



## Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer hat seinen Höhepunkt überschritten, auch wenn wir es auf Grund der Ferien und des Wetters noch nicht so deutlich spüren. Eine gute Gelegenheit innezuhalten und dankbar auf die erste Jahreshälfte, auch als Verein, zurückzublicken. Vieles ist vorangekommen, Neues dazu gekommen, Bewährtes hat sich gefestigt. Unser Verein wächst und ist lebendig. So können wir, Dank der vielen Ehrenamtlichen, Menschen am Ende ihres Leben und deren Angehörige, aber auch immer mehr Trauernde einzeln oder in der Trauergruppe gut und verlässlich begleiten. Der nächste Ausbildungskurs für Begleitende ist schon in Planung. Darüber hinaus ist es uns wichtig, dass wir mehr in der Öffentlichkeitsarbeit präsent sind. Dazu gab es eine Reihe von Veranstaltungen und Kontaktaufnahmen mit verschiedenen Einrichtungen, u.a. mit Seniorenheimen und Ärzten. Dies wird sich in der 2. Jahreshälfte sogar intensivieren. Achten Sie auf die Hinweise in der Tagespresse. Auch hier ist viel ehrenamtliches Engagement und der Einsatz der Hauptamtlichen im Büro gefragt und wir als Vorstand sind dankbar für alle, die sich einbringen mit Zeit, Kraft, Ideen und Spenden. Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken und genießen Sie den Sommer!

Ihre Esther Gröschel, stell. Vorsitzende

## Ambulanter Hospizdienst weiter im Aufwind

Mitglieder, Freunde und Interessierte der Ökumenischen Hospizarbeit Rhein-Selz e.V. waren zur gut besuchten Mitgliederversammlung am 26. März im katholischen Antoniushaus in Nierstein an der Bergkirche zusammengekommen. Herr Winfried Kraus, der seit 1 Jahr wieder Vorsitzender des Vereins ist, beleuchtete das Thema Glück zum Weltglückstag. Glück ist ein Miteinander und die Unterstützung von und durch andere Menschen. So kann die Begleitung von Sterbenden und Trauernden auch ein Weg zum Glück sein. Der Verein entwickelt sich: Die Mitgliederzahl ist auf 175 gestiegen, und mittlerweile hat der Verein neun Kurse zur/m Ehrenamtlichen in der Hospizarbeit und damit über 110 Menschen selbst ausgebildet. Davon unterstützen zurzeit 67 ehrenamtliche Hospizbegleiter\*innen Menschen auf ihrem letzten Lebensweg zu Hause sowie in den Seniorenheimen in Oppenheim, Nierstein, Nackenheim und Harxheim. Sie haben im vergangenen Jahr rund 920 Stunden ehrenamtlich geleistet. Hinzu kommen über 200 Ehrenamtsstunden in der Trauerarbeit des Vereins. Herr Kraus dankte allen für ihr hohes Engagement und im

besonderen Maße Jacqueline Mohr, Vorstandsmitglied, die sechs Kurse ehrenamtlich geleitet hat.



Hervorzuheben ist auch die wachsende Wahrnehmung der Vereinsarbeit in der Öffentlichkeit. Dies zeigt die steigende Anzahl der Beratungen zu Patientenverfügungen, Vollmachten und zum Betreuungsrecht und die Einladungen von Kindertagesstätte, Schule und Seniorenkreis zur Vorstellung der Arbeit und dem menschenwürdigen Umgang mit Sterben und Tod.

Der Hospizdienst wurde durch zahlreiche Spender, durch die Beiträge der Mitglieder und durch einen bewilligten Förderbetrag der Krankenkassen unterstützt, sodass der Verein auch in diesem Jahr wieder eine solide finanzielle Grundlage vorweisen konnte.

Der Verein freut sich, mit diesen Mitteln das hauptamtliche Team von den Hospizfachkräften Kerstin Fey-Dussa, Karola Groh und Petra Feidner mit Annette Stallmann vergrößern zu können, die nun tatkräftige Stütze für den administrativen Bereich im Hospizbüro ist. Zudem konnte auch erstmalig ein Hospizauto, unser „Karl“, für die Besuche der Hilfesuchenden angeschafