



HAMBURGER
HOSPIZ | Lebenswerte Zeiten

Hospizkultur

Ausgabe 09

April 2017



Lebenswerte Zeiten

Inhalt

Auf ein Wort	3
Kai Puhmann über eine gelungene Aktion	
Einblicke	4
Hospiz für Jedefrau und Jedermann!	
Begleitungen und Gäste	6
Angekommen	
Minka	
Wutrede für die Lebenslust	
Kommen und Gehen	11
Abschied und Neuanfang	
Petra Brinkmann wird ‚privat‘	
Mit Feuer und Flamme	
Marianne Meier	
Haus und Hof	17
Fahrstuhlprobe	
Gelbe U-Boote im Hospiz	
Jahrestreffen Ehrenamt	
Reise ins Ehrenamt	
In der Kraft bleiben!	
Moderne Waschung	
Interne Fortbildungen	
Denkanstoß	21
Wie möchte ich sterben?	
Trauerarbeit	26
Wenn Trauer auf Reisen geht	
Öffentlichkeitsarbeit	28
Aktiv bei aktivoli	
Wie ist das mit der Würde, Silke Grau?	
Hospiz made in China	
Gebt uns unsere Toten zurück!	
Ungewissheit führt ins Hospiz	
Aktionstag Älterwerden	
Wir danken	32
Worte des Dankes an uns	34
Veranstaltungshinweise	36

Impressum

Redaktion:

Angela Reschke

Fotos:

Angela Reschke, Sebastian Engels u.a.
Blumenfoto S. 34 von *pixabay.com*

Adresse:

Hamburger Hospiz e.V.
Helenenstraße 12
22765 Hamburg

Kontakt:

Telefon: 040–389075-205
Fax: 040–389075-133
E-Mail: presse@hamburger-hospiz.de
Internet: www.hamburger-hospiz.de

Bankverbindung:

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

Gestaltung:

Burkard Meyendriesch

Realisierung:

Werner Justen

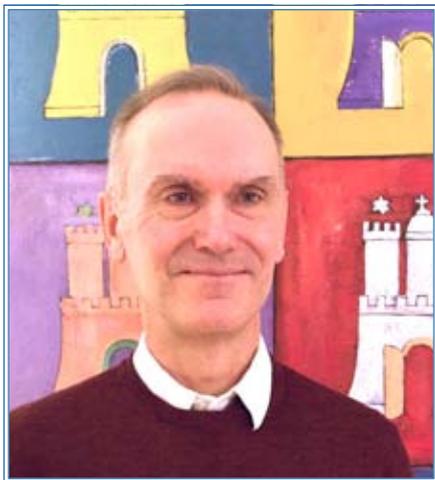
Auf ein Wort

Liebe Leserinnen und Leser, wie sagt man Danke, wenn man über alle Maßen bedacht und beschenkt wurde?

Mehr als 3,5 Millionen Euro Spendengelder hat die NDR-Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ für Hospiz- und Palliativarbeit eingeworben – mehr, als wir jemals erwartet hätten. Das ermöglicht uns allen, den Hospizdiensten und -einrichtungen in den 4 norddeutschen Bundesländern, neue Projekte zum Wohle der sterbenden Menschen umzusetzen und Hospiz in die Zukunft zu denken.

Vielleicht haben Sie einen der über 200 NDR-Beiträge im Fernsehen, Hörfunk oder online wahrgenommen. Die große Resonanz der Bevölkerung auf die Berichte und Reportagen zeigt uns, dass viele Menschen auf einen Impuls gewartet haben, sich mit der eigenen Endlichkeit des Lebens zu beschäftigen. Es gibt einen Wunsch nach mehr Information zu Begleitung und Unterstützung am Lebensende, den der NDR Anfang Dezember letzten Jahres mit seiner Aktion erfüllt hat.

Und es zeigt, dass eine gute Öffentlichkeitsarbeit weiterhin wichtige Aufgabe der Hospizarbeit bleiben wird. Wir vom Hamburger Hospiz e.V.



Kai Puhlmann, Geschäftsführer im Hamburger Hospiz e.V.

greifen das in den vielen Veranstaltungen und mit den Infoständen auf, die wir 2017 wieder anbieten.

Auch wir werden einen Förderantrag für „Hand in Hand für Norddeutschland“ stellen: für eine neue Ausstattung der Küche im Erdgeschoss. Hier soll zukünftig das Mittagessen, das wir bisher von einem kooperierenden Hospiz erhalten haben, gekocht werden – täglich frisch zubereitet nach den besonderen Wünschen der Hospizgäste.

Die Aktion ist noch in aller Munde und zeigt eine tiefe Verwurzelung der Hospizbewegung in der Gesellschaft. Die erleben wir auch in der alltäglichen Arbeit: durch das Engage-

ment von fast 100 Ehrenamtlichen im Hamburger Hospiz e.V. und durch die vielen kleinen und großen Spenden, die wir auch 2016 wieder erhalten haben.

Die breite Unterstützung der Be-

völkerung empfinden wir zugleich als Auftrag, uns auch weiterhin für eine mitmenschliche – solidarische – Gesellschaft einzusetzen, in der Menschen an jedem Ort ein Sterben in Würde ermöglicht wird.

Einblicke

Hospiz für Jedefrau und Jedermann!

Wer sucht Hospiz auf? Und welche Menschen bekommen vom Hospiz Besuch? In dieser Hospizkultur berichtet Cordula Reifegerste, Psychologin und Hospizkoordinatorin im ambulanten Hospizberatungsdienst: Wenn Hospiz zu Gast ist. In der nächsten Hospizkultur stellt Silke Grau, Pflegedienstleistung im stationären Hospiz, unsere Hospizgäste vor.

Mit einer Beratungsstelle und einem ambulanten Hospizdienst engagieren wir uns für lebensbegrenzt schwersterkrankte oder hochbetagte Menschen am Ende ihres Lebens. Doch diese finden häufig nicht mehr die Kraft, sich selbst mit uns in Verbindung zu setzen. Wenn unser Telefon klingelt, sind es mehrheitlich Angehörige, die sich melden. Das können Lebenspartner und Freunde (überwiegend an Krebs erkrankter Menschen)

und erwachsene Kinder hochbetagter oder chronisch schwersterkrankter Eltern und vereinzelt Nachbarn sein. Nicht immer pflegt und begleitet die Familie. Oder Angehörige finden nicht den Freiraum und die Kraft, uns um Rat und Unterstützung zu bitten. Dann rufen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von palliativen Fachpflegediensten, Arztpraxen, Pflegeheimen und Krankenhäusern oder gesetzliche Betreuer an und bitten um Hausbesuche, Beratung und Begleitung für ihre Patienten und Klienten.

Und manchmal sind es eben doch die Betroffenen selbst, die auf uns zukommen, um möglichst frühzeitig Vorsorge zu treffen. Sie tun dies in dem Bewusstsein, dass ihre Lebenszeit begrenzt ist und ihre körperlichen Einschränkungen zunehmen.

So vielfältig wie das Leben selbst sind die Anliegen und Situationen, die uns begegnen. Ratsuchende leben in der eigenen Wohnung oder



Cordula Reifegerste

im Pflegeheim oder befinden sich im Krankenhaus. Manche sind vereinsamt, manche berichten von einer liebevollen Familie oder hilfreichen Kontakten. Es melden sich Mütter und Väter, die noch in der Verantwortung für Familie und Beruf stehen, genauso wie alleinstehende Menschen im Ruhestand. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Doch eines eint sie: Sie alle wollen wissen, wie der schwere Weg des Abschieds tragbar gestaltet werden kann. Diese Frage wird oft begleitet von der Suche nach einer häuslichen medizinisch-pflegerischen Versorgung, die rund um die Uhr sichergestellt ist. Zudem wünschen sich Angehörige kleine Auszeiten, um Erledigungen oder Erholungszeiten einplanen zu können. Verständlicherweise berichten die Anrufenden auch von Ängsten

und Sorgen vor dem, was noch alles auf sie zukommt, und von Zweifeln, ob und wie die Kräfte für den gemeinsamen Weg ausreichen. Existenz- und Verlustängste, Trauer, die Sorge um den jeweils anderen, aber auch Gefühle der eigenen Überforderung, Schuld und Zweifel sind Themen, die uns häufig begegnen. Und nicht selten weinen die Betroffenen im Gespräch die Tränen, die im Alltag vielleicht zurückgehalten werden.

Für die verunsicherten Anfragenden ist es so wichtig, in dieser zerbrechlichen Lebensphase gehört und gesehen zu werden! Sie brauchen Halt und Sicherheit. Sie müssen wissen: Hier bin ich an der richtigen Stelle. Hürden auf dem Weg zur Hilfe – wie Verweise auf andere Helfer, Wartezeiten, Bürokratie, neu zu erwerbendes Fachwissen und zusätzliche Kosten – können häufig kaum noch verkraftet werden. Unsere Leistungen bieten wir kostenfrei an. Umgehend können wir Hausbesuche anbieten. Über die telefonische und häusliche Beratung hinaus begleiten wir den Erkrankten wie seine Angehörigen so lange, wie unser Beistand gewünscht und gebraucht wird. Unsere Begleitung ist nicht nur einfühlsam, wir helfen auch tatkräftig bei alltäglichen Erledigungen. Die Erleichterung der Ratsuchenden ist oft

groß, wenn wir sie darüber informieren und wenn sie das erleben.

Jedes Jahr begleiten wir in dieser

Weise etwa 120 erkrankte Menschen und ihre Angehörigen und unterstützen etwa 600 Ratsuchende.

Begleitungen und Gäste

Angekommen

Einen kraftgebenden Vortrag im Hamburger Hospiz e.V. besuchen! Das sei nach den letzten 4 bewegten Wochen am Krankenbett ihres Mannes eine willkommene Einladung, strahlt die 61-jährige gelernte Hotel- und Gaststättengehilfin Karin Timm. Und während sie sich zum spirituellen Erfahrungsvortrag „Leben wollen, sterben können“ anmeldet, berichtet sie von ihren ersten Erfahrungen im Hospiz und davon, wie sie ihren schwerkranken Mann zwei Jahre zu Hause gepflegt und umorgt hat.

Durch den schwankenden Gesundheitszustand meines Mannes war ich in den letzten Monaten in permanenter Alarmbereitschaft und extremen Gefühlsschwankungen ausgesetzt. An den Tagen, an denen es meinem Mann gut ging, dachte ich: „Es ist nur ein böser Traum, er ist gar nicht schwer krank, die Ärzte haben sich geirrt. Wir können wieder Pläne machen!“. An anderen Tagen hingegen dachte ich: „Jetzt macht er sich

auf den Weg ...“.

Bei gesundheitlichen Krisen habe ich mich immer gefragt: „Mache ich alles richtig?“. Die Unsicherheit war ein enormer Druck für mich. Zudem ist der Zuwendungsbedarf stetig gewachsen und Krankenhausaufenthalte folgten. Ich merkte, zu Hause geht es absolut nicht mehr. Leider habe ich schon viele Familienangehörige im Krankenhaus verabschieden müssen, und als die Ärzte uns rieten in ein Hospiz zu gehen, ahnte ich, dies ist die optimale Lösung! Seit einer Woche sind wir nun zu Gast im Hospiz.

Ich bin überglücklich, dass ich hier sein darf! Hier ist es wundervoll! Endlich kann ich einmal loslassen, ja mich richtig fallen lassen und auch wieder schlafen. Es klingt paradox, doch es fühlt sich für mich an wie „zu Hause ankommen“. Es tut mir gut an diesem Ort zu sein, denn ich fühle mich behütet und geborgen. Und ich weiß, mein Mann ist gut umsorgt. Mein Mann spürt, wie ich mich entspanne. Auch er hat sich sofort entspannt. Und ich bin erstaunt, wie mein Mann



Karin Timm

im Hospiz auflebt. Endlich können wir wieder unsere guten Momente gemeinsam genießen!

Meine Alltagsangelegenheiten habe ich nun „abgeschaltet“. All das halte ich von mir fern. Es ist jetzt nicht wichtig. Ich gebe jetzt vor, wann und wen ich zu Besuch haben möchte. Ich bin erstaunt über mich selbst, denn das ist völlig neu für mich! Warum kann ich das?! Aber ich fühle mich hier so sicher. Hier bin ich nicht nur die Ehefrau von einem Patienten, sondern ich selbst bin gemeint. Auch mir soll es gut gehen!

Zu Hause hatte ich immer wieder „Wahnsinnsangst“. Wenn sich hier meine Angst anschleicht, spüre ich die Sicherheit des Ortes und meine Angst löst sich sofort auf.

Noch muss ich mich daran gewöh-

nen, aber hier darf ich klingeln und um Unterstützung bitten. Auch für meinen Mann gibt es im Hospiz kein „Müssen“. Er ist selbstbestimmt, obwohl er oft nicht mehr sprechen kann. Doch mit seiner Haltung zeigt er an, welche pflegerischen Maßnahmen er zulässt und ablehnt, und alle richten sich danach. Und unsere Enkel (6 Jahre bis 8 Monate) dürfen ihren Opa hier besuchen. Die bringen ihm natürlich eine ordentliche Freude, weil sie immer den Zugang zu ihm finden.

Ich kann hier in besonderer Weise auftanken. Ein Lächeln, Düfte, Farben, die Natur ... All das empfinde ich an diesem Ort nicht als erfreuliche Selbstverständlichkeit, sondern ich nehme es intensiv wahr und in mich auf. Zudem sagt mir mein Mann jeden Tag, wie schön es ist, dass ich bei

ihm bin, und dass er mich liebt! Auch stehe ich ganz fest in meinem Glauben, der mir Geborgenheit vermittelt.

Ich habe so viel erlebt und Unterstützung erfahren, dass ich davon berichten möchte. In den letzten zwei Jahren hat mir mein Glaube viel Kraft gegeben. Ich bete, ich bitte Christen mich zu segnen und ich höre auf meine innere Stimme. Ich weiß, wenn ich das tue, geht es mir gut. Dann ist es, als wenn ich erhalte, was ich dringend brauche.

Ganz wichtig ist mir natürlich meine Familie! Sie ist immer für mich da und bereit, meine Entscheidungen mitzutragen. Zweimal in der Woche besuchen mich meine Enkel und dann bringen sie Normalität in meinen Alltag. Sind sie da, kann ich mich sofort entspannen.

Was mir in den zwei Jahren noch geholfen hat? Ich habe eine Freundin, die mir zuverlässig einmal in der Woche einen freien Nachmittag ermöglicht. Auch mein Mann hat einen guten Freund, der ihn regelmäßig besucht. Dann haben wir noch eine anteilnehmende Nachbarschaft! Alle habe ich über die schwierige Situation informiert, und im Notfall konnte ich nach kleinen Gefälligkeiten fragen.

Und eines muss ich noch erwähnen: ich hatte einen Flyer einer Ange-

höringschule. Es hat einige Zeit gedauert, doch dann hatte ich den Mut dort anzurufen. Die Berater kamen sogar zu uns nach Hause! Ich habe immer wieder meine Fragen gestellt und mich schlau gemacht. Schließlich haben wir dort sogar als Familie an einem Kurs teilgenommen. Die Kosten hat die Pflegekasse übernommen.

Nicht alles lief so rund und auf manches musste ich zwei Jahre lang verzichten: Zunächst habe ich meine Arbeitsfähigkeit eingeübt. Da hätte ich mir mehr Verständnis von meiner Arbeitgeberin gewünscht. Ich musste auch meinen Sport aufgeben, hatte keine Möglichkeit mich spontan zu verabreden, hatte keine Ruhe für lange Telefonate mit Freunden, und wenn ich etwas außerhalb des Hauses unternahm, dann nie einfach nur aus Spaß. Gern hätte ich zum Beispiel mal einen Bummel durch die Stadt gemacht. Manchmal habe ich mich nach einem 24-Stunden-Urlaub gesehennt. Das hätte mir vermutlich so gut getan wie ein ganzer Urlaub. Aber ich konnte meinen Mann einfach nicht so lange allein lassen.

Nur eines war wirklich schlimm: Wir fühlten uns vom Hausarzt sehr im Stich gelassen. Auch als mein Mann nicht mehr in die Arztpraxis gehen konnte, hat er keine Hausbesuche gemacht, um sich vom Zustand meines

Mannes persönlich zu überzeugen. Er hat mich nur telefonisch beraten, obwohl ich öfters alarmiert war. Abgesehen davon, dass ich mich in meiner Not nicht ernst genommen fühlte, hat es deshalb sehr lange gedauert, bis die wahre Ursache seiner zunehmenden Probleme erkannt wurde.

Vielleicht hilft es anderen Angehörigen zu erfahren, was mir geholfen hat und was ich mir anders gewünscht hätte? Ich möchte so gerne etwas von dem vielen Guten zurückgeben, das ich erhalten habe!

Minka

Angehörige im Hospiz heißen zuweilen Mimi, Pussy, Murle und Cleo. Vorstellen möchte ich aber Minka. Minka ist 6 Jahre alt, als sie mit ihrem Herrchen ins Hospiz einzieht. Die beiden sind unzertrennlich, wie man so sagt.



Minka

Minka ist verschmust und anhänglich. Sie lässt keine Gelegenheit aus, Herrchen ihre Zuneigung zu zeigen. Sie folgt ihm auf Schritt und Tritt.

Doch dann geht es Herrchen schlechter. Schmerzen, innere Unruhe und die vergebliche Suche nach seinem Zuhause lassen ihn durch das Zimmer und die Flure wandern. Minka ist irritiert und verstört. Sie zieht sich zurück. Wenn Herrchen laut wird, hält sie einen großen Sicherheitsabstand ein.

Gut, dass im Hamburger Hospiz mehrere Pflegefachkräfte arbeiten, die durch Weiterbildung und als Heilpraktikerinnen mit homöopathischen Mitteln umzugehen wissen. Schnell ist so auch für Minka ein linderndes Mittel gefunden. Minkas zunehmende Gelassenheit tut auch Herrchen gut. Doch können Hospize Katzentherapie Krankenkassen in Rechnung stellen, fragen wir in der Teamsitzung. Ganz sicher nicht, doch eine entspannte Katze ist Lohn genug!

Wutrede für die Lebenslust

Eine zweistündige Wutrede über unfähige Ärzte, herzlose Krankenkassen, rücksichtslose Pfleger, unfähige Politiker, gedankenlose Taxifahrer, vermeintliche Freunde, untreue Verwandte ... So lerne ich Herrn M.

kennen. Ich bin beeindruckt, wie er jedes Innehalten erfolgreich verhindert. So eine Fülle an Energie passt doch gar nicht zu einem Sterbenden, denke ich. Ein besonderer Mann!

Einige Wochen später ruft er mich an. Eine schwere, lebensgefährliche Operation steht ihm unmittelbar bevor. Wieder lasse ich mich von einem wütenden Redeschwall mittragen. Nebenbei trägt er seine Pläne für die nächsten 15 Jahre mit großer Klarheit und irgendwie ‚cool‘ vor. Wir verabreden uns aber vorsichtshalber schnell noch einmal.

Nach der Operation finden meine nächsten Besuche im Krankenhaus statt. Hier liegen ausschließlich Lungenerkrankte. Als ehemalige starke Raucherin lässt mich das nicht unberührt. In gewohnter Weise kämpft Herr M. hier kraftvoll und derb weiter. Doch es freut ihn, wenn ich da bin. Mit einer Zeitung und einem frischen Kaffee vom Kiosk verdopple ich seine Freude.

Wieder zu Hause, geht es Herrn M. zunehmend besser. Nun ziehen sich Andere mit ihren Hilfen zurück. Es wird still um ihn. Doch in unserem Kontakt liebt er es, oberflächliche politische Positionen lautstark zu vertreten, und besteht darauf mich zu duzen. Beides ist mir fremd und trotzdem haben wir einen ‚sportli-

chen‘ Umgang gefunden, und ich lasse mich auf seine Art ein.

Herr M. leidet unter der Hitze und der hohen Luftfeuchtigkeit. Und da ich selbst mit ganzer Lunge dieses Wetter hasse, jammern wir beide lachend und drücken unser Unverständnis darüber aus, dass die Mehrheit der Menschheit Sommerwetter schön findet. Bei Herrn M. führt das Wetter dazu, dass er gar nicht mehr aus seiner Wohnung kommt. Damit gehen ihm weitere soziale Kontakte verloren.

Sonst gibt er sich immer kämpferisch und kraftvoll, aber heute spricht er offen seine Erkrankung an und sagt, dass er nicht weiß, ob er nächsten Monat noch lebt ... Aber schnell löst seine lärmende Art diese leiseren Töne wieder ab. Es fällt mir leicht, ihn zu lassen, wie er ist, denn ich deute seine aufbrausende Art inzwischen viel mehr als Lebenslust, denn als Verzweiflung. Und trotzdem freue ich mich über diese nachdenklichen Momente, in denen sich Vertrauen und Nähe zeigen.

Immer wieder frage ich mich, ob er wirklich sterbend ist, oder eben ‚nur‘ sehr, sehr schwer krank. Vielleicht hat er es mittlerweile ‚geschafft‘ mich so zu täuschen, wie er sich selbst täuscht?

Kommen und Gehen

Abschied und Neuanfang

Petra Brinkmann ist seit 1999 aktives Mitglied im Hamburger Hospiz e.V., seit April 2002 ist sie die 1. Vorsitzende im Hamburger Hospiz e.V. Nun hat sie sich aus diesem ehrenvollen Amt verabschiedet und wird ‚privat‘. Mit viel Dank, großem Bedauern und bunten Blumen verabschieden wir sie. Schön ist, dass sie uns als aktives Vereinsmitglied erhalten bleibt ... Abschied und Neuanfang liegen dicht beieinander. Der langbewährte Vorstand aus Dr. Michael Selk und Elke Huster-Nowack (nun 1. Vorsitzende) wird seit November 2016 ergänzt durch Uwe Grund. Uwe Grund

kommt aus der Gewerkschaftsbewegung. Dort hat er verschiedene Führungsaufgaben wahrgenommen. Zuletzt war er als DGB-Vorsitzender in Hamburg tätig. Inzwischen ist er im ‚Ruhestand‘. Sein Ruhestand wird aber weiterhin ein aktiver für die Stadt sein. Darauf freuen wir uns!

Petra Brinkmann wird ‚privat‘

Frau Brinkmann, wie erinnern Sie Ihre erste Begegnung mit dem Thema Hospiz?

Von 1986 bis 2008 war ich Hamburger Bürgerschaftsabgeordnete. Als Abgeordnete und stellvertretende



Neuer Vorstand: Dr. Michael Selk, Elke Huster-Nowack, Uwe Grund

Fraktionsvorsitzende war ich inhaltlich und verantwortlich für den Bereich Soziales und Gesundheit tätig. Der Hamburger Hospiz e.V. beschloss 1992 ein stationäres Hospiz aufzubauen. Hierfür suchte der Verein ein passendes Grundstück, was sich als äußerst schwierig herausstellte. Bei der Suche wurde Hilfe vom Senat angefragt und damit auch von den Fraktionen. Dadurch wurde mein Interesse geweckt. Damals gab es noch keine stationären Hospize in Hamburg und die Versorgung von schwer und tödlich Erkrankten war erbärmlich! Es war klar, wir mussten Abhilfe schaffen.

Wie haben Sie damals den Bedarf an Hospizplätzen eingeschätzt?

Der Bedarf war zunächst schwer einzuschätzen. Denn natürlich wären die Kranken und Alten gerne bis zuletzt zu Hause geblieben. Auch durch die Veränderung des Arbeitsmarktes (Frauen und Männer wollten berufstätig sein) war das nicht möglich. So waren Krankenhäuser und Pflegeheime oft die letzte Pflegemöglichkeit unter zum Teil unmenschlichen Bedingungen. Die Gründung von drei Hospizen (Sinus, Leuchtfeuer und Hamburger Hospiz im Heleneinstift) war ein Anfang, die stationäre

Sterbesituation zu verbessern.

Was hat Sie selbst bewogen sich für die Gründung eines stationären Hospizes zu engagieren?

Die zum Teil schreckliche Situation in Krankenhäusern und Altenheimen hat mich bewogen mich persönlich einzusetzen und Abhilfe zu schaffen. Doch ich brauchte mehr Informationen. Auf einer Urlaubsreise besuchten mein Mann und ich daher das St. Christopher's Hospice, das bereits 1967 in London eröffnet wurde. Dort überraschte und begeisterte mich nachhaltig die heimelige, ja familiäre Atmosphäre! Auch beein-



Petra Brinkmann

druckten mich die Mitarbeiter. Hier arbeitete die Stammebelegschaft eng zusammen mit einem Stab von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. War ich zuvor von der guten Idee ein Hospiz zu gründen schon überzeugt, so war dieser Besuch das I-Tüpfelchen zu einer restlosen Überzeugung! Von diesem Moment an stand ich dem Hospizverein als Mitglied und beratend zur Seite.

Was halten Sie für die größten Stärken des Hamburger Hospizes im Hehlenstift?

Da fällt mir zuerst die besonders qualifizierte Führung des Hauses ein. Sie schafft gemeinsam mit dem hochqualifizierten und motivierten Personal eine spürbar gastfreundliche und angenehme Atmosphäre. Die Atmosphäre findet sich zum Beispiel in dem individuellen Eingehen auf die Wünsche der Gäste wieder. Zudem ist das Hospiz eine Synthese aus Alltag und dem Besonderen, was innehalten und aufatmen lässt. Zum Beispiel legen wir Wert auf eine fein abgestimmte Innenarchitektur, die einladende Gartengestaltung, Jahreszeitenfeste, regelmäßige Vortragsveranstaltungen sowie liebevoll arrangierte Blumen und liebevoll angerichtetes Essen...

Natürlich spielen die schöne Architektur unseres denkmalgeschützten Gebäudes und nicht zuletzt unsere einmalige Lage eine wichtige Rolle. Unser Hospiz liegt mitten in der Großstadt Hamburg und nahe einer Hauptverkehrsstraße. Und doch liegt es fast versteckt in kleinen Nebenstraßen, umgeben von begrünten Höfen und strahlt Ruhe und Geborgenheit aus!

Was denken Sie, wie viele Stunden haben Sie in fast 20 Jahren ehrenamtlich geleistet und was bedeutet dieser Einsatz ganz persönlich für Sie?

Wie viele Stunden Arbeit ich investiert habe, ... das kann ich wirklich nicht sagen. Aber all die Jahre hat mein Ehrenamt immer meinen Lebensalltag beeinflusst. Meine Termine und letztlich meine Lebensplanung habe ich mit den Erfordernissen des Amtes abgestimmt.

Aber wenn ich heute an die Aufbausituation des stationären Hospizes zurückdenke und dann sehe, was nach 15 Jahren entstanden ist, kann ich nur sagen: Die Arbeit hat sich gelohnt! Es ist so beeindruckend, was das Hospiz leistet und welchen Gewinn es für die Gäste und deren Angehörige bedeutet. Das hören wir ja auch an der positiven Resonanz der

Betroffenen und spüren es durch die Bereitschaft unsere Arbeit über Geld- und Zeitspenden zu unterstützen. Schau ich also auf das Vollbrachte, kann ich nur sagen: Es war zutiefst sinnvoll, meine Zeit für die gute Sache zu investieren!

Neben Ihrer Zeit haben Sie ja auch viele Talente eingebracht ...

Es ist nicht alles einfach gewesen, z.B. die anfänglich wackelige Finanzierung des Hauses, die schwierigen Voraussetzungen für den Aufbau des ambulanten Hospizberatungsdienstes und die Anstrengungen, die es auch kostet, Benefizveranstaltungen auf die Beine zu stellen. Doch zum Glück verfüge ich über Organisationsstärke. Auch gelingt es mir immer wieder alle Akteure zusammenzuhalten, nach außen wie nach innen. Meine größte Kraftquelle und Ressource ist aber sicher meine innere Überzeugung, dass wir uns hier für eine gute und sinnstiftende Sache einsetzen!

Neben den inneren Kraftquellen konnten Sie auch auf die Unterstützung von anderen zählen ...

Unbedingt, ja! Als erstes möchte ich den Vorstand nennen. Wir sind ja zu

dritt – Elke Huster-Nowack, Dr. Michael Selk und ich. Ich habe uns immer als sehr gut zusammenarbeitendes Team erlebt. Zudem war die Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung sehr fruchtbar. Schließlich gab es einen Stab von Menschen, bei denen ich zuverlässig anklopfen und um Unterstützung bitten konnte, wenn wir Zeit- oder Geldspender brauchten. Das hat mir sehr viel Rückhalt gegeben! Den Rücken frei gehalten für diese Tätigkeit hat mir aber mein Mann. Er war ja mit mir in London und findet mein Engagement richtig.

Gab es etwas, das Sie persönlich besonders bereichert hat?

Meine Mutter ist 1961, als ich noch Jugendliche war, an MS verstorben. Zuvor war sie drei Jahre im Krankenhaus und furchtbar durchgelegen. Es gab in ganz Hamburg nur zwei Krankenhaus-Wasserbetten, die Erleichterung hätten verschaffen können. Schließlich bekam sie eines davon im damaligen Altonaer Krankenhaus, welches direkt gegenüber dem Hamburger Hospiz im Helenenstift lag. Diesen Ort hier assoziiere ich also schon immer mit großer Erleichterung von Qualen. Aber ob dieses Erleben meine Affinität für die Ho-

spizarbeit und diesen Ort beeinflusst – bewusst beeinflusst – hat, kann ich nicht sagen.

Frau Brinkmann, im Jahr Ihres Abschieds wurde das stationäre Hamburger Hospiz im Helenenstift 15 Jahre alt. Was wünschen Sie dem Geburtstagskind und seinen elterlichen Stammzellen für die Zukunft?

Bei der erfolgreichen zurückliegenden Entwicklung sage ich natürlich „weiter so!“. Mit Blick auf die weitere Zukunft wünsche ich dem Verein, dass er immer gut auf die Anforderungen der Zukunft vorbereitet ist und wach bleibt für künftige Entwicklungen.

Wie geht es für Sie weiter?

Nun möchte ich privat werden! Meine neue freie Zeit werde ich mir selbst und meiner Familie widmen. Ich reise und musiziere ja so gerne und das werde ich intensivieren. Auch in der Enkelbetreuung möchte ich mich noch stärker engagieren.

Herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute fürs Private!



Irene Giese

Mit Feuer und Flamme ...

... für Hospiz! So engagiert sich die 67-jährige Hospizpflegerin Irene Giese seit 20 Jahren für ihre berufliche Heimat Hospiz. Ihre Begeisterung reicht vom ersten bis zum letzten Arbeitstag, denn sie lernt unendlich viel von den Sterbenden, u.a. sich an den vielen kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

Bei der Weihnachtsfeier im Dezember 2016 nutzte sie warmherzige Worte, um sich in den Ruhestand zu begeben. Diesen hatte die Pionierin und Visionärin in der Hamburger Hospizlandschaft schon seit zwei Jahren immer wieder hinausgezögert. Doch Oma-Freuden machen der leidenschaftlichen Hospizlerin nun den Abschied möglich.

Marianne Meier

Marianne Meier, 56 Jahre, ist Diplom-Sozialpädagogin und Fremdsprachenkorrespondentin. Seit dem 1. Januar 2017 arbeitet sie am Empfang und in der Verwaltung mit. Außerdem unterstützt sie die Öffentlichkeitsarbeit. Sie ist verheiratet und hat einen 25 jährigen Sohn.

Ein Freund von mir wünschte sich statt Blumen für sein Grab eine Geldspende an das Hospiz Hamburg Leuchtfelder. So kam ich in Kontakt mit der Hospizbewegung, und es entstand in mir der Gedanke, mich ehrenamtlich – und langfristig vielleicht auch hauptamtlich – in der Hospizarbeit zu engagieren. Während des langen Sterbeprozesses dieses Freundes hatte ich viel über Leben und Tod nachgedacht. Jedes Leben endet mit dem Tod. Wie kann man auch diese letzte Phase des Lebens so gestalten, dass sie für alle Betroffene lebenswert ist? Ein Sterben zu Hause, wie ich es bei meinen Großeltern erlebt hatte, bei deren Pflege ich meine Mutter unterstützen konnte, ist nicht in jedem Fall möglich. Ein Hospiz scheint mir eine gute Alternative. Zunächst engagierte ich mich ehrenamtlich in einem anderen Hospiz. Dann ließ ich mich als ehrenamtliche Hospizlerin schulen und stieg in die ambulante Sterbegleitung ein.



Marianne Meier

Hier nun verwirkliche ich meinen Wunsch nach einer hauptamtlichen Hospizarbeit. Doch wie kann ich mich einbringen? Meine Stärken sehe ich in der administrativen, organisatorischen Arbeit. Aber dies soll nicht losgelöst sein von einem sinnhaften Hintergrund. Eine Kombination aus Verwaltungstätigkeit und Sozialarbeit wäre mein Wunsch. Ein wenig kann ich dies hier im Hamburger Hospiz e.V. verwirklichen.

Ich bin leidenschaftliche Radlerin – sowohl im täglichen Leben wie auch im Urlaub. Ich singe mit großer Begeisterung in einem Chor. Und spiele auch Klavier.

Haus und Hof

Fahrstuhlprobe

Passen wirklich 18 Menschen in unseren Fahrstuhl? Die Schülerinnen und Schüler der Krankenpflegeschule Groß Sand nahmen gut gelaunt eine Stuhlprobe der besonderen Art vor und probierten es am 14. Dezember 2016 gemeinsam mit der Pflegedienstleitung, Silke Grau, aus.

Diese Prüfung hat das Hospiz mit Bravour bestanden, befanden die künftigen Pflegekräfte im 2. Lehrjahr. Zuvor hatten sie an einem Vortrag mit Führung durch das Hospiz teilgenommen. Aber nicht nur scherzend, sondern auch sehr aufmerksam und mit großer Offenheit lernten sie das Hospiz kennen.

Silke Grau und KollegInnen führen jedes Jahr etwa 20 Schulklassen

durch das Hospiz. Dabei vermitteln sie, wie Gastfreundschaft für tödlich erkrankte Menschen und ihre Angehörigen sowie das Lindern von Leid auf jeder Ebene gelingen kann. „Wir freuen uns, unser Wissen und unsere Erfahrungen an so interessierte, jüngere KollegInnen weitergeben zu dürfen“, so das Resümee der Pflegedienstleitung.

Gelbe U-Boote im Hospiz

... so lautet die Schlagzeile für diese Meldung. Ins Wohnzimmer hinein bringt sie im September 2016 der Musiker „Buddy“ mit schöner, heller Stimme, Gitarre und Mundharmonika. Verstärkung bekommt er von Hospizgästen und Angehörigen. Diese eilen – angelockt von Elvis, Dylan und



Musiker „Buddy“ beim Konzert

Co – nach und nach herbei, um den Ursprung dieses Revivals zu erkunden. Hier kommen sie in den Genuss einer eineinhalbstündigen Session.

Schon einmal strömten Buddys Klänge durch das Hospiz. Damals besuchte er einen lieben Freund, der bei uns zu Gast war. Was zunächst als Privatkonzert für diesen Gast gedacht war, entpuppte sich als Freude für das ganze Haus. Nach seinem Ableben erinnerte sich seine Tochter daran. Sie übermittelt uns dieses musikalische Dankeschön für die zurückliegende Zeit. Nun sagen wir „Herzlichen Dank!“.

Jahrestreffen Ehrenamt

Ein ehrenamtliches Schnittchen-Team sorgte am 7.11.2016 beim Jahrestreffen „Ehrenamt im Hamburger Hospiz e.V.“ für genüssliche Stärkung. Diese Wohltat war eine gute Grundlage, um beglückende, spannende und auch schwierige Entwicklungen in der Hospizarbeit unter die Lupe zu nehmen. So wurde beleuchtet, wie wir unsere multikulturelle Hospizarbeit ausbauen könnten und was zu tun sei, um mehr Männer für die Hospizarbeit zu interessieren. Ganz besonders im Fokus stand die Frage, ob und wie wir als Hospiz hochbetagten, chronisch kranken und vereinsamten Menschen im Pflegeheim und in



Das ‚Schnittchen-Team‘

der Häuslichkeit bestehen können. Zudem durften die Engagierten ihr Wissen in einem Hospizquiz testen. Neben tollen Schnittchen gab es zu guter letzt auch tolle Preise zu gewinnen.

Reise ins Ehrenamt

Eine Reise der besonderen Art traten im Herbst 2016 siebzehn Bürgerinnen und Bürger an, die sich für das ‚ambulante Ehrenamt Hospiz‘ im Hamburger Hospiz e.V. entschieden hatten. Gute 5 Monate braucht es, den Kurs ‚ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit‘ zu durchschreiten. Viele Stationen führen diese Engagierten in die eigene Biografie. Wie habe ich Krankheit, Sterben, Tod und Trauer erlebt? Wie gehe ich mit eigenem Hilfebedarf um, wie begegne ich Hilfesuchenden? Welche verbalen, welche non-verbalen Möglich-



Neue ehrenamtliche Mitarbeiter

keiten kenne ich, Nähe und Distanz zu regulieren? Diese Reise währt bis Ende April. Wir wünschen gutes Gelingen und viel Freude im Ehrenamt!

In der Kraft bleiben!

Dazu rief eine Arbeitsgruppe „Teamtage 2016“ auf und lud die hauptamtlichen MitarbeiterInnen zu einem reichhaltigen Seminartag am 27.09.2016 ein. Fröhliches Miteinander, Raum für Reflexion, Offenheit, neue Erfahrungen und Begegnungen, reichlich Sonne, köstliches indisches Mittagsbuffet und nicht zuletzt die spannenden und vielfältigen Anregungen der Kommunikationstrainerin Regina Thöle-Maracke gaben dem Tag die richtige Würze. Unser Resümee: Hospiz gibt und erfordert Kraft, Humor, einen achtsamen Umgang mit uns selbst sowie Halt und Solidarität im Team, auch eine lustvolle Streitkultur, die um Hospiz ringt, sowie ein von der Arbeit abgegrenz-

tes und gestärktes ‚privates Ich‘, alles das und vieles mehr sind die Freunde einer guten Hospizarbeit.

Moderne Waschung

Über neue Waschräume freuen sich die Besucher und Mitarbeiter des Hauses gleichermaßen: Anstelle von 50er Jahre-Design präsentieren sich die Besucher- und Personaltoiletten nach einer umfassenden Modernisierung nun ebenso zweckmäßig wie elegant. Den Nutzern unseres Übernachtungszimmers im Erdgeschoss steht jetzt außerdem eine neu eingebaute Dusche zur Verfügung. Und für Menschen mit Beeinträchtigungen haben wir ein WC behindertengerecht ausgestattet.

Interne Fortbildungen Ehrenamt

Anlässlich einer Mitarbeiterbefragung wurde es deutlich: Viele ehrenamtliche HospizlerInnen wünschen sich einen Seminartag zum



Fortbildung ehrenamtlicher Mitarbeiter

Themenschwerpunkt Spiritualität.

Engel, Botschafter einer spirituellen Wirklichkeit, sind in der alten Sprache Freunde unserer Seele und Verbündete auf unseren Wegen. Was eignet sich also besser, um diese Seelenverbündeten im Rahmen einer Fortbildung näher kennenzulernen?

Unter dem Titel „Von Engeln und anderen Zugängen zur Herzensarbeit“ tauchte der Referent Volker Schmidt (Werkstatt Spiritualität) gemeinsam mit den TeilnehmerInnen ins Thema ein. Zu Hilfe kam ihnen unter anderem der Fuchs, der zum kleinen Prinzen sagt „man sieht nur mit dem Herzen gut.“

Die Teilnehmerin Carmen Lühmann resümierte den schönen Tag mit einer herzlichen E-Mail: „Ihr Lieben, auf diesem Weg möchte ich mich noch einmal für den ‚tiefen‘ und ‚offenen‘ Seminartag herzlichst bedanken. Das Thema war so hilfreich und berührend. Gemeinsam mit euch



Fortbildung hauptamtlicher Mitarbeiter

habe ich einen sehr beschenkenden Tag mit vielen neuen Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen und Wissen erlebt. Dabei fühlte ich mich so sicher und angenommen. Mich hat unsere liebevolle und vertraute Art miteinander berührt! Danke!

Interne Fortbildungen Hauptamt

Kann oder will ein Gast unmittelbar am Lebensende nichts mehr trinken, stellt sich die Frage nach der Versorgung mit Flüssigkeit. „Er soll doch nicht verdursten“ oder „Sie braucht doch wenigstens Wasser“ sind zudem berechtigte Sorgen von Angehörigen. Doch Flüssigkeitsgaben zum Beispiel durch eine Infusion können einen sterbenden Gast auch belasten. Zum Wohle unserer Gäste und ihrer Zugehörigen war es uns wichtig, dieses sensible Thema im Rahmen einer internen Fortbildung offen zu besprechen. Wann sind Flüssigkeitsgaben sinnvoll? Wieviel Flüssigkeit sollen wir geben? Und wie gehen wir auf die Nöte besorgter Angehöriger ein?

Am 23.11.2016 hörten wir dazu einen Fachvortrag von Dr. Maja Falckenberg und Julia Michael (Hospizpflege) und tauschten unsere Erfahrungen aus. Wie immer ist das Zusammentragen der vielen Blickwinkel aus unserem multiprofessionellen

Team bereichernd für unsere Gäste wie für uns!

So erging es uns auch während unserer vorherigen internen Fortbildung zum Thema Willkommenskultur im Hospiz. Der Tag, an dem ein Gast das Hospiz zum ersten Mal betritt, ist für ihn und seine Angehörigen sehr bewegend! Unser Haus ist vielen nur vage bekannt und so ist das Vertrauen zu uns und unserer Arbeit noch nicht gewachsen. Zudem gilt es so viel Neues zu erfassen und zu begreifen, dass dieser Ort vermutlich die letzte Lebensstation ist.

Verständlicherweise begleiten

also ängstliche Gedanken das Ankommen. Gerade deshalb ist es uns wichtig, den Gast und seine Zugehörigen herzlich und individuell willkommen zu heißen. Angeregt diskutieren wir, wie unsere Gastfreundschaft aber ganz konkret aussehen soll. Was ist dafür unabdingbar? Müssen dringend zuerst Informationen gegeben werden? Oder gilt es zunächst zuzuhören? Wie soll das Zimmer gestaltet sein? Heißen Bilder und Blumen den Gast willkommen? Und passt all das zu diesem Gast? In jedem Fall erfordert jede Aufnahme ausreichend fürsorgliche Zeit und große Achtsamkeit.

Denkanstoß

Wie ich sterben möchte

Die Frage nach dem „Wie möchte ich sterben?“, „Wie möchtest du sterben?“ ist eine Zumutung, ja vielleicht sogar ein Tabubruch. Verlangt der Fragende doch danach etwas sehr Persönliches zu erfahren, was zudem mit der maximalen menschlichen Ohnmachtserfahrung zu tun hat!

Manch einer wird gelassen abwinken und seine bangend-hoffenden Sterbefantasien mit dem Bild „plötzlich im Schlaf zu sterben“ beschwichtigen. Woody Allen bekannte: „Ich

habe keine Angst vor dem Sterben. Ich möchte bloß nicht dabei sein, wenn es passiert.“

Und so verwundert es nicht, dass ein tiefergehender Gedankenaustausch zu dieser Frage wohl eher selten oder im Verborgenen stattfindet. Grund genug, genau diese Frage öffentlich aufzugreifen! In der Rubrik „Denkanstoß“ berichten Menschen mutig und sehr persönlich. Für die nächste Ausgabe freuen wir uns über die LeserInnen-Resonanz unter presse@hamburger-hospiz.de.

Angela Reschke

Angela Reschke arbeitet seit 2004 hauptamtlich für den Hamburger Hospiz e.V.. Sie ist Psychologin, Mutter und dreifache Großmutter und 55 Jahre alt.

Anders als im Hospiz habe ich privat Sterben oft nicht als friedlich und behütet erlebt. Da gab es Suizide, das Versterben in Krankenhäusern mit unverständigen MitarbeiterInnen und die Reanimation einer fast 90-jährigen im Pflegeheim, die dies zuvor ausdrücklich ausgeschlossen hatte.

Dennoch, wenn ich an mein eigenes Sterben denke, tauchen innere Bilder in mir auf, die friedlich sind und einen Anklang von Romantik haben. Ich sehe mich wandernd über einen Hügel mit blühender Heide schrei-

ten. Die spätnachmittägliche Sonne wärmt und leuchtet hell in die schöne Landschaft hinein. Ich wandere alleine und doch ist alles um mich und in mir verbunden und belebt. Eine Schlange schnellt aus dem Unterholz hervor und verletzt mich mit ihrem tödlichen Gift. Mein Sterben ist weder von körperlichen Schmerzen noch von Atemnot begleitet. Dafür setzt eine zunehmende Ermattung und Lähmung ein, die schließlich in den letzten Atemzug mündet. Mein Ableben dauert lange genug für meine Erkenntnis der Unausweichlichkeit, für meine Tränen und meine Traurigkeit am Leben meiner Liebsten nun nicht mehr teilhaben zu dürfen; lange genug, um meine Nachkommen und meine Liebsten für ihr weiteres Leben



Blühende Heidelandschaft

zu segnen und im Gebet „Schuldig werden am Anderen“ zu vergeben und um Vergebung zu bitten; lange genug, um Gott noch einmal für mein Leben und all die Liebe, die ich erfahren durfte, zu danken; und lange genug für meine Vorfriede auf all diejenigen, die vorausgegangen sind und mich erwarten.

Meine Patientenverfügung ist demgegenüber kurz, nüchtern und frei von inneren Bildern. Da steht: Ich möchte nach den neuesten Erkenntnissen der Hospiz- und Palliativarbeit in der eigenen Wohnung oder in einem stationären Hospiz versorgt werden. Besonders wichtig sind mir der spirituelle und emotionale Beistand und die Fürsorge für meine Angehörigen.

Martina Bozkurt

Martina Bozkurt ist 39 Jahre. Seit 2008 arbeitet die examinierte Hospizpflegerin im Hamburger Hospiz im Helenenstift. Sie ist seit vier Jahren verheiratet und Mutter eines einjährigen Sohnes.

Ich bin keine Träumerin. Ich weiß, dass das friedliche dem Leben Entschlafen, im eigenen Bett, im Alter von 83 Jahren, umgeben von der lieben Familie und den Enkelkindern, eine Seltenheit ist. Das wäre ein schöner Tod, denke ich. Aber für mich eben unre-

alistisch.

Vielmehr gehe ich davon aus, dass ich an Krebs erkranken werde. Wie bisher alle Menschen in meiner Familie (übrigens immer mit tödlichem Verlauf). Die Frage ist, welche Art von Krebs und in welchem Alter. Das beschäftigt mich.

Wenn es dann einmal so ist und die Diagnose steht, wünsche ich mir, dieselbe Klarheit wie jetzt zu haben und mich nicht in hoffnungslose Therapien stürzen zu wollen, um damit meine mir noch verbleibende Zeit zu verschwenden. Das habe ich zu oft erlebt. Das schmerzt.

Ich möchte die Tatsachen anerkennen können. Ich möchte den einen oder anderen Versuch starten, dagegen anzukämpfen. Aber letztendlich wünsche ich mir inneren Frieden und Akzeptanz für das, was kommen wird. Und in dieser Haltung würde ich am liebsten alles stehen und liegen lassen, mein Konto leerräumen und mit meinem Mann und meinem Sohn auf Reisen gehen. Soweit und so viel und so lange, wie möglich; bis zur totalen Erschöpfung die wunderbare Wucht unseres Planeten erleben.

Und dann, wenn ich nicht mehr kann, wünsche ich mir ein gemütliches Zimmer in einem Hospiz. Mit ein paar persönlichen Dingen ausgestattet, die mir wichtig sind. Ich möch-



Auf Reisen

te nicht zu Hause sterben, wo mein Mann und mein Sohn leben. Ich wünsche mir Abstand; für beide Seiten.

In meinem Hospizzimmer wünsche ich mir viel Besuch, auch nachts, abwechselnd, von meinen lieben, engen Freunden und der kleinen Familie. Es soll offene Kommunikation und ehrliche Worte geben. Tränen und Lachen. Laute Musik, Martini und Schokoladeneis. Ich möchte so sterben, wie ich gelebt habe. Angst vor dem Tod habe ich nicht. Nur vor dem Weg dorthin. Dass das Sterben langsam und unerträglich verläuft. Übelkeit, Schmerzen, Luftnot – all das muss großzügig mit Medikamenten abgedeckt werden. Dann könnte ich gut sterben. Denke ich und wünsche ich mir.

Dr. Ulrich Meyberg

Dr. Ulrich Meyberg, Jg. 1942 ist Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut. Außerdem ist er ehrenamtlicher Ansprechpartner der DGHS e.V.

Mein Leben spannt sich wie eine Brücke zwischen zwei stabilen Brückenköpfen. Die elementare Erfahrung meiner Geburt hat mich geprägt. Auf das andere Ende, Sterben und Tod, lebe ich hin mit Erwartungen, gerichtet auf das ganz ungewisse „wie, wann und wo“. Wie unvorhersehbar dies ist, lehrten mich biographische, auch ärztliche Erfahrungen.

Gleichwohl: Die Frage „Wie möchte ich sterben?“ erlaubt mir Wünsche. Ich nenne derer drei.

Ich wünsche mir Zeit für den Abschied – von der Welt, von Menschen, von der Musik, der Liebe, der Heimat, von Erinnerungen, von Sorgen, von Freuden, von Wollen, Denken, Sprechen – von mir. Deshalb möglichst kein Tod durch Unfall oder Gewalt, kein Sekundenherztod, keine fulminante Blutung ...

Ich wünsche mir, in der Agonie allein – „ungestört“ – zu sein. Oft habe ich in existentiellen, insbesondere unausweichlichen Situationen mich wohlweislich zurückgezogen. Wir erleben, dass manche Sterbenden erst loslassen können, wenn sie mit sich al-

lein sind, sich „intim“ fühlen können. Von einem holländischen Kinderhospizarzt hörte ich, dass sterbende Kinder nicht selten ihre Eltern aus dem Zimmer schicken. In unserem von der christlichen Nächstenliebe geprägten Kulturkreis ist das Bild, „in den Armen, an der Hand des Nächsten zu gehen“, fest verankert. Dabei scheint aber evolutionsbiologisch uns mitgegeben zu sein, dass Sterben zwar unausweichlich über uns kommt, zugleich auch einen aktiven Rückzug aus der sozialen Bindung und Nähe enthält.

Das Erlebnis meiner Geburt kann ich nicht beschreiben. Dafür ereignete sie sich „zu früh“. Wie ebenso unmöglich es mir sein wird, über meine Agonie zu berichten. Danach ist es „zu spät“. Die besten literarischen oder philosophischen Versuche bis hin zu jenen spekulativen „Nahtoderfahrun-

gen“ befriedigen also nicht meinen Wunsch nach authentischer Information. So wünsche ich mir ein Sterben, das mir dieses endgültig letzte, nicht nachholbare elementare Erlebnis, des alles erleichternden Schrittes in das Nichtsein ermöglicht. Auf die Lektüre dieser letzten Seite meines Lebensromans möchte ich nicht verzichten und lebe ihr gespannt entgegen.

Dr. Martin Kreuels

Dr. Martin Kreuels ist vierfacher Vater, Biologe, Autor und Fotograf und 48 Jahre alt.

Über mein Sterben denke ich schon lange nach. Auslöser für diese Gedanken war der Tod meiner Frau Heike 2009, den ich begleitet habe. Sie starb nach 2,5 Jahren an Krebs. Davor war mein Tod eigentlich nie ein Thema für mich. Immer wieder erinnere ich mich an diesen Augenblick, als sie ging, und ich überlege, wie denn wohl mein Tod aussehen wird. Sind es die Folgen einer Krankheit, wie bei ihr, wird es ein Unfall sein, beschließe ich selber zu gehen? Es ist wie eine Mischung aus Kaffesatzleserei und konkreten Planungen. Vorstellungen, die man sich so macht, wenn man die Halbzeit seines Lebens erreicht hat und dem Tod gerade einmal nahe war. In der Nacht vom 5. auf den 6.10.2015 hatte ich dann einen



„Treue bis zum Grabe“ von Ulrich Meyberg

sehr konkreten Traum:

Mein Tod wird im Alter von 86 Jahren eintreten. Während ich sterbe, sitze ich in meinem Garten mit meinen dann alten Obstbäumen. Meine Sitzgelegenheit ist ein alter Ohrensessel, den mir meine erwachsenen Kinder an das Kopfende der Obstbaumdoppelreihe gestellt haben. Ich sitze dabei vor einer langen Tafel, die zwischen den Bäumen steht. An dem Tisch sitzen meine vier Kinder mit ihren Familien und ihren Kindern, meinen Enkeln. Auf dem Tisch gibt es ganz viele Dinge zu Essen. Es ist ein Sommertag mit angenehmen Temperaturen, die Blumen blühen und die Vögel singen, der Himmel ist blau.

Irgendwann steht meine verstorbene Frau Heike vor mir zwischen den blühenden Bäumen und sagt mir, dass meine Aufgaben hier nun erfüllt

sind. Dann fasse ich Annett, meine jetzige Partnerin, an der Hand und wir schließen beide die Augen.

Am Morgen des 6. Oktobers bin ich mit diesen Gedanken in mein Arbeitszimmer gegangen und habe durch mein Fenster hinaus in den Garten gesehen. Dort stehen die Bäume bereits so, wie ich sie in meinem Traum gesehen habe, nur dass sie jetzt noch jung und klein sind, weil ich sie erst 2014 gepflanzt habe.

Dieser Traum ist für mich eine sehr beruhigende Vorstellung und ich freue mich darauf, denn dann hätte ich mein Lebensziel erreicht, mit meiner Frau zusammen alt zu werden. Gleichzeitig gibt er mir eine Zeit vor, die ich noch für mich, für meine Familie und für meine Arbeit nutzen kann. Es ist für mich ein Rahmen, den ich sinnvoll ausfüllen darf.

Trauerarbeit

Wenn Trauer auf Reisen geht

Wenn nach einem halben Jahrhundert die „bessere Hälfte“ stirbt, kann das Leben des Hinterbliebenen vollständig aus dem Gleichgewicht geraten. „Wer bin ich ohne den anderen? Welchen Sinn hat mein Leben?“ In einer Lebensphase, in der es naheliegend erscheint, verstärkt im Alt-

vertrauten Halt und Sicherheit zu suchen, macht sich eine Witwe auf den Weg ins Ungewisse.

Mein Mann starb Ende Januar 2016. Schon bald überfiel mich eine geballte, ungeordnete Wut und große Trauer, die meinen Geist und Körper lähmte. Etwa 2 Monate später beschloss ich, auf dem Jakobsweg pilgernd Schritt

für Schritt den Spuren meines Mannes zu begegnen, um meinen Geist und Körper wieder zu heilen. Und ich wollte mir und allen anderen beweisen, dass ich auch alleine etwas meistern kann.

Am 28. August startete ich den Caminho Portugues von Porto in Portugal nach Santiago de Compostela in Spanien. Allmorgendlich mit einer kleinen Meditation beginnend, begab ich mich mit 73 Jahren 12 Tage lang auf meinen 260 km langen Weg. Schweißgebadet lief ich mit meinen großen Wanderschuhen bergauf, bergab über Schotterwege und war mir nicht mehr so sicher, ob das, was ich mache, gut ist. Meine Gedanken waren weiter auf Achterbahnfahrt. Trotzdem lief ich einfach weiter. Nach einigen Tagen sah ich dann endlich, wie blau der Himmel über mir war. Ich lief durchs Paradies – Blumen, Vögel, Schmetterlinge. Endlich spürte ich einen Hauch von Freisein.

Auf der Spurensuche meines Mannes entdeckte ich neue Spuren, neue Menschen, die mit mir einen Teil des Weges gingen. Wir sprachen zusammen und wurden uns wichtig. Wir trennten uns wieder und waren bereichert.

Als ich 3 Tage vor Santiago glaubte, nichts geht mehr, über die letzten Hindernisse kommst du nicht mehr,



Trauer auf Reisen

zeigte mir eine Pilgerin, wie ich mit kleinen Schritten jedes Hindernis schaffen kann. Mein Körper wurde durch die körperliche Anstrengung und der Geist durch positive Gespräche wieder fit.

Für meine Trauer fand ich auf dieser Pilgerreise einen neuen Weg. Ich suche mir neue Spuren und gehe den Weg in kleinen Schritten voller Dankbarkeit und Liebe für meinen Mann zurück ins Leben.

Öffentlichkeitsarbeit

Aktiv bei aktivoli

Eigentlich waren die stationären haupt- und ehrenamtlichen Hospizlerinnen ausgezogen um Bürgerinnen und Bürger für ein Ehrenamt im Hamburger Hospiz e.V. zu begeistern. Doch auch auf der aktivoli, der Messe für das Ehrenamt, am 17.01.2017 in Hamburg zeigte sich, wie hoch das Bedürfnis nach allgemeiner Information und Austausch zum Themenbereich Sterben, Tod und Trauer in der Bevölkerung ist. Ehrenamtlich Interessierte fanden dennoch auch den Weg an den viel besuchten Infostand. Sie wollten sich insbesondere ein Bild davon machen, welche Erfahrungen auf HospizlerInnen zukommen und welche Unterstützung Ehrenamtliche erfahren. Die fleißigen BeraterInnen Met-



Infostand auf der aktivoli

ta Schmidt, Kirsten Hansen, Moritz Stender, Hanne Skrodzki, Silvia Neumann und Monika Rolf-Schoderer freuten sich über die erfreulich große Nachfrage und die lebhaften Gespräche. So macht Öffentlichkeitsarbeit viel Spaß!

Wie ist das mit der Würde, Silke Grau?

Zum dritten Mal beim NDR zu Gast in der „Redezeit“ war Silke Grau, Pflegedienstleitung im stationären Hamburger Hospiz im Helenenstift, am 15.12.2016. Gemeinsam mit Corny Littmann und Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus (Vorstand Deutscher Hospiz- und Palliativverband) wurde sie von Andreas Kuhn zum Thema „Wie können wir in Würde sterben?“ befragt.

Ihre zentrale Botschaft: „Hospiz ist Haltung. Hospiz heißt, die sterbenden Menschen definieren, was ihnen wichtig ist, wie sie leben und Abschied nehmen möchten. Wir Hospizler sehen tödlich erkrankte Menschen in ihrer Gesamtheit. Wir begegnen ihnen als Menschen, mit all ihren Erfahrungen, all ihren Zielen und in ihrer Verbundenheit mit ihrem sozialen Umfeld. So erfahren wir, was für sie in diesem Moment

das wirklich Wichtige ist, und setzen es um. Nicht nur im stationären Hospiz, sondern an jedem Ort: im Pflegeheim, in der Häuslichkeit und im Krankenhaus.“

Die Sendung kann unter <http://www.ndr.de/info/sendungen/redezeit/Wie-koennen-wir-in-Wuerde-sterben,sendung573864.htm> nachgehört werden.

Hospiz made in China?

Für die Zukunft kann man das keinesfalls ausschließen. Im Herbst 2016 besuchte nämlich zum dritten Mal eine chinesische Delegation von Pflegekräften, Einrichtungsleitern und Investoren den Hamburger Hospiz e.V. und erkundete wissbegierig die Einrichtung und die Arbeit. Von besonderem Interesse war dabei die Gastfreundschaft mit der umfassenden Versorgung, die von den Hospizlerinnen und Hospizlern ausgeht. Den chinesischen Hospiz-Pionieren wünschen wir alles Gute und viel Erfolg!



Besuch aus China



Evelyn Schmidt

Gebt uns unsere Toten zurück!

... hieß der Titel eines ermutigenden Vortrages, für den wir Trostwerk-Bestatterin Evelyn Schmidt eingeladen hatten. Ihre zentralen Hinweise für die Zeit nach Eintritt des Todes bis zur Beisetzung fassen wir mit unseren Worten zusammen:

- Lassen Sie sich Zeit!
- Sie entscheiden, wer Ihnen wann in welchem Umfang hilft!
- Vertrauen Sie auf Ihre Intuition!
- Die Veränderung in Ihrem Leben ist schwerwiegend. Sie dürfen sie mit allen Sinnen, mit ausreichend Zeit und aktiv gestaltend begreifen.

Die TeilnehmerInnen rührten diese ermutigenden Worte sehr an. Einige erzählten in der Folge von sehr

belastenden, sogar traumatischen Umständen in Krankenhäusern, mit Bestattern, Notärzten oder der Polizei, die ihnen das Abschiednehmen von ihren verstorbenen Gefährten erschwert hatten und unter denen sie bis heute litten.

Ungewissheit führte ins Hospiz ...

Berna, Sally, Erika, Henny und Kira besuchen die 11. Klasse der Max-Brauer-Schule in Altona. Bei uns im Hamburger Hospiz e.V. klärten sie existenzielle Fragen für sich und ihre Mitschüler. Sie berichten:

„Aktive Sterbehilfe? Warum nicht?! Jeder sollte das für sein Leben und Sterben selber entscheiden dürfen. Denn wenn ein kranker Mensch sowieso sterben möchte, warum sollte man ihm diesen Wunsch verwehren...?“

In unserem schulischen Projekt „Was ist der Mensch/das Leben wert? – Gespräche mit Experten“ wählten wir das Thema „Sterbehilfe“. Denn dieses Argument zusammen mit einer vagen Ungewissheit über dessen Berechtigung bewegte uns wie auch unsere Mitschüler.

In einer Präsentation wollten wir unseren Mitschülern verschiedene Meinungen darstellen und benötigten dafür möglichst viele Eindrücke und Begründungen. Hospize, die Sterbende begleiten, schienen uns



Schülerinnen der Max-Brauer-Schule

die richtige Adresse. Hier hofften wir auf Experten zu treffen, mit denen wir uns kritisch auseinandersetzen könnten. Von ihnen wollten wir wissen, wie in einem Hospiz mit dem Thema Tod umgegangen wird. Auch wollten wir fragen, warum Sterbehilfe in einem Hospiz keine Option ist und wie dieses begründet wird? Was spricht explizit dagegen? Und schließlich wollten wir herausfinden, ob Hospiz eine Alternative zur in Deutschland nicht erlaubten Sterbehilfe ist.

Auf den Hamburger Hospiz e.V. sind wir durch das Internet aufmerksam geworden. Und hier haben wir auch von dem Tag der offenen Tür am Sonntag, dem 9.10.2016, gelesen, wo wir an einer Führung durch das Hospiz sowie an einem Vortrag teilnahmen. Wir bekamen einen guten Einblick in die Arbeit und den Alltag. Alles, auch die Geschichten, von denen wir hörten, hat uns sehr beein-

druckt. Dabei hat uns das großzügige und schöne Ambiente im Hospiz zusammen mit der Offenheit, mit der hier über das Thema Tod gesprochen wird, besonders gefallen.

Das Gespräch mit Frau Reschke (Öffentlichkeitsarbeit) hat uns persönlich besonders geholfen. Denn hier konnten wir unser Blickfeld erweitern. Wir haben verstanden, warum man den Wunsch nach aktiver Sterbehilfe dolmetschen muss. Im Nachhinein sind wir der Meinung, dass das der richtige Weg ist, mit diesem Wunsch umzugehen. Diese Erkenntnis hat uns selbst überrascht, denn uns war das vorher nicht richtig bewusst.

Von dem Gespräch, dem Hospizbesuch und unserer persönlichen Meinung haben wir unseren Mitschülern erzählt. Mit ihnen haben wir auch noch einmal die Frage aufgegriffen „Was ist der Mensch wert, wenn er am Lebensende nichts mehr hat und ‚nur noch‘ oder ganz Mensch ist?“ Denn das Thema „Sterbehilfe“ braucht genau diese Frage!

