Schmerz einer Gesellschaft	
Männer in der Hospizarbeit	
Männer trauern anders	
Auftakt für den guten Zweck	
Redezeit NDR	
Wir danken	31
Worte des Dankes an uns	33
Veranstaltungshinweise	36

Impressum

Redaktion:

Angela Reschke

Fotos:

Angela Reschke, Sebastian Engels,
Eva Häberle

Adresse:

Hamburger Hospiz e.V.
Helenenstraße 12
22765 Hamburg

Kontakt:

Telefon: 040 – 38 90 75 204
Fax: 040 – 38 90 75 127
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

Ehrenamt Hospiz

Interview mit Kai Puhlmann

AR: Warum sollten Menschen sich ehrenamtlich in der Hospizarbeit engagieren?

KP: Sich für Menschen am Lebensende, ihre Angehörigen und für Hinterbliebene zu engagieren, ist notwendig und sinnvoll. Das Engagement ebnet gesamtgesellschaftlich Wege zu einem tabufreien, also lebendigem Umgang mit der Endlichkeit. Nur so kann es dauerhaft gelingen, dass Menschen im Krankheits-, Sterbe- und Trauerfall nicht ins soziale Abseits geraten, sondern Teil der Gesellschaft bleiben.

Die Menschen, die wir begleiten, sind so unterschiedlich. Das fordert heraus jede Begegnung neu anzugehen und zu gestalten. Insofern entwickelt sich in der Hospizarbeit keine Routine. Und es ist eine Arbeit, die anregt sich mit dem Leben auseinanderzusetzen. Hospizler haben also die Chance, jeden Tag etwas zu lernen. Das ist spannend und bereichert.

AR: Was sollte ein ehrenamtlich Interessierter mitbringen?

KP: Interessenten sollten zunächst natürlich Freude am Kontakt mit Menschen haben und helfen wollen. Auch sollte ihnen bewusst sein, dass Hospizarbeit im Team stattfindet und nicht die Leistung eines Einzelnen ist. Genauso wichtig ist es, eigene Wünsche, Werte und Ziele



le loslassen und das Tun wirklich in den Dienst eines betroffenen Menschen stellen zu können. Schließlich ist die Bereitschaft der fortwährenden Selbstreflexion und Korrektur der eigenen Haltung notwendig.

AR: Wo findet Hospizarbeit statt?

KP: Hospiz ist Bürgerbewegung. Sie verwirklicht sich an jedem Ort: zu Hause, in Pflegeheimen, in stationä-

ren Hospizen, in der Öffentlichkeit und im Verein.

AR: Wie lindern Ehrenamtliche (Hospizbürger) Leid?

KP: Hospizarbeit ist Fürsorge, die die Wünsche der Betroffenen als Handlungsmaxime anerkennt und bedingungslose Wertschätzung vermittelt. Es sind also alle Beiträge willkommen, die in dieser Weise helfen, dass Selbstbestimmung gelingt.

AR: Welche Aufgaben gibt es für HospizbürgerInnen?

KP: Die ehrenamtliche Begleitung drückt sich in innigen mitmenschlichen Begegnungen aus, die trösten, stärken und Geborgenheit vermitteln. Hospizarbeit ist also einfühlsam mitmenschlich.

Darüber hinaus ist Hospizarbeit tatkräftig. Ein freundlich gestalteter Hospizgarten, ein Empfang, der auch an Wochenenden besetzt ist, der Duft von frisch gebackenem Kuchen, Flure, in denen schöne Bilder hängen ... all das bewerkstelligen Hospizbürger. So bieten sie Gastfreundschaft an einem geschützten Ort an.

HospizbürgerInnen helfen auch im Alltag. Sie bereiten Liebesspeisen zu, sind in der Kinderbetreuung

aktiv, erledigen Botengänge, sie begleiten zu Ärzten oder beim Spaziergehen, lesen vor und leisten Gesellschaft.

Durch Öffentlichkeitsarbeit wirkt das Ehrenamt an gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen mit. Hospizbürger sprechen an Informationsständen mit interessierten BürgerInnen. Sie bereiten Veranstaltungen vor und nach, verteilen Flyer und halten Vorträge.

Abschließend nenne ich die verantwortungsvolle Arbeit des Vereins, insbesondere des Vereinsvorstandes. Die Mitglieder tragen wesentlich dazu bei, dass die Hamburger unsere Arbeit finanziell unterstützen. Das Ehrenamt Hospiz ist also vielschichtig. In ihr findet jedes Talent einen Platz.

AR: Gibt es Grenzen der Hilfsbereitschaft?

KP: Ehrenamtliche Hospizarbeit kann dauerhaft nur gelingen, wenn ein Gleichgewicht zwischen Engagement und Privatleben besteht. Dafür ist es notwendig, sich immer wieder zu fragen: ist Hospizarbeit (noch) die richtige Aufgabe für mich? Lebensumstände ändern sich. Da kann es Zeiten geben, wo diese Arbeit nicht mehr die richtige ist.

Wenn ein Engagierter merkt „das Ehrenamt wird mir zu viel!“ kann es reduziert oder thematisch verlagert werden. Auch eine Pause oder Verabschiedung sind denkbar.

Aber durch die umfassende Schulung zum Hospizhelfer, durch ständige Supervision und Fortbildungen

haben Hospizbürger einen guten Blick darauf, was sie leisten möchten und können. Zudem regulieren sich vorübergehende Belastungen durch die vertrauensvolle Teamarbeit von Haupt- und Ehrenamt.

AR: Vielen Dank für das Gespräch!

Wir stellen vor ...

Siglinde Otte-Lett

Hospizarbeit geschieht zuweilen im Verborgenen. So bei Siglinde Otte-Lett. Ein Jahr vertiefte sie sich ins Nähen und stiftete schließlich 8 Werke für die Versteigerung „Ernte dank meines Lebens“! Die Arbeiten waren eine Augenweide für die Besucher der Ausstellung und boten immer wieder angeregten Gesprächsstoff. Es war für uns traurig, sich nach der Ausstellung von diesen farbenfrohen Werken verabschieden zu müssen. Umso mehr sind wir hocherfreut, dass Frau Otte-Lett im Oktober 2015 bei der Ausstellung „Engel auf meinem Weg“ erneut mit Werken im Hamburger Hospiz vertreten sein wird. Die Werke werden wieder zu Gunsten der Arbeit im Hamburger Hospiz e.V. zu ersteigern sein.

„Vor fast 50 Jahren lernte ich nähen – auf dem „Puddinggymnasium“

(Handarbeiten-Kochen-Französisch). Seit ca. 30 Jahren Nähe ich Patchworkarbeiten, zum Beispiel Decken, Tischen, Sets, ...

Wie alle Patchworkerinnen sammle ich Stoffe und Reste. Manche Stoffe



Siglinde Otte-Lett

liegen jahrelang, bis sich die passende Idee dazu einstellt. Während meines Berufslebens war die Zeit

knapp. Manche Projekte brauchten deshalb Jahre bis zur Vollendung.

Ich habe Spaß am Umgang mit Stoffen, Farben, Formen. Fast immer nähe ich in Quadratform. Mich reizen die unterschiedlichen Möglichkeiten: Größe, Farbe. Zusammenstellung, glatte und raue Stoffe...

Ich freue mich, wenn ein Werk langsam wächst. Jedes fertige Werk bedeutet gleichzeitig Erleichterung (weil ich endlich fertig bin) und Abschied (weil beendet).

Patchworken ist für mich keine Mühe, sondern Vergnügen. Es erscheint mir nicht sinnvoll, nur ‚für den Schrank‘ zu nähen. Deswegen freue ich mich, wenn meine Arbeiten dazu beitragen, wichtige soziale Institutionen zu unterstützen.

Meine Motivation ist, selbst Freu-



„Goldener Oktober“

de zu haben, und diese Freude weiterzugeben. Deswegen sind die meisten meiner Decken stark farbig.“

Ein Werk möchten wir exemplarisch vorstellen. *Goldener Oktober* (150x 200cm) ist wie eine Reise ins Licht. Es zeigt Herbstfarben mit viel Licht im Zentrum.

Einblicke: Vielfalt Ehrenamt

Verein: Schatzmeister

Vom Schatzmeister eines gemeinnützigen Vereins gibt es oft die Vorstellung, dass er – immer auf der Suche nach Spendern und Unterstützern – laufend mit potentiellen Geldgebern verhandelt und dann nach vielen Mühen und Enttäuschungen doch gelegentlich den Genuss des Erfolgs spürt.

Das mag ab und zu so sein, aber das Wesentliche der Aufgabe liegt woanders. Es sind die Zahlen, die das Wesen ausmachen. Die Zahlen der Einnahmen und Ausgaben. Die Zahlen der Kosten und Leistungen; die Zahlen von Entwicklungen und Vergleichen, die der Vergangenheit und die der Zukunft usw., usw.

Natürlich sind Zahlen kein Selbst-



Dr. Michael Selk, Schatzmeister

zweck. Sie ermöglichen Überblick und Kontrolle. Die interne Kontrolle gibt z.B. Auskunft über die Einnahmen und Kosten. Auch für externe Kontrollen durch das Finanzamt, durch Kreditgeber, durch Spender oder öffentliche Zuwendungsgeber, die wissen wollen, ob das Geld den Zwecken gemäß verwendet wurde, müssen viele Zahlen bereitgestellt werden.

In der Beobachtung und Analyse der Zahlen und ihrer Präsentation gegenüber Vorstand und Mitgliederversammlung, Banken, Spendern und Finanzamt liegt meine Aufgabe als Schatzmeister des Hamburger Hospiz e.V.. Diese wichtige Aufgabe macht mir Freude, da ich zum Gelingen unserer gemeinsamen Anstrengung beitragen kann.

Empfang

Erich Kästner sagt, „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“. Hanne Skrodzki setzt diese Weisheit seit drei Jahren jeden Montag von 14 bis 17 Uhr um.

„Wer im stationären Hospiz mitarbeitet, bietet Gastfreundschaft an. Mein Einsatzort ist der Empfang. Hier schätzt man mein organisatorisches Talent genauso wie meine Freundlichkeit, mit der ich Gäste begrüße, bei Bedarf Auskunft gebe oder den Weg durchs Hospiz weise. Auch nehme ich Telefonate entgegen, beantworte Fragen und erstelle Aufnahmeanträge. Daneben sortiere ich Büromaterial ein, hefte Belege ab, schreddere oder entsorge Altpapier, reinige und aktualisiere den Schaukasten oder hole Angebote für Anschaffungen und Reparaturen ein ...



Hanne Skrodzki

Es gibt immer etwas zu tun. Meine Arbeit ist vielfältig und verlangt nach manch einer kreativen Lösung. Das liegt mir!“

Hauswirtschaft

„Mein Name ist Alwine Smailes, und ich bin seit Mai 2007 im Hospiz in der Küche tätig.“



Alwine Smailes

Alle 14 Tage am Samstag bereite ich das Abendessen für die Gäste zu. Dabei gehe ich zuerst zu jedem Gast ins Zimmer und bespreche mit ihnen, was sie essen möchten, wobei natürlich besondere Wünsche berücksichtigt werden - es ist sozusagen „Wunschkonzert“. Es ist eine Freude zu sehen, wie sich die Gäste oft über kleine Dinge freuen, z.B. eine hübsche Dekoration. Dabei bleibt auch immer etwas Zeit für ein Gespräch.

Auch Angehörige suchen oftmals das Gespräch und sind froh, dass jemand da ist, der zuhört.

Der ehrenamtliche Einsatzort Hauswirtschaft ist vielfältig. Zu ihm können Kuchenbacken, Organisieren von geselligen Kaffeerunden, Mitwirkung bei Festessen und Blumenpflege gehören.“

Begleitung der Gäste im Hospiz

Ricarda Lömker begleitet seit Mai 2012 Gäste im Hospiz.

Wenn ich jemanden besuche, weiß ich nie, was mich erwartet. Manchmal hat mein Gast den Wunsch das Leben draußen zu spüren. Er möchte spazieren gehen. Gemeinsam gehen wir zur Sparkasse, kaufen im Supermarkt ein, was das Herz gerade begehrt, schauen für



Ricarda Lömker

einen kurzen Moment, wie die Straße pulsiert, bleiben für einen Sonnenstrahl inmitten des Weges stehen. Wenn das nicht mehr möglich ist, übernehme ich kleine Botengänge und erzähle, was ich erlebt habe, um meinen Gast teilhaben zu lassen. Ich sitze an seinem Bett, schweigend oder leise sprechend, je nachdem wie es gerade passt. Ich halte die Hand oder sitze etwas abseits. Bin einfach nur da.

Als ich meine ehrenamtliche Tätigkeit begann, wollte ich etwas geben. Doch ich bekomme so viel mehr zurück als ich gebe, das habe ich nicht erwartet...

Häusliche Begleitung

Arndt Reinhardt, ambulanter Hospizler, berichtet:

„Einmal wöchentlich besuche ich tödlich Erkrankte zuhause oder im Pflegeheim. Fremde Menschen erlauben mir in ihre häusliche Atmosphäre einzutauchen. Das Zuhause ist etwas sehr Privates! Und das Betreten jeder Wohnung erfüllt mich mit Ehrfurcht. Ich fühle mich geehrt, Menschen in dieser Weise begleiten zu dürfen!

Was ich mitbringe? Vor jedem Besuch stelle ich mir vor, dass ich meinen „Begleitermantel“ überziehe. Dieser Mantel steht für meine Be-



Arndt Reinhardt

reitschaft, mich einzulassen. Ich denke: „Jetzt bist du der Begleiter dieses Menschen. Du hörst zu, lässt alles auf dich wirken und bewertest nichts“.

Mein eigenes Leben nehme ich nicht mit in die Begegnung, genauso wenig, wie ich das Leben des anderen mit in mein Leben nehme. Bevor ich nach einem Besuch wieder in meinen Alltag zurückkehre, ziehe ich meinen „Begleitermantel“ aus.“

Öffentlichkeitsarbeit

Carmen Simonsen, Mitarbeiterin im ambulanten Hospizberatungsdienst, berichtet:

„Ein wichtiger Bestandteil unserer ehrenamtlichen Tätigkeit ist die Öffentlichkeitsarbeit. Wir zeigen mit Infoständen Präsenz z.B. in Fußgängerzonen, Einkaufszentren, bei Straßenfesten und auf Messen. Dort tre-



Carmen Simonsen (r) am Infostand

ten wir mit einem offenen Lächeln, mit unseren Flyern sowie schön gestalteten Giveaways mit unseren Mitmenschen in Kontakt. Dabei ergibt sich so manch interessantes Gespräch. Einigen Mitbürgern ist das Thema Hospiz bekannt und sie berichten von ihren persönlichen Erlebnissen. Andere wiederum erfahren im Gespräch mit uns, was die Hospizarbeit alles leisten kann, nicht selten begleitet von Erstaunen darüber, dass unsere ehrenamtlichen Angebote kostenlos sind. Durch unsere unermüdliche Präsenz verbreiten wir den Hospizgedanken und tragen zur Enttabuisierung der Themen Sterben, Tod und Trauer bei. Das gefällt mir!“

Veranstaltungsbetreuung

„Mein Name ist Julija Maier, ich bin seit dem 11.11.2014 ehrenamtlich im Hamburger Hospiz e.V. tätig.“

Jedes Jahr laden wir Nachbarn, Interessierte, Betroffene und ehren- und hauptamtliche Hospizler zu einer Vielzahl von Veranstaltungen ins Hospiz ein. Mit im Programm sind etwa 30 Vorträge, Ausstellungen, Benefiz- und traditionelle Feste. Diese Veranstaltungen leben durch ehrenamtliche Mitarbeiter und ich bin eine davon.

Wir übernehmen den Aufbau und Abbau, begrüßen die Gäste freundlich am Empfang und sind natürlich für alle Fragen ansprechbar. Auch bewirten wir die Gäste, ob nun mit kalten Getränken im Sommer oder mit einem warmen Tee im Winter.



Julija Maier

So erleben wir viele schöne Begegnungen mit den Besuchern und diese genieße ich neben der Teilnahme an der Veranstaltung sehr! Auch die Zusammenarbeit mit den ehren- und hauptamtlichen Kollegen ist jedes Mal ein großes Vergnügen.“

Begleitung auf vier Pfoten

Britta Kanabaja, ambulante Hospizlerin

Wenn gewünscht, besuche ich mit Lui. Er ist ein ruhiger, kleiner Begleithund, der sich gerne kraulen lässt. Lui überrascht häufig durch sein außergewöhnlich weiches Fell und seine Zartheit.

Weil er so leicht ist und super an der Leine läuft, können ihn geschwächte Menschen beim Spaziergehen führen. Es bereitet Freude, etwas Gutes für das kleine Hündchen zu tun und das erleichtert jeden Schritt. Luis Anblick erwärmt das Herz, wenn wir ihm beim Spielen, im Gras auf einem Stöckchen kauend



Britta Kanabaja mit Lui

oder bei der Jagd nach Fliegen und Schmetterlinge zusehen. Er zieht generell alle Blicke auf sich. Somit sind freundliche Begegnungen in Cafés oder auf Parkbänken mit Fremden vorprogrammiert. Auch davon profitieren die Begleiteten sehr!

Schließlich leuchten Augen, wenn er sich wohlfühlt und Dankeschön sagt. Dabei schleckt er am liebsten Ohren. Das kitzelt und bringt zum Lachen.

Begleitungen

„Viele Früchte“

Ich genieße jede Begegnung mit Frau A. in ihrem schönen Zuhause und freue mich sie begleiten zu dürfen. Freude liegt auch heute, bei un-

serem Wiedersehen, in der Luft. Bei der Begrüßung hat sie mir das Du angeboten ... „Ein Jahr kennen wir uns nun schon!“ hat sie gesagt und gestrahlt.

Frau A. raucht jetzt Kette, hat sehr viel abgenommen und ist dabei gelassen und entspannt. Sie genießt das Leben so wie es im Moment für sie ist. Sie fühlt sich wie ein alter Baum, der, bevor er abstirbt, noch einmal viele Früchte bringt. Und wirklich: Wann immer es ihre Kraft zulässt, arbeitet sie in ihrem Garten. Nachdem sie die Erdbeeren und die Johannisbeeren in den letzten Wochen ernten konnte, schaut sie sich gern ihren Apfelbaum an. Sie hofft, ihn noch einmal abernten zu können.

Im Moment ist sie so gut wie schmerzfrei und fühlt sich wohl. Sie sieht jetzt ihre Aufgaben in der Beziehungspflege mit ihrer Familie, ihren Freunden und Bekannten. Dort erzählt sie auch von mir als ihrer Krebsbegleiterin. In dem Bewusstsein, dass sich ihr Zustand ändern kann, genießt sie jeden guten Tag.

„Im Vertrauen“

Als ich heute ins Pflegeheim kam, ging es Fr. B. schlechter. Sie hat mich kaum noch wahrgenommen. Sie döste, wimmerte und wirkte, als habe sie Schmerzen. Es war für mich eine neue Erfahrung. Ich habe mich zu ihr gesetzt, den Arm gestreichelt und gesummt. Ich empfand das als eine sehr intime und doch natürliche Situation und hatte den Eindruck, dass

sie das beruhigt.

Plötzlich kam lärmend eine Schwester ins Zimmer und machte Licht. Sie nahm die besondere Stimmung wahr und zog sich zurück. Ich habe das zum Anlass genommen, der Schwester hinterherzugehen und ihr meinen Eindruck von den Schmerzen mitgeteilt.

Als ich mich bald darauf von Fr. B. verabschiedete, ging ich im Vertrauen darauf, dass man sich gut um Fr. B. (und die anderen Bewohner) kümmert, und in dem Gefühl, alles mir Mögliche für Fr. B. getan zu haben.

Liebe ist stärker als der Tod!

Miterleben durfte das Maxi Wenzelowski, die 23 jährige Krankenpflegerin in der 9monatigen Begleitung eines jungen Ehepaares.

„Ich denke sehr gerne an das Ehepaar B. zurück! Es ist ein riesiger Schritt, ins stationäre Hospiz einzuziehen. Auch Frau B. war beim Einzug skeptisch, das ist normal. Sie wusste ja nicht, was auf sie zukommen würde. Zudem war sie fast vollständig gelähmt und bei der leichtesten Bewegung schmerzgeplagt.

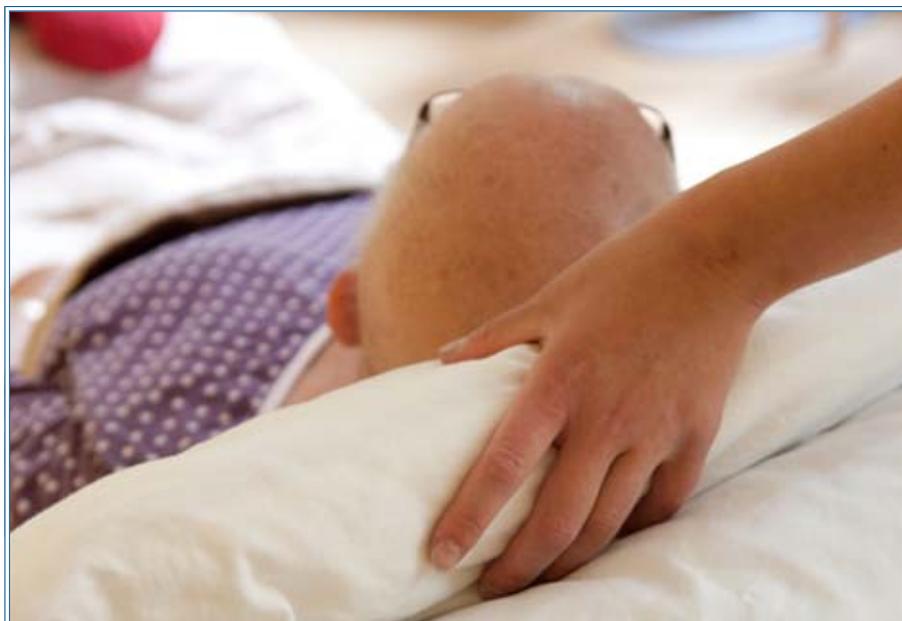
Deswegen wollte sie sich zunächst gar nicht von uns lagern lassen. Wir haben ihren Wunsch akzeptiert, obwohl das aus pflegerischer

Sicht schwierig war. Zuhause hatte ihr Ehemann sie ja mehrere Jahre allein gepflegt. Das Ehepaar war also ein eingespieltes Team. Er wusste, wie er seine Frau anfassen konnte, so dass sie keine Schmerzen haben würde. Herr B. hat uns dann in der Pflege seiner Frau angelernt. Wir haben das genauso übernommen. Dass wir bereit waren, von ihm zu lernen, fand er toll! Und ihr hat es ganz viel Sicherheit gegeben zu erleben, dass wir ihre Wünsche umsetzen. Das hat sie ganz oft zu uns gesagt. Und auch, dass sie nie gedacht hätte, dass sie sich so schnell wohl und geborgen bei uns fühlen würde.

Sie konnte sich zu 100% auf ih-

ren Mann verlassen. Nun wusste sie, dass auch wir für sie da sind und dass sie uns gegenüber zu jeder Zeit alles entscheiden kann und wir ihre Entscheidung akzeptieren würden. Das Mehr an Sicherheit hat dazu geführt, dass sie die Kraft hatte, jeden Moment zu genießen. All ihre Kraft hat sie für das Zusammensein mit ihrem Mann gesammelt, denn seine Anwesenheit war ihr Schönes. „Ich möchte, wenn er da ist, wach sein und mich möglichst gut fühlen, weil ich die gemeinsame Zeit mit ihm unglaublich genieße“ hat sie immer wieder gesagt.

Jahrelange Schwerstpflegebedürftigkeit, und doch ist das Ehepaar



mit großer Leichtigkeit den Weg gegangen und hat sich die Zeit emotional schön gemacht. Beide hatten Freude an allem, was sie noch hatten und was ihnen noch möglich war. Dieses Zimmer war immer erfüllt von Dankbarkeit, Humor und so viel guter Energie. Auch an stressigen Arbeitstagen fanden wir in diesem Zimmer so viel Ruhe und eine besondere Aura vor.

Es war schön und kraftgebend für die Arbeit, die Verbindung zwischen den beiden miterleben zu dürfen. In

der Begegnung mit ihnen durften wir erleben, wieviel Liebe man jemandem schenken kann. Und auch, dass man in dieser Liebe das Sterben gemeinsam durchstehen kann.

Es war ein großes Geschenk für mich, von dem Ehepaar auf ihrem Weg mitgenommen zu werden. In dieser Begleitung habe ich so viel von beiden erfahren und gespürt, sie vertrauen mir. Dieses Vertrauen hat es mir ermöglicht, helfen zu dürfen und hilfreich zu sein.

Kommen und Gehen

Das stationäre Hamburger Hospiz im Helenenstift verabschiedete mit viel Dank für eine engagierte Hospizarbeit drei langjährige MitarbeiterInnen: **Waltraut Trunschel, Marion Bauer** und **Ina Hansen**. In dieser Zeitung stellen wir Waltraut Trunschel vor, die in den wohlverdienten Ruhestand geht. Wir wünschen allen Dreien viel Glück und Freude auf ihrem neuen Weg!

Waltraut Trunschel – ohne Routine

AR: Waltraut Trunschel, was ist das für ein „grüner Vogel“, von dem in Ihrer Verabschiedung gesprochen worden ist?

WT: Der grüne Vogel sitzt im Hospiz auf meiner Schulter und guckt kritisch auf mein Tun.

AR: Arbeiten Sie im Team mit einem Grünschnabel?

WT: Der Grünschnabel verkörpert mein Pflichtbewusstsein, dass, was ich meine können zu müssen, wie ich meine funktionieren zu sollen. Durch die Auseinandersetzung mit der Lebenssituation der Gäste habe ich langsam gelernt zu erkennen, was wirklich wichtig ist. Heute bin ich gelassener und vertraue mehr meinem Gefühl.



Waltraut Trunschel

AR: Sind Sie dadurch zu einem neuen Helfen gekommen?

WT: Heute sage ich nicht mehr „helfen“. Das „Helfen-wollen“ empfinde ich nun als eine herablassende, naive Vorstellung, „ich weiß und kann es besser als du“. Ich leiste einen kleinen Beitrag dazu, dass es Menschen im Sterben-Leben besser geht. Jede Minute Wohlbefinden, zu der ich beitragen kann, zählt!

AR: Wie gelingt Ihnen das?

WT: Oft besteht mein „Tun“ in der Bereitschaft, mich auf den einen Menschen einzulassen, dem ich gerade begegne. Und erst in zweiter Linie pflege ich. Ich begegne also Menschen auf allen Ebenen, auch auf der spirituellen.

AR: Was ist Spiritualität?

WT: Die Frage ist sehr schwierig. Aber eines weiß ich: Durch Nachdenken funktioniert Spiritualität nicht! Ich habe eine Ahnung der Verbundenheit mit Allem. „Es gibt so etwas wie ein großes Ganzes. Ich bin ein ganz kleiner Teil davon“. Diese Wirklichkeit weht mich als Atmosphäre von Frieden in der Begegnung mit Gästen, Kollegen und in der freien Natur an. Da ist etwas wahrzunehmen, was nicht an- oder ausgesprochen wird. Deutlich zu spüren ist dieses „etwas“ oft beim letzten Atemzug eines Gastes.

AR: Ist der Tod eine Ver-Wandlung?

WT: Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Mensch und all das was ihn ausmacht, verschwindet. Für das Danach habe ich aber keine Religion und auch keine Bilder. Doch ich bin neugierig auf mein Sterben und möchte, wenn es denn geht, alles mitbekommen.

AR: Ist die Begleitung Sterbender eine gute Erfahrung?

WT: Wenn ich einen Sterbenden begleite, gehe ich oft gestärkt von der Arbeit nach Hause. Und ich erle-

be es als ein ganz besonderes Privileg, Menschen in existenziellen Lebenssituationen so nahe kommen zu dürfen. Aber zur Arbeit gehört eben auch, dass sie manchmal einfach belastend ist und an die Grenzen des Ertragbaren führt.

AR: Was hilft dann?

WT: In schwieriger Situation kann ich vom Team aufgefangen werden. Wir gehen hier offen mit unseren Gefühlen um. Weinen heißt nicht „ich gebe mir eine Blöße“. Diese Gewissheit ist ebenso wertvoll wie Supervision!

AR: Fordert oder überfordert die Hospizarbeit?

WT: Manch ein Gast ist zu Beginn seines Aufenthaltes völlig verschlossen, fährt bei jeder Begegnung die Stacheln aus und signalisiert „Lass mich bloß in Ruhe!“ Viele öffnen sich später noch und werden weicher. Wenn das ausbleibt, ist das zu akzeptieren. Manchmal bin ich dennoch traurig, weil ich die Situation für den Gast oder den Angehörigen nicht verbessern konnte.

In 13 Jahren Hospizarbeit habe ich jedoch auch sehr schwierige Situationen erlebt, wenn Menschen im Unfrieden gestorben sind. Das war

schlimm für mich. Dieses Erleben hat mich verfolgt. Es helfen dann keine Rituale. Solche Erlebnisse müssen letztlich ausgehalten und akzeptiert werden. Dafür brauche ich Zeit: Zeit, die Erfahrung zu verarbeiten, Zeit für gute, neue Erfahrungen. Zeit, um mit KollegInnen darüber sprechen zu können, wie sie die Sterbebegleitung erlebt haben und zu erfahren, nicht nur mir ging es so.

AR: Helfen auch Gespräche mit der Familie oder Freunden?

WT: Manche Dinge können wir nicht außerhalb des Hospizes besprechen. Sie sind für Außenstehende nicht vorstellbar, zum Beispiel, dass ich Freude empfinde, wenn ich bei jemandem sitze, der gerade gestorben ist.

AR: Möchten Sie Ihren Hospizkollegen etwas hinterlassen?

WT: Es ist wichtig und auch richtig, dass Hospizmitarbeiter immer vom Schicksal des Anderen berührbar bleiben. Jeder Gast ist wichtig, jede Begegnung ist neu und jedes Mal ist die Begegnung eine Besondere! Bei jedem Gast und Angehörigen, den wir kennenlernen, gilt es von vorn anzufangen. Es darf keine Routine

geben! Jeder Gast hat das Recht, dass wir uns ganz auf ihn konzentrieren.

AR: Was wünschen Sie dem Team zum Abschied?

WT: Bleibt so, wie ich euch hier erlebt habe: offen für neue Ideen und lebendig im Kontakt untereinander!

AR: Vielen Dank für das Gespräch!



Gustavo Ibanez

Drei Tricks

Der Bolivianer Gustavo Ibanez kam der Liebe wegen nach Hamburg und erlebte als FSJ-ler (freiwilliges soziales Jahr) im Hamburger Hospiz im Helenenstift viel Neues.

Total anders, aber in einem guten Sinne, so resümiert er rückblickend seinen ersten Eindruck. Damals habe er geglaubt, hier würden Menschen auf ihr Sterben reduziert und man könne nichts mehr für sie tun. Und die deutsche Sprache, die andere Kultur und schließlich das Sterben der Gäste und die Trauer der Angehörigen sei schwierig für ihn gewesen.

Als es besonders schwierig wurde, habe er am meisten gelernt! Ein fast vollständig gelähmter Gast habe eine so schlechte Stimmung verbreitet, berichtet Ibanez. Der Erkrankte habe nicht mehr leben wollen, sei ex-

trem ungeduldig gewesen und habe ihn beschuldigt, alles falsch zu machen. „Ich habe das alles persönlich genommen und sehr darunter gelitten“, erinnert sich Ibanez und fährt fort: „da sagte ein ‚alter‘ Pfleger: jetzt ist es unangenehm, aber du wirst aus dieser Erfahrung viel lernen.“

Und so sei es dann auch gewesen. Nach einem Vorfall habe er gedacht, er könne nicht mehr im Hospiz arbeiten. „Ich war zwei Tage krank und habe mir Zeit genommen, meine Gedanken in Frage gestellt. Es gibt im Hospiz so viele Gäste, die einfach für ALLES dankbar sind! Und ich begriff, der Gast ist total, total traurig!“

Auch eine Supervision sei hilfreich gewesen. „Ich begriff, ich bin nicht das Problem dieses Mannes, seine Krankheit ist das Problem. Und dann wurde mir noch gesagt, du muss

ihn akzeptieren, wie er ist". Schließlich sei es sogar eine schöne Erfahrung geworden. „Am Ende seines Lebens sagte der Gast zu mir: „Ich weiß, dass ich in den nächsten Stunden sterben werde und ich möchte nicht allein sein. Du warst sehr nett mit mir. Bitte bleib eine Stunde bei mir und halte meine Hand.“ Zuerst sei er total schockiert gewesen und habe gedacht, das kann ich nicht! „Und dann konnte ich es doch, einfach dableiben. Und zum Abschied hörte ich das Beste „Danke für alles!““

Viele Begegnungen seien einfach nur schön gewesen, beispielsweise, wenn schwerkranke Gäste sich mit ihm über sein Land, die Kultur und Politik austauschten und sichtlich Freude daran gehabt hätten.

Toll sei es auch gewesen das Team zu erleben. „Es ist gut für das Team, dass hier jeder eine andere Rolle hat. So guckt jeder mit seinem Blick und zusammen machen sie das Beste für die Gäste daraus!“ Daneben habe er Gelassenheit und Geduld durch drei Tricks gelernt, die er abschließend verrät: „Erstens: Du musst die Gäste nicht verstehen, aber sie akzeptieren, so wie sie jetzt gerade sind. Zweitens: Nimm ihre Wut nicht persönlich, sie gilt der Krankheit und nicht dir. Drittens: Habe Geduld!“

Hospizliche Schätze hat der

23-jährige also im Gepäck. Wo er die nun hinbringen wird, haben wir ihn gefragt: „In Bolivien bin ich mit meinem Medizinstudium bereits fertig. Jetzt wartet dort mein praktisches Jahr als Allgemeinmediziner auf mich. Später soll es in die Chirurgie gehen.“

Einfach gut

... ist das Resümee von Dieter Steinecke, der seit dem 1.9.2014 in die Fußstapfen von „Hausmeister Kampf“ getreten ist. Mit seinem wachen Blick hat er sich schnell im Hamburger Hospiz eingefunden. Hier wartet ein großes Aufgabenspektrum auf ihn. Dazu gehören unter anderem Bilder für die Gäste aufhängen, Wasserhähne reparieren, die Autopflege und die Hofreinigung. Aktuell muss der Birnbaum



Hausmeister Dieter Steinecke

beschnitten werden. Ob das Multitalent auch einen grünen Daumen hat, wird die Ernte im kommenden Sommer zeigen.

Marita Laudan

„Wenn ich meine Mutter begleiten kann, kann ich auch andere Menschen im Sterben begleiten“, entschied Marita Laudan (57), als sie sich vor einigen Jahren der palliativen Pflege widmete. Nach 39 Jahren Berufserfahrung in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern hat die gelernte Kranken- und Gesundheitspflegerin gründlich gewählt und bringt sich seit dem 1. Februar ins stationäre Hospizteam ein. „In diesem Team reflektieren wir unser Tun. Wir reden nicht über, sondern mit den Gästen. Und die Arbeit berührt mich, ohne mich zu erschöpfen“, begründet die



Marita Laudan

57-Jährige ihre Entscheidung für den neuen Arbeitgeber.

Überhaupt sei Hamburg ein guter Ort der Entschleunigung. In ihrer Mecklenburger Wahlheimat sei sie nämlich mit Job, Kindererziehung und der Vermietung von Ferienwohnungen immerzu im Schwung gewesen. Seit drei Jahren nutzt sie diese Energie für ihr neues Großstadtleben und schwingt nur noch das Tanzbein.



Andreas Steen

Andreas Steen und Angela Reschke

Übergang, Abschied und Neuanfang: eine spannende Mischung findet im EG, der Büroetage im Hamburger Hospiz e.V., statt. Zum 1. Februar begrüßen wir sehr herzlich Andreas Steen im ambulanten Hospizberatungsdienst. Der erfahrene Pädagoge und Texter ergänzt das ambulante und bisher weiblich-psy-

chologisch-pflegerische Hospizkordinatorinnen-Team mit 20 Stunden. Seine Überzeugungskraft hat er im Bewerbungsgespräch bewiesen. Dieses Talent möchte er nun auch dazu nutzen, mehr Männer für die Hospizarbeit zu gewinnen.

Im fliegenden Wechsel nimmt Angela Reschke dafür und nach 11 jähriger Leitung im ambulanten Hospizberatungsdienst ihren Hut. Sie trägt ihn drei Büros weiter. Dort wendet sich die Psychologin einer langgehegten Leidenschaft zu, nämlich der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für den Hamburger Hospiz e.V.. Außerdem wird sie weiterhin für rat- und unterstützungssuchende Trauernde da sein. Dass diese Veränderungen mit einer Feierstunde gewürdigt wurden, versteht sich von selbst.

Neu dabei: 17 ehrenamtliche ambulante HospizlerInnen

Vom November 2014 bis in den April 2015 fand die Schulung „ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit“ statt. Interessierte wollten wissen, wie sie Sterbenden und Angehörigen achtsam beistehen können. Und sie wollten herausfinden, ob ein Ehrenamt in der Hospizarbeit in ihr Leben passt. In 100 spannenden Unterrichtseinheiten ergründete die Gruppe diese und andere Fragen.



Ehrenamtliche ambulante HospizlerInnen

Mit Biografiearbeit und Selbstreflexion gab es im „Buch des Lebens“ dann auch viel zu erforschen. Und mit viel Humor und Mut gingen alle auf diese spannende Reise. Nun sagen wir herzlich willkommen und wünschen viel Freude im neuen Ehrenamt!

Haus und Hof

Basteln, Backen und himmlische Lieder

Während die Tage kürzer werden, wächst die Freude über alles was glänzt und leuchtet, über den Duft frischer Backwaren und über musizierende Besucher. An manch einem Herbstnachmittag entstanden so Lampions, glitzernde Sterne und hübsch gestaltete Grußkarten. Im Advent galt die Aufmerksamkeit der Backkunst. Zusätzlich gestalteten architektonisch begabte Mitarbeiter mit den Gästen ein leckeres Pfefferkuchenhäuschen. Sängerinnen und Sänger des eigens für die Vorweihnachtszeit gegründeten Hospizchores gaben der Winterstimmung einen besonderen Glanz.

In all dem kreativen Tun erwachen häufig unsere inneren Kindheitsschätze und manch eine Uhr



scheint beim Backen und Basteln plötzlich still zu stehen. Daher bedanken wir uns auch im Sinne der Gäste bei den Praktikanten für die Bastelnachmittage, bei den Musikanten und bei Elke Falk, die sich unermüdlich für duftendes Backwerk im Hause engagiert.



Urd Josch-Fulda (l.) und Anna T. Geiß

Gedenken

Nicht jedem fällt der Weg zurück ins Hamburger Hospiz leicht! Denn dieser Gang weckt auch Erinnerungen an besonders schwere und bewegende Momente. Und doch kamen zur traditionellen Gedenkfeier im November 65 Hinterbliebene, um Rückschau zu halten. Noch einmal nahmen sie das Gespräch mit den MitarbeiterInnen im Hamburger Hospiz auf und schlossen gemeinsam

mit diesen mit einem Ritual ab. Dazu gehört das Entzünden von Kerzen, eine für jeden verstorbenen Gast aus den zurückliegenden zwölf Monaten. Musikalisch begleitet wurde die Gedenkfeier von Urd Josch-Fulda (Harfe) und Anna T. Geiß (Gesang). Das Hospizteam beteiligte sich mit einer Lesung von Texten und bot zur Stärkung Kaffee und Kuchen an.

Wenn Engel unter Engeln speisen

Wenn Engel unter Engeln speisen... So geschehen im schmucken Speisesaal am 3.12.2014 im Isola D`Ischia bei der Weihnachtsfeier für die stationären und hauptamtlichen MitarbeiterInnen im Hamburger Hospiz e.V.. Die schöne Atmosphäre, das gesellige Beisammensein, das köstliche Essen und nicht zuletzt die legendäre Ansprache des Chefs begeisterte.



Die ehrenamtlichen ambulanten Hospizler blieben einer über 10-jährigen Tradition treu. Sie feierten ihr weihnachtliches Beisammensein im Veranstaltungsraum im Hamburger Hospiz e.V.. Mit Cocktailempfang, Weihnachtsliedern und selbstkreiertem Büffet der drei Hospizkoordinatorinnen, nahm der Abend einen fröhlichen Verlauf, bis sanft auf die späte Stunde hingewiesen wurde.



Bestattung: Interne Fortbildung

Einen geliebten Menschen und seine Angehörigen würdevoll im Abschied und in der Trauer begleiten: Dafür setzen sich die Hamburger Hospizler mit ihrer ganzen Person und Expertise ein. Doch wie gelingt es, diese Achtsamkeit und Würde über das Lebensende hinaus und bis zur Beisetzung aufrecht zu erhalten? Dies wollten die Hamburger Hospizler

in einer Fortbildung vom Bestatter „Trostwerk“ wissen und waren dankbar für den erkenntnisreichen und sehr gastfreundlichen Einblick.

Wandstreicher im Hamburger Hospiz

Dienstzimmer, Teeküchen, Flure: all das rief nach 14 Jahren nach Erneuerung! Der Wunsch des Pflorgeteams mündete in eine Arbeitsgruppe, die die Fragen bewegte „Wie müssen unsere Räume gestaltet sein, damit wir hier gut arbeiten und uns wohlfühlen können?“

Viele Pläne wurden gemacht und wieder verworfen, doch zwei Grundideen hatten Bestand: Wir brauchen mehr Licht und mehr Stauraum! Innenarchitektin Bless-Lieb und Tischler Plettenberg griffen diese Vorgaben gerne auf und setzten sie zur Zufriedenheit aller gut um. Das Dienstzimmer lädt nun ein zur rückenfreundlichen Arbeit. Die Teeküchen erhielten neue Möbel und den schönen Anstrich „Mai 75“. Und die Flure im Erdgeschoss bekamen zu Gunsten der Ausstellungsnutzung eine neue Farbe und Struktur.

Denkanstoß

Zu Hause ist es am schönsten!?

... wenn es gut organisiert ist, sagt **Dr. Maja Falckenberg**. Die Schmerztherapeutin und Palliativmedizinerin betreut u.a. seit über 13 Jahren Gäste im Hamburger Hospiz im Helenenstift.

„Im Sterben besteht für Patienten wie Angehörige eine krisenhafte Lebenssituation, die Trauer, Angst und Verzweiflung auslösen kann. Auch kann eine Vielzahl an Symptomen auftreten. Über Tage andauernde Anspannung durch ständige Verantwortung kann zusätzlich sehr erschöpfend sein.

Patienten und Familien, die die

Zeit zu Hause verbringen möchten, werden schwierige Situationen zumindest zu Beginn alleine



Maja Falckenberg

bewältigen müssen. Damit das gelingt, können vorausschauend mögliche Probleme bedacht und „angestrichelt“ werden.

In der Sterbesituation ist der Ort „am schönsten“, an dem ich mich in meinem Bett geborgen und gut versorgt fühle. Das kann in vielen Fällen gut organisiert und mit unseren Versorgungssystemen zu Hause sein. Wenn das nicht gelingt, sind stationäre Systeme der „richtige Ort für das Bett“.

Zu Hause ist es am schönsten!?

Susanne Dressler, Hausärztin und Palliativmedizinerin, wirkt seit über 13 Jahren im Hamburger Hospiz im Helenenstift an der hausärztlichen Betreuung der Gäste mit.

„Ich möchte jetzt nach Hause gehen!“ Das sagen wir sehnsuchtsvoll, wenn wir müde oder erschöpft sind. „Zuhause“ steht für unseren Wunsch nach Geborgenheit und Wohlbefinden. Es ist ein Zauberwort, das die Herzen der Menschen zum klingen bringt. Viele Menschen antworten auf die Frage, wo sie sterben möchten: „zuhause“. Aber meinen sie das Gebäude, in dem sie bisher gewohnt haben? Sprechen sie nicht vielmehr von der Hoffnung auf Geborgenheit und Trost?

Als Ärztin finde ich, dass das Ham-



Susanne Dressler

burger Hospiz im Helenenstift ein Ort ist, an dem sterbende Menschen in diesem Sinne „bei sich selbst“ sein können. Das Hospiz kann ein „Zuhause“ werden. Ich betreue hier gerne Patienten, weil ich dazu beitragen kann, dass sich die sterbenskranken Menschen an diesem Ort „zuhause“ fühlen können.

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltung „Schmerz gepflegt behandeln“

Wie gelingt es, Schmerzen „gepflegt“ zu behandeln? Diese Frage beantworteten **Silke Grau**, Pflegedienstleitung im Hamburger Hospiz im Heilenstift, und Dr. Maja Falckenberg, Schmerztherapeutin und Palliativmedizinerin, in ihrem Vortrag.

Während die Expertinnen den Begriff „Palliativmedizin“ erklärten und aufzeigten, was die moderne Schmerztherapie leisten kann, brachte das interessierte Publikum immer wieder seine brennenden Fragen ein. In dieser lebhaften Veranstaltung erfuhren die BesucherInnen, wie individuell die Schmerzwahrnehmung ist. Dementsprechend benötige die richtige Diagnose und Therapie eine besonders einfühlsame und respektvolle Kommunikation. Auch wurde deutlich, dass die hospizliche Haltung das Fundament dafür bereithält, Leid umfassend, also nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer, sozialer und spiritueller Ebene lindern zu können. Fallbeispiele halfen die mitmenschliche und therapeutische Herangehensweise zu verstehen.

Von dieser informativen Veranstaltung profitierten viele, wie nach-

folgende Kontakte zeigten. Besonders berührend war das Feedback einer tödlich erkrankten Besucherin, die zuversichtlich und deutlich gestärkt den Vortrag verließ.

Vortrag „Einsamkeit, Schmerz einer Gesellschaft“

... darüber sprach **Prof. Dr. Klaus Dörner**. Dörner ist seit Jahren ein im Hamburger Hospiz e.V. sehr gern gesehener Referent. Er ist Psychiater, Historiker und Soziologe und setzt sich als gesundheits- und sozialpolitischer Vordenker seit Jahrzehnten dafür ein, dass Menschen auch angesichts von Behinderungen oder Gebrechlichkeit nicht in Heimen, sondern in eigenen Wohnungen oder kleinen Wohngruppen leben können. Auch wer sterbenskrank ist, soll, wenn immer möglich, in vertrauter Umgebung bleiben können. Seine wichtigste Botschaft lautete: „Einsamkeit muss nicht sein! Nachbarn haben die Kraft sich zu vernetzen und einander solidarisch zu helfen“. In diesem Sinne ermutigte er dazu, die nachbarschaftliche Hilfe weiter aufzubauen und den Hospizbürgern professionelle Strukturen für ihr hilfreiches Tun anzubieten. Die mit 60 Teilnehmern sehr gut besuchte

Veranstaltung fand in Kooperation mit altoba, der benachbarten Wohnungsbaugenossenschaft statt.

Erfahrung macht Mut: Männer in der Hospizarbeit

Im Hamburger Hospiz e.V. engagieren sich 102 Hospizbürger in der ehrenamtlichen Sterbebegleitung. Hospizbürger?! Doch wohl eher Hospizbürgerinnen, denn unter den 102 Ehrenamtlichen gibt es nur 13 Männer. **Werner Stöcker** ist einer von ihnen. Er ist 60 Jahre alt. Seit 2009 ist er parallel zu seiner verantwortungsvollen hauptamtlichen Führungsaufgabe in einem großen Konzern ehrenamtlich tätig. Heute allerdings ist er hauptberuflich Opa. Der ehrenamtlichen Hospizarbeit ist er trotz seiner Pensionierung in 2014 treu geblieben. Neben der Begleitung tödlich Erkrankter setzt er sich dafür ein, Männern dieses Ehrenamt nahezubringen. So in seinem Vortrag „Mann und Tod“, den er am Tag der offenen Tür 2014 gehalten hat. Hier veröffentlichen wir den Vortrag auszugsweise.

Vielleicht kennen auch Sie solche Momente in Ihrem Leben? Vor etwa 6 Jahren saß ich in meinem Büro, sah, dass alles in meinem Leben schön war, ich habe eine liebe Frau, einen guten Beruf und sehr nette Freunde.

Und doch fehlte irgendwas. Ich wollte etwas mit Menschen machen! Mit diesem Wunsch bin ich durchs Stadteilfest „altonale“ gegangen, um zu sehen, was es so gibt. Und bei einem Hospizstand sagte meine Frau „Mensch Werner, das könnte was für dich sein!“ Ich bin hingegangen, hab mich erst mal informiert und Unterlagen bekommen. Ich habe auch erfahren, was ist stationäre, was ist ambulante Hospizarbeit.

Bei der Überlegung, ob das etwas für mich sein könnte, kamen Erinnerungen hoch. Mein Bruder ist mit 22, die Eltern mit Anfang 60, und vor allem mein Neffe mit nur 25 Jahren gestorben. Er war an einer Leukämie erkrankt und ich habe ihn 2 Jahre begleitet. Dabei war ich hilflos und manchmal panisch. Wie gehe ich als Mann mit einem jungen Menschen um, der stirbt?!

Und auch wenn ich mich zum Kurs „ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit“ angemeldet habe, muss ich ehrlich sagen, ich hatte Angst. „Wie gehe ich mit Menschen um, die nicht mehr reden können? Wie kann ich mitfühlen ohne mitzuleiden? Wie kann ich als Berufstätiger so ein Amt übernehmen und eine gewisse Kontinuität gewährleisten? Und wie gehe ich mit jemandem um, der gar nicht zu mir passt und doch von mir betreut wer-

den möchte?“ Das sind große Fragen. Ich war dann sehr angenehm überrascht, dass viele in der Gruppe die gleichen Ängste hatten wie ich. Das verbindet ja auch.

Im Kurs haben wir sehr viele Übungen gemacht und neue Erfahrungen gesammelt. Nun sind Rollenspiele das eine, das andere ist der aktive Einsatz.

Den ersten Einsatz werde ich nie vergessen. Ich begleitete eine 90-Jährige im Pflegeheim. Sie war querschnittsgelähmt vom Hals auf an, sehr einsam und konnte nicht mehr richtig reden. Wie sollte ich mit ihr in Kontakt kommen und eine Beziehung aufbauen?

Für mich war das auch von schwierig, weil diese Begleitung Körperkon-

takt erfordert hat. Als Mann bin ich distanzierter. Ich bin hingegangen und war anwesend. Ich habe zarte Versuche unternommen, auch Körperkontakt aufzubauen und ich merkte „es funktioniert!“. Bis auf einmal mir diese Dame signalisierte „ich möchte gerne alleine sein“. Ich dachte „oh Gott, was habe ich falsch gemacht?“. Da war ich total dankbar, sofort ein Gespräch mit den Hospizkoordinatorinnen führen zu können. Ich habe dann Mut gefasst und die Situation in der Gruppe angesprochen. Ich wollte wissen: „Was haltet ihr davon?“. Die Gruppe hat mir Halt gegeben und ich konnte die Dame bis zu ihrem Tod weiterbetreuen. Da war ich sehr, sehr dankbar! Und das Schöne war, beim nächsten Besuch



leuchteten ihre Augen und sie hatte dafür gesorgt, dass man ihr endlich das Gebiss eingesetzt hat. Nun versuchte sie verstärkt mit mir zu reden. So habe ich noch viel über ihr Leben erfahren und eine interessante Frau kennengelernt.

Männer zu begleiten erfordert meist ein anderes aufeinander Zugehen, als ich es in der Begleitung von Frauen erlebe. Ein Mann braucht viel, viel mehr Zeit, um über seine Krankheit oder über seine Angst zu reden. Viele Gespräche drehen sich erstmal um Interessen, wie Beruf, Politik und Sport. Ist der Besuchte HSV- oder St. Pauli-Fan? In diesen Gesprächen kann sich Vertrauen aufbauen, und möglicherweise kommen dann ganz langsam andere Themen wie Angst über den Krankheitsverlauf und den Weg hin zum Tod. Und es werden auch sehr intime Themen, wie Sex angesprochen, die gerade für Männer sehr wichtig sein können, wenn sie z. B. Prostata-Krebs haben. Ich kann mir vorstellen, dass ein Mann mit einem Mann gerade an diesem Punkt ganz anders kommuniziert, als mit einer Frau.

Es gibt aber auch Frauen, die bewusst von einem Mann begleitet werden möchten. „Ich möchte nicht betüddelt werden. Ich brauch den emotionalen Abstand, um sachlich

mit jemandem zu reden...“ In solchen Begleitungen wurde ich zum Beispiel gefragt, „wie kann ich meinen Körper der Wissenschaft zur Verfügung stellen?“ „Ich habe Probleme mit meinem Vermieter, wie kann ich da vorgehen?“ Mir als Mann wurde zuge-
traut, dass ich damit umgehen kann oder sogar eine Lösung finde.

Vielleicht gibt's bei uns demnächst die Männerquote. Doch gelernt und profitiert habe ich sehr von den vielen Hospizfrauen! Ich, als Mann, verkörpere das Motto: „Problem erkannt – sofort die Lösung“. Frauen nehmen sich zunächst Zeit, sich die Details eines Problems anzuschauen. Dabei geht ihre Betrachtung viel tiefer. Und was Frauen auch können: Sie fordern Unterstützung ein, wenn sie ein Problem haben. Bevor das ein Mann mal macht... Ich habe Probleme über meinen Hilfebedarf zu sprechen oder Unterstützung einzufordern. Auch das lerne ich jetzt.

In der Gruppe erlebe ich Vertrauen und einen ganz großen Erfahrungsschatz! Wenn ich tödlich erkrankte Menschen besuche, begleite ich deren Achterbahnfahrt mit. Diagnose, Therapie, Hoffnung, Rückfall. Und dann beginnt alles wieder von vorne. Und wenn mich das erschreckt, weiß ich „ich brauch gar keine Angst zu haben, ich kann ja mit der Gruppe

drüber reden!“ Das ist meine bedeutendste persönliche Erfahrung. Ich kann jetzt ohne Angst Sterben begleiten. Ich habe aber noch mehr gelernt: einfach zuzuhören, gar nichts zu sagen und still zu sitzen; mitfühlen ohne mitzuleiden und wenn jemand sagt „ich möchte gerne von dem anderen betreut werden“, ist das keine persönliche Niederlage.

Alles was ich hier erfahre, kann ich auf mein Privatleben übertragen. Für mich ist es wirklich sehr, sehr hilfreich, denn ich habe eine Tochter, die ist 31. Seit 2 Jahren ist sie an bösartigem Gehirntumor erkrankt.

Ich schließe mit meinem Appell an die Männer: „traut euch, Erfahrung macht Mut“! Guckt euch die Informationsbroschüren an. Wir brauchen Kollegen!

Vortrag „Männer trauern anders“

Mit einem hochspannenden Vortrag eröffnete [Dr. Martin Kreuels](#) am 21.1.2015 seine beeindruckende Fotoausstellung „Männer trauern anders“ im Hamburger Hospiz. Die Bilder waren bis zum 20. März 2015 zu sehen.

Stimmt das denn, trauern Männer anders? haben wir gefragt. „Viele Verhaltensweisen sind biologisch fixiert oder lange eingeübt“, erklärte der Biologe, Autor und Fotograf,



Dr. Martin Kreuels

„sie lassen sich nicht einfach ändern. Unkenntnis zwischen den Geschlechtern führt leider oft dazu, dass hinterbliebene Männer in ihrer Trauer missverstanden werden“.

Als verwaister Vater und hinterbliebener Ehemann ließ er die BesucherInnen an seinen und den Erfahrungen der vielen trauernden Männer teilhaben, mit denen gearbeitet hat. Er stellte fest, dass Männer ihre eigenen Bilder haben, in denen sich ihre Trauer ausdrückt. Bilder, die stellvertretend für ihre Trauer- und Gedankenwelt stehen. Am Büchertisch ließ Kreuels im Anschluss die Besucher Bilder und Bücher erwerben.

Auftakt für den guten Zweck

Das war für die über 300 Besucher ein toller Auftakt ins neue Jahr! Am 11.01.2015 verwöhnte das Hamburger Ärztetheater (unterstützt durch den Chor der Ansgar-Gemein-



Hamburger Ärzteorchester

de Hamburg-Langenhorn und auserlesenen Solisten) mit einem Neujahrs-Benefizkonzert! Dazu gesellten sich etliches an Kuchen, Torten und Pizzateig, die in der Pause gegen Spende zu verzehren waren. Diese Köstlichkeiten entstammten den Vorstandsküchen, namentlich derer von Petra Brinkmann und Elke Huster-Nowack, die im Kuchenbackmarathon immer als Siegerinnen hervorgehen.

Redezeit

REDEZEIT! hieß es am 10. Februar auf **NDR Info**. Mit dabei war **Silke Grau**, Pflegedienstleitung im Hamburger Hospiz im Helenenstift. Aufgegriffen wurde die Frage, was die moderne Medizin zu einem „Sterben ohne zu leiden“ beitragen kann. Silke Grau schilderte indes sehr einfühlsam und kompetent, was wir als Gesellschaft

und Mitmenschen für Sterbende und ihre Zugehörigen tun können. „Hospiz ist nicht nur ein stationäres Haus!“ lautete ihr Eingangsstatement. „Hospiz, da geht es um Haltung, da geht es ums Leben und zwar bis zur letzten Sekunde!“ fuhr sie fort. Von ihr erfuhren die Hörer und Zuschauer, dass Hospiz alle Orte mit einschließt, seien sie ambulante oder stationäre. Und dass Hospiz nicht nur von hauptamtlichen Mitarbeitern, sondern auch von ehrenamtlichen ausgeht. „Bei uns im Hamburger Hospiz e.V. kommen auf einen hauptamtlichen Mitarbeiter drei ehrenamtliche Mitarbeiter. Mit vereinten Kräften gelingt die Begleitung der Gäste und ihrer Zugehörigen“.



Silke Grau

Wir danken

Wir bedanken uns bei allen Förderern, die unsere Arbeit durch ihre großzügigen Zeit- und Geldspenden erst möglich machen. Stellvertretend für viele, viele Einzelpersonen und Institutionen erwähnen wir in dieser Zeitung die:

Collette-Hecht-Stiftung

Großer Dank gilt der Hamburger Collette-Hecht-Stiftung und ihren Mitwirkenden. Sehr herzlich bedanken wir uns für die jahrelange finanzielle Unterstützung des Hamburger Hospiz e.V. und die großzügige Förderung der Arbeit im ambulanten Hospizberatungsdienst. Damit trägt die Stiftung fundamental zur Verwirklichung von gelebter Nachbarschaftshilfe im Krankheits-, Sterbe- und Trauerfall bei. Darüber hinaus begleiten die Mitwirkenden der Stiftung unsere Arbeit mit großem Interesse. Dies und die langjährige Verbundenheit bestärkt uns in unserem Tun wesentlich.

Gehüpft wie gesprungen

Was für ein fröhliches Team! Diese beflügelte Leichtigkeit und den neu erwachten Frohsinn haben die MitarbeiterInnen im Hamburger Hospiz der Firma „Bleß-Lieb Entwicklung &

Training GmbH“ zu verdanken.

Beatrice Bleß-Lieb und Martin Lieb nahmen die Einweihungsfeier ihrer neuen Praxisräume im Mittelweg zum Anlass, Spenden für den Hamburger Hospiz e.V. zu sammeln. Statt Geschenken wollten beide die Großzügigkeit ihrer Kunden in einen sinnvollen Kanal lenken.



„Einerseits weiß Martin um meinen Wunsch den Mitarbeitern des Hospizes eine gute Arbeitssituation zu schaffen, andererseits kennt er die ausgezeichnete Wirkung eines Trampolins auf den körperlichen und auch mentalen Zustand täglich geforderter Menschen“ erklärt die Expertin für Resilienztraining und leidenschaftliche Hospizlerin, Beatrice Bless-Lieb. So sei die Idee entstanden, für ein Trampolin zu sammeln.

Wir danken übrigens nicht nur für

das Trampolin, sondern auch für die sympathische Einweisung durch Martin Lieb, Experte für Lebensstil-Optimierung und Gesundheitsförderung.

Ernte-Dank Künstler

Wie kann „Ernte Dank meines Lebens“ aussehen? Zum Beispiel so: Künstler stifteten dem Hamburger Hospiz e.V. 36 Werke für eine Ausstellung und Versteigerung.

Uns erreichten i.a. Arbeiten aus der Drechslerei-Werkstatt von Roger Thürkow. Von A bis Z waren (fast) alle Hölzer vertreten, nämlich Ahorn, Apfelbaum, Birke, Eiche, Esche, Roteiche und Zeder... Renate Zühlke beschenkte uns mit zwei beseelten Werken, Paulina Archam-

bault portraitierte, Odila Tapfer gab sich der „Freude“ hin, Gustav Kluge überließ uns ein Portrait von Eugen Drewermann. Daneben war der Altonaer Künstler, Miro Lohse, mit einem ‚archaisches Orakel‘ unter den großzügigen Schenkern. Jan Christoph Binöders Werk, „Durch deiner Hände Arbeit säst du Freude. Respekt und Liebe erntest du heute“ erfasste die Seele der Ausstellung bestens.

59 Begeisterte boten mit. Auf diese Weise kamen 31 neue und glückliche Besitzer und 4200€ für die Arbeit des Hamburger Hospiz e.V. zusammen. Diese freundvolle und erfolgreiche Aktion wiederholen wir im Oktober 2015, wenn wir Künstler um Werke bitten, die „Engel auf meinem



Kai Puhmann und Silke Grau mit einem der gestifteten Werke

Weg“ zeigen. Für die großzügige und farbenfrohe Unterstützung sagen wir herzlichen Dank!

Liebe Leserin, lieber Leser, möchten auch Sie Hospizarbeit fördern? Unser Spendenkonto:

Hamburger Hospiz e.V.,
IBAN: DE 73 4306 0967 0044 0567 10
BIC: GENODEM1GLS

Stichwort: Bürgerschaftliches Engagement.

Herzlichen Dank!

Worte des Dankes an uns

„Dank ist Umarmung für die Seele.“ Mit diesen Worten von Siegfried Wache drücken wir aus, welch Geschenk und Kraftquelle wir aus den Worten des Dankes für unsere Arbeit schöpfen.

Dank an das Stationäre Hospiz 1

Liebes Hospiz Team, danke für die kurze aber sehr würdevolle Zeit, die mein Vater bei euch verbringen durfte. Danke, dass kein Wunsch unerfüllt blieb, er hier sein Bierchen (mit

Umdrehungen) trinken durfte und sogar unsere vierbeinigen Freunde, die meinem Vater immer sehr wichtig waren, jederzeit herzlich willkommen waren.

Dank an das Stationäre Hospiz 2

Danke! Sie waren da, als wir in Not waren und mit unseren Ängsten dringend Hilfe brauchten. Sie haben uns von Anfang an umsorgt. Dieser Dank geht auch an die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.

Wir haben uns bei Ihnen immer sehr wohl gefühlt. Ihr Haus ist mit Leben, Liebe, Wärme und Fürsorge gefüllt, Tag und Nacht. Zudem haben Sie die täglichen Probleme gemeistert, so dass ich eine schöne Zeit mit meiner Mutter verbringen konnte. Dann hat uns die Zubereitung der Speisen, so liebevoll zusammengestellt und gebracht, ganz nach den Wünschen der Gäste, immer wieder aufs Neue gefreut. Die Nachmittage



mit selbstgebackenem Kuchen, den Waffeln und Keksen waren immer ein Höhepunkt.

Wir bedanken uns, dass wir Ihre Gäste sein durften und wünschen dem Hospiz und allen Mitarbeitern für die Zukunft alles Gute und weiterhin die Kraft für Ihre wertvolle Arbeit.



Sandra Engels

Dank an die Beratungsstelle

Dieser Dank erreichte die ambulante Beratungsstelle: Liebe Frau Engels, ich möchte Ihnen mit diesem Blumenstrauß für Ihr Engagement und Ihre große Hilfe in Bezug auf meinen Bruder herzlich danken. Sie tragen Ihren Namen zu Recht. Ich grüße Sie ganz herzlich!

Dank an die Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Hospizmitarbeiter, im Rahmen meiner Ausbildung habe ich zusammen mit unserer Ausbildungsgruppe das Hamburger Hospiz besuchen

dürfen. Vortrag, Führung durch das Hospiz und das Beantworten zahlreicher Fragen füllten schnell zwei Stunden aus. Dabei hat mich die Atmosphäre in Ihrem Hospiz tief „berührt“. Seinen Frieden machen, sich mit dem Tod aussöhnen sind die Impulse, die nach diesem Besuch in mir hochkamen. Wir sind alle Reisende in diesem Universum mit ungewissem Ziel und in jedem Augenblick. Vielen Dank für diese kostbare Erfahrung!



Veranstaltungen

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

15.04.2015, 18:00 - 20:00	Vortrag Von der Kraft trauernder Familien
06.05.2015, 18:00 - 20:00	Vortrag für Muslime Sterben als Moslem mit Hospiz – Tabu oder sanfter Weg in die Ewigkeit
10.06.2015, 16:00 - 18:00	Vortrag und Führung Selbstbestimmt im Hospiz und in der Selbsthilfe, in Kooperation mit KISS
16.06.2015, 18:30 - 20:30	Infoabend Ehrenamtliche stationäre Hospizarbeit
01.07.2015, 18:00 - 20:00	Vortrag und Führung Hospiz: Mitten in Hamburg, mitten im Leben
14.07.2015, 18:00 - 19:30	Infoabend Moderierte Trauerselbsthilfegruppe in Kooperation mit alboba
17.07.2015, 18:00 - 20:00	Vortrag Jenseitsvorstellungen – Eine tiefenpsychologische Betrachtung
11.08.2015, 18:30 - 20:30	Infoabend Ehrenamtliche stationäre Hospizarbeit
25.08.2015, 17:00 - 20:00	Infoabend Ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit
05.09.2015, 14:00 - 18:00	Fest Sommerfest im „Helenenviertel“
23.09.2015, 18:00 - 20:00	Vortrag Von der Geburt neuer Rollen nach einem Todesfall
11.10.2015, ab 10:30	Tag der offenen Tür Vernissage „Engel, die mich begleiten“, Führungen, Vorträge, Informationen
12.10.2015, 18:00 - 20:00	Vortrag Selbsthilfe im Trauerfall in Kooperation mit KISS