

Hospiz-Mitteilungen



Liebe Leserinnen und Leser

Zum Beginn des neuen Jahres können wir Ihnen die Ausgabe 3-2012 der Hospiz-Mitteilungen vorlegen. Sie finden darin wieder Informationen über Schwerpunkte der Arbeit im Hospiz-Verein in den zurückliegenden und zu Vorhaben in den kommenden Monaten. In die Weihnachtstage festlich eingestimmt hat der Kilians-Chor mit einem sehr gut besuchten Konzert am 20. Dezember in der Veranstaltungsreihe „Kultur um 8“ in der St. Kilian-Kirche in Nierstein. Der Erlös des Abends wurde dem Verein „Ökumenische Hospizarbeit Rhein-Selz“ gespendet. Wir bedanken uns sehr herzlich für die wertvolle Unterstützung unserer Arbeit. Vor 10 Jahren, genau am 19.03.2002, wurde unser Verein gegründet. Der Vorstand wird zu diesem Anlass eine besondere Veranstaltung vorbereiten. Vorschläge und Anregungen dazu sind sehr willkommen.

Eine Bitte: Nennen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, wenn Sie es nicht bereits getan haben. Sie ersparen damit dem Verein Kosten für Druck und Versand der Mitteilungen (Unsere E-Mail-Adresse: info@hospiz-rhein-selz.de) Haben Sie Anregungen, Wünsche und Beiträge zur nächsten Ausgabe? Wir würden uns über Ihre Mitarbeit freuen.

Ihre AG Öffentlichkeitsarbeit

Neues aus dem Hospizverein

Und wieder engagieren sich 10 Menschen aus Nierstein, Oppenheim und den umliegenden Ortsgemeinden und haben unseren Grundkurs zur Qualifizierung zum/r Ehrenamtlichen in der Hospizarbeit begonnen. Dass die Ausbildung für die Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen auf reges Interesse gestoßen und der Kurs somit zustande gekommen ist, darüber freuen wir uns sehr. In entspannter, aber auch tiefgründiger Atmosphäre organisiert der Ökumenische Hospizverein Rhein-Selz in den Räumlichkeiten verschiedener Kirchengemeinden zurzeit die Grundausbildung für die Teilnehmer, die aus 3 theoretischen Blöcken jeweils an Wochenenden, einem Themenabend und einem 10-stündigen Praktikum besteht. Die Themen sind sehr vielschichtig. So wird die Geschichte der Hospizbewegung und unseres Vereins, der Umgang mit Trauer, Spiritualität und Religiösität sowie Grundlagen der Gesprächsführung, aktives Zuhören und helfende Gespräche behandelt. Neben Rechtsfragen, wie Sterbehilfe, Schweigepflicht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, werden selbstverständlich auch pflegerische Belange in den Fokus gerückt. Hierzu sind Referenten aus diversen Berufsgruppen eingeladen: Medizin, Psychologie, Seelsorge, Sozialarbeit, Pflege und Trauerbegleitung.

2012 wird sich dann der Aufbaukurs anschließen. Die Hospizhelferinnen und Helfer werden nach erfolgreicher Befähigung mit Zertifikaten ehrenamtlich in den Pflegeheimen in Nierstein und Oppenheim sowie in den Familien zu Hause arbeiten. Im häuslichen Bereich decken sie damit die vom Gesetzgeber vorgeschriebene Unterstützung hospizlicher Betreuung im sozialen Netz der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) ab. Sie leisten hiermit einen zentralen Beitrag für die Gesellschaft und unterstützen die Hospizgedanken in unserer Region.

Astrid Blum und Kerstin Fey-Dussa

Ausgabe 03

Januar 2012

In dieser Ausgabe:

- | | |
|---|---|
| Trauerarbeit im Hospizverein | 2 |
| Hautnah verbunden | 3 |
| Fortsetzung: Trauerarbeit im Hospizverein | 3 |
| Gesundheit für Jung und Alt | 4 |
| Bücher in unserer Bibliothek | 4 |

**10 Jahre Ökumenische Hospizarbeit Rhein-Selz
Gegründet am 19.03.2002**

Trauerarbeit im Hospizverein

Termine 2012

21.01.