Das Älterwerden meistern

... dieses Anliegen inspirierte die Verbraucherzentrale Hamburg zu einem Aktionstag am 20.01.2017. Interessierte kamen in den Genuss kostenloser Beratungen, Vorträge und Informationen rund um das Thema

Älterwerden.

Mit einem Informationsstand vertreten war auch der Hamburger Hospiz e.V.. Katja Fischer und Sandra Engels vom ambulanten Hospizberatungsdienst beantworteten Fragen zu den vielfältigen Hospiz- und Palliativangeboten in Hamburg. Auch führten sie bewegende Gespräche. „Verbraucher“ auf dem Weg zur Meisterschaft „Älterwerden“ wollten beispielsweise wissen: „Wann kann ich in ein Hospiz einziehen?“, „Kommt Hospiz auch zu mir nach Hause?“, „Kann Leid am Lebensende wirklich gelindert werden?“ und „Mit welchen Kosten muss ich rechnen?“. Wieder zeigte sich, wie hoch das Bedürfnis nach Information und Austausch in der Bevölkerung ist. Daher freuen wir uns sehr, dass wir mit einem Beitrag am Aktionstag mitwirken konnten.



Angela Reschke und Katja Fischer bewerben den Aktionstag Älterwerden

Wir danken

Künstlerinnen und Künstler der Benefizausstellung Hintertüren

Hintertüren im Hamburger Hospiz e.V.?! Oh, ja, sogar 42 an der Zahl! Zu der gleichnamigen Benefiz-Ausstellung verhalfen uns 32 KünstlerInnen, denen wir an dieser Stelle sehr herzlich danken! Die MeisterInnen ihres Fachs ließen sich durch den Titel inspirieren. Sie erarbeiteten und stifteten höchst individuelle Werke, die wir vom 9. Oktober bis zum 9. Dezember 2017 ausstellten und zu Gunsten der Arbeit im Hamburger Hospiz versteigern durften. Uns erreichten 100 Gebote. 38 Werke fanden pünktlich zum Weihnachtsfest ihr neues Zuhause. Der Hamburger Hospiz e.V. nahm wehmütig gestimmt Abschied von der lieb gewonnenen Ausstellung und freut sich über den Erlös von nahezu 7000,00€!



Liesel Jes vor ihrem Werk

Besonderen Gefallen fanden Hospizgäste sowie HospizlerInnen an dem Werk von Liesel Jes, welches mit seinen Maßen von 140x240 imposant den Beratungsraum schmückte. Das farbenfrohe Diptychon „Typenspirale“ schien wie für den Raum gemalt worden zu sein. Dieser Eindruck verlockte auch manche KollegIn zu dem gewagten Wunsch, der Höchstbietende möge das Werk doch dem Hamburger Hospiz e.V. spenden ... Und wirklich! Beim Abholen des Werkes entdeckte die Höchstbietende, Maria Helle, die wahre Größe des Bildes, wie auch seine gute Passung im Raum. Nur 30 Minuten nach dieser überraschenden Erkenntnis durften wir das schöne Werk unser Eigen nennen. So danken wir auch dieser Spenderin sehr herzlich!

Im Quartett durchs Quartier

Zum Gelingen „Tag der offenen Tür“ tragen Jahr für Jahr eine Vielzahl von Engagierten bei! Für den letztjährigen am 09.10.2016 engagierten sich 27 ehrenamtliche und 8 hauptamtliche HospizlerInnen. Allen sei sehr herzlich gedankt.

Ein eingeübtes Helfer-Quartett wollen wir hier exemplarisch erwähnen: Ausgerüstet mit 2000 Einla-



Engagiertes Quartett

dungen brachen Frauchen Dela mit Peppy und Frauchen Kerstin mit Luzie zu einem Streifzug durchs Quartier „Helenenviertel“ auf und luden unsere Nachbarn persönlich ein. Neben Informationsgesprächen, die sich mit den so Belieferten entwickelten, hörten wir auch manch freundliche und anerkennende Worte über unsere Arbeit. Für das Engagement der Ehrenamtlichen aber auch für die gute Resonanz aus der Nachbarschaft sagen wir herzlichen Dank!

Süßes Benefizkonzert

Herzlichen Dank sagen wir dem Hamburger Ärztchor und Liv Migdal! Gleich zweimal, nämlich am 24.09.2016 und am 29.01.2017, gab das Orchester ein Benefizkonzert zugunsten der Hospizarbeit im Hamburger Hospiz e.V.. Unter der Leitung von Thilo Jaques spielte das Orches-

ter Stücke von Felix Mendelssohn Bartholdy, Peter Iljitsch Tschaikowsky und Ludwig van Beethoven und lockte mit diesem anspruchsvollen Programm zahlreiche BesucherInnen an. Fulminant war dabei das Spiel der Solistin Liv Migdal. Die Künstlerin honorierte den wohlverdienten und anhaltenden stehenden Applaus mit einer äußerst zarten Zugabe, die ebenfalls nachhaltig berührte und beeindruckte. Der Dank geht auch an alle BäckerInnen, die wieder einmal ein üppiges Kuchenbuffet in die Mägen der ZuhörerInnen transportierten und mit dem Erlös ebenfalls wesentlich zum Gelingen der Veranstaltung beitrugen.

Live music now e.V.

Herzlichen Dank auch im Namen unserer Gäste sagen wir „Live music now e.V.“ Der Verein organisierte am 07.12.2016 ein Livekonzert im Hamburger Hospiz im Helenenstift. Eingeladen war das Duo Sonorus mit den Musikern Samuel Selle, Violoncello, und Jakob Kuchenbuch, Violoncello. Hingerissen lauschten Gäste, Angehörige und MitarbeiterInnen den Kompositionen von Joseph Haydn (1732-1809), Cornélis Liégeois (1860 – 1921), David Popper (1843-1913), Jean-Baptiste Barriére (1707-1747) und Niccolò Paganini (1782 - 1840).

Worte des Dankes an uns

Stationäres Hospiz

Liebe Pflegedamen, mein Mann RW ist am 13. September in Ihrer Obhut gestorben. Immer wenn ich nicht bei ihm sein konnte, wusste ich, dass er bei Ihnen in den besten Händen war. Dafür möchte ich mich sehr herzlich bedanken. Die warme, empathische Atmosphäre in Ihrem Haus hat nicht nur R gut getan. Auch mein Sohn und ich haben uns bei Ihnen warm ummantelt gefühlt. Obwohl die Zeit so schwer war, bin ich immer gern ins Helenenstift gekommen und beruhigt gegangen. Ganz, ganz lieben Dank dafür! Ich werde Sie alle nie vergessen und wünsche Ihnen weiterhin Kraft für Ihre Arbeit.

Öffentlichkeitsarbeit

Sehr geehrte Frau Reschke, letzte Woche ist eine liebe Freundin nach langer Krankheit dann doch sehr plötzlich verstorben ... Ich erlebe die Zeit danach, die Gespräche, den Austausch von Erinnerungen, das gemeinsame Organisieren mit den Angehörigen – „was passiert mit dem Hund, was mit dem dementen Lebensgefährten, wie organisieren wir die Bestattung???" ... – trotz der Traurigkeit als so friedlich, wohltuend, nährend ... Ich glaube, das hat



Danke

damit zu tun, dass ich durch Vorträge und Veranstaltungen in Ihrem Hospiz weniger Berührungsängste habe, Sicherheit spüre und bereits eine andere Haltung zu Sterben und Tod entwickeln konnte. So melde ich mich heute zum nächsten Vortrag bei Ihnen an ...

Ambulantes Team

Liebes ambulantes Team, ich habe mich bei dem Informationsabend Ehrenamt so „zu Hause“ gefühlt! Und war sehr beeindruckt von der Kompetenz gepaart mit Warmherzigkeit und Freude aller Damen, die uns durch den Abend geführt haben. Dafür möchte ich mich erneut bedanken.



Veranstaltungen

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

19.04.2017 18:00 - 20:00	Vortrag Lebenslustig und Todernst
09.05.2017 18:30 - 20:30	Männergruppe Wenn Männer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer begegnen ...
17.05.2017 18:00 - 20:00	Vortrag Von der Verschiedenheit der Toten
21.06.2017 18:00 - 20:00	Vortrag mit Lesung Eine Kiste für Opa – Abschied nehmen, Sterben, Tod und Trauer im Kinder- und Jugendbuch
24.06.2017 10:00 - 17:00	Schnuppertag Ehrenamt Hospiz
28.06.2017 18:00 - 20:00	Vortrag u. Führung Hospiz: Mitten in Hamburg, mitten im Leben
10.07.2017 18:30 - 20:30	Infoabend Ehrenamtliche stationäre Hospizarbeit
15.07.2017 14:00 - 18:00	Fest Sommerfest im „Helenenviertel“
19.07.2017 18:00 - 20:00	Vortrag mit Musik Vom Zauber der Musik
29.08.2017 17:00 - 20:00	Infoabend Ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit
12.09.2017 18:30 - 20:30	Infoabend Ehrenamtliche stationäre Hospizarbeit
20.09.2017 18:00 - 20:00	Erkundungsvortrag Vergebung am Lebensende
15.10.2017 10:00 - 18:00	Tag der offenen Tür

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir erbitten eine Spende.

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