Winterspaziergang für Trauernde

10./11.02.

Aufbaukurs Teil I

09./10.03.

Aufbaukurs Teil II

19.03.

Gründungstag des Vereins

02.04.

Beginn der nächsten Trauergruppe

Heute möchten wir Ihnen gerne die **Trauerarbeit** im Hospizverein vorstellen:

Nachdem immer mehr Anfragen auch zum Thema Trauer an den Hospizverein herangetragen wurden, entschloss man sich 2006, auch eine Trauergruppe anzubieten. Das Angebot der Trauergruppen begann.

Zur Zeit werden jährlich zwei Trauergruppen angeboten, im Frühjahr und im Herbst, die von jeweils zwei Trauerbegleiter/innen geleitet werden.

Die Trauergruppe ist eine geschlossene Gruppe mit maximal 8 Teilnehmern, die sich im Abstand von 14 Tagen sieben Mal trifft. Die einzige „Voraussetzung“ zur Teilnahme ist, dass der Todeszeitpunkt mindestens drei Monate zurückliegen muss. Dieses finden wir zum Schutze der Teilnehmer sehr wichtig. In den ersten drei Monaten stehen viele Trauernde unter Schock und sind überhaupt nicht fähig, auch noch das Leid von anderen zu ertragen.

Wir haben ein strukturiertes Konzept, das ungefähr so aussieht:

Am **1.** Abend stellen wir uns und unsere Arbeit vor, sprechen über Gruppenregeln und lernen die Teilnehmer kennen.

Am **2.** Abend haben die Trauernden die Möglichkeit, ihren Verstorbenen vorzustellen und herauszuarbeiten, welches Lebensmotto er hatte und was er im Leben der Trauernden verändert hat.

Der **3.** Abend beschäftigt sich mit der Welt der Gefühle und

Veränderungen in der Trauerzeit.

Am **4.** Abend befassen wir uns mit dem Thema: „Was ich dir noch sagen wollte“.

Der **5.** Abend hat das Thema: Vom Überleben.....wieder ins Leben kommen. Was tut mir gut? Man ist gezwungen neue Wege zu gehen. Wie können diese aussehen, wer kann mich dabei unterstützen..?

Am **6.** Abend haben die Trauernden die Möglichkeit ein Märchen fertig zu schreiben. Wir sprechen über Rituale und wie mit besonderen Tagen (Geburtstag, Hochzeitstag, Weihnachten, Todestag) umgegangen werden kann.

Am **7.** Abend feiern wir mit einem Geistlichen aus der Region eine Andacht, zu der auch die Teilnehmer der letzten Gruppen eingeladen werden. Dort besteht die Möglichkeit, auf einem Büchertisch zu stöbern und bei einem kleinen Buffet ins Gespräch zu kommen.

Bei vielen Trauernden können wir beobachten, dass schon die Erkenntnis „Ich bin nicht alleine, anderen geht es ähnlich wie mir“ sie erleichtert. Zudem schildern es Trauernde als sehr angenehm, dass sie in dieser Runde offen vom Verstorbenen sprechen können und das Gefühl haben, verstanden zu werden.

Wir haben erlebt, dass sich die Teilnehmer vernetzen und wertvolle Freundschaften entwickelt werden.

Einzelbegleitung: Manche

Trauernde melden sich im Hospizbüro, wenn gerade eine Gruppe gestartet ist und/oder es bis zum Beginn der nächsten Gruppe noch zu lange dauert; oder der Todeszeitpunkt noch keine drei Monate her ist und die Teilnahme in einer Gruppe deshalb noch nicht möglich ist. Um diese Trauernden aufzufangen und sie nicht alleine zu lassen, werden auch Einzelbegleitungen angeboten. Die Einzelbegleitung findet im Hospizbüro statt, um den Trauernden den **1.** Schritt „nach draußen“ zu erleichtern. Dies erleichtert es auch uns, keine Beziehungsebene entstehen zu lassen. Die Gesprächszeiten dauern ca. 1–2 Stunden, und die Termine werden gemeinsam nach Wunsch und Möglichkeit des Trauernden und des Begleiters abgestimmt.

Die Dauer der Begleitung ist sehr individuell. Sie kann bis zu einem Jahr dauern. Nach einem halben Jahr sollten wir reflektieren: Wie geht es uns? Wo stehen wir? Wo wollen wir hin?

Eine normale und gesunde Entwicklung ist es, wenn die Abstände zwischen den Treffen immer länger werden.

Begleiter sollten auch sensibel sein für Jahrestage, Geburtstage und andere für den Trauernden wichtige Termine. Daher ist es auch möglich, dass wir im Rahmen einer Einzelbegleitung evtl. mit dem Trauernden das Grab besuchen.

Unser Wunsch ist es, dass Trauernde bis zum nächsten Gruppenbeginn begleitet werden und dann an dieser teilnehmen.

Fortsetzung auf Seite 3

Hautnah verbunden

„Ich möchte nicht in deiner Haut stecken“, kennen Sie auch diesen Satz?

Vielleicht haben sie ihn in der letzten Zeit auch mal gedacht und gesagt.

Ganz schnell ist er gesagt, wenn wir eine Lebenssituation von Menschen hören oder erfahren, die uns plötzlich überrascht oder erschreckt und uns zunächst hilflos macht. Oft macht es keinen Unterschied, ob wir den Menschen kennen oder er ein entfernter Bekannter, Nachbar oder ein für uns Unbekannter ist. Man weiß nicht, wie man selber dieses Schicksal meistern würde. Und doch hat dieser Satz auch eine andere Bedeutung.

Auch ich kenne als Hospizhelferin diesen Satz und bin immer wieder gefordert, wenn ich einen neuen Fall bekomme.

So bekommst du manchmal einen Fall, von dem du die Lebenssituation weißt und doch ist alles anders, wenn du mit dieser Person zusammentriffst.

Sie sitzt, wie man sagt „putzmunter“ im Stuhl, er-

zählt, lacht und fragt nach deinem Wohlbefinden. Der momentane Augenblick stimmt nicht mit deinem Wissen überein.

Und doch ist der Stand so, wie dein vermitteltes Wissen ist.

Wenn der Patient dann erzählt, bist du nicht nur nah, sondern hautnah! Du gibst dem anderen die Möglichkeit, von seiner Not, seiner Angst, seiner Trauer, seinen Schmerzen zu erzählen. Du bist da und hörst ihm zu!

Du fühlst mit ihm und das ist viel, sogar sehr viel. Das, was sich in diesem Gespräch scheinbar abgrenzend anhört, schafft in Wirklichkeit Nähe und Offenheit, Mitgefühl, Dasein, nicht Alleinsein in dieser ausweglosen Situation.

Wenn es Menschen gibt, die sich auf diese Art und Weise einander zuwenden, heißt es: „Du bist nicht allein. Dein Kummer berührt mich und geht mir unter die Haut. Ich fühle mich mit dir hautnah verbunden. Ich bin an deiner Seite, bei dir.“

„Ich möchte nicht in deiner Haut stecken“ bedeutet *dann eigentlich*, „Ich bin dir

verbunden und an deiner Seite.“

Es ist gut, daß es Menschen gibt, die in dieser offenen und vertrauensvollen Art und Weise Menschen begegnen, ihnen nah sind,.....jeden Tag, auch in deiner Nähe.

Vera Friedrich (Autorin)
©Copyright



Trauerarbeit im Hospizverein Fortsetzung vom Seite 2

Unsere Ziele in der Begleitung sind:

- Die Stärkung des Selbstwertgefühls durch Respekt vor den Trauernden, ihren Entscheidungen und Gefühlen
- Die Stabilisierung der Trauernden in ihrem Alltag
- Unterstützung bei der Neubewertung (z.B. biographische Arbeit > mein Leben-das Leben des Verstorbenen-unser gemeinsames Leben)

Zurzeit sind wir 4 TrauerbegleiterInnen: Frau Marieluise Horter, Frau Uta Leroudier, Herr Thomas Gensler und Frau Connie Starck. Wir wurden alle im Hospizverein Oppenheim als Hospizhelfer ausgebildet und haben bei einer Ausbildung der Malteser die kleine Basisqualifikation als TrauerbegleiterInnen erworben.

Connie Starck

Impressum

Herausgeber:

Ökumenische
Hospizarbeit
Rhein-Selz e.V.
ViSdP: Patrick Landua
Redaktion:
K. Fey-Dussa, H. Dietz,
H. Bertram, W. Straus,
V.Friedrich

Geschäftsstelle:

Am Markt 10
55276 Oppenheim
Telefon:
06133 / 571765

**Neu: Vermittlung und
Koordinierung von
Begleitungen**
06131/573463

E-Mail:

info@hospiz-rhein-
selz.de

Spendenkonto:

Volksbank Alzey e.G.
Konto-Nr. 50091902
Bankleitzahl 550 912 00

Während der
Sprechzeiten im
Hospizbüro
(mittwochs von
10:00 - 12:00 Uhr)
oder nach telefoni-
scher Terminab-
sprache, können
Sie in unserer
Bibliothek
stöbern und Bü-
cher ausleihen.

Gesundheit für Jung und Alt

Zu diesem Thema fand am 23. Oktober in der Zeit von 12:00 bis 18:00 Uhr der 6. Gesundheits- und Selbsthilfetag in den Räumen der Verbandsgemeinde-Verwaltung in Oppenheim statt.

Ca. 30 Selbsthilfegruppen, Rettungsdienste, Institutionen und Vereine informierten über die zahlreichen Möglichkeiten der gesundheitlichen Prävention, der Selbsthilfe und der Versorgungsangebote in der Region.

Wie auch in den letzten Jahren war der Ökumenische Hospizverein Rhein-Selz e.V. mit einem Informationsstand vertreten.

Hier lagen neben Informationsschriften auch einige Bücher zur Einsicht aus, die sich mit den Themen Sterben und Trauer beschäftigen.

Leider nutzten an diesem Tag nur wenige Menschen die Gelegenheit, mit den anwesenden Hospizhelferinnen ins Gespräch zu kommen.

Damit mehr Betroffene und deren Angehörige in Zukunft die Angebote des Hospizvereines in Anspruch nehmen, bedarf es auch weiterhin einer vielfältigen Präsenz in der Öffentlichkeit.

Jacqueline Mohr



Bücher in unserer Bibliothek

Thema: Sprachlosigkeit in der Hospiz- und Trauerbegleitung

Wenn mir die Worte fehlen

Sabine Gäbe

Sprachlosigkeit ist oft eine Reaktion, die aus der persönlichen Unfähigkeit resultiert, mit dem Thema Tod und Sterben umzugehen. Dieser Problematik, wie ein Sterbender oder trauernder Mensch angesprochen werden könnte, wie Worte Trost spenden könnten, versucht sich Sabine Gäbe in diesem Buch mit ausgewählten Texten und praktischen, lebensnahen Hinführungen zu nähern.

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2002

Sterbenden nahe sein. Was können wir noch tun?

Daniela Tausch

Im Umgang mit Sterbenden sind wir oft sehr hilflos – trotz oder vielleicht gerade wegen der innigen Gefühle, die dabei aufbrechen. Dieses Buch zeigt, was Sterbende brauchen, was uns tatsächlich hilft, gemeinsam den letzten Weg zu gehen und auf eine gute und liebevolle und würdige Art Abschied zu nehmen.

Herderverlag, Freiburg 1993

Den Tod verstehen

Die wesentlichen Worte aus dem Tibetischen Buch vom Leben und Sterben

Sogyal Rinpoche

Der Tibeter, Sogyal Rinpoche, zeigt, wie wir eine heilsame Beziehung zu einem kranken Menschen aufbauen und eine friedvolle Atmosphäre der Ruhe und Harmonie schaffen können, in der der Sterbende sich angenommen und aufgehoben fühlt. Darüber hinaus lernen wir mit unseren Ängsten, dem Gefühl der Hilfslosigkeit und unserer Trauer umzugehen und sie in Mitgefühl für das Leiden anderer zu verwandeln.

Otto Wilhelm Barth Verlag, San Francisco, 1999

Kerstin Fey-Dussa

**Suche in stürmischen Zeiten nach Ruhe
Nur ein ruhendes Gewässer wird wieder klar.
Tibetanisches Sprichwort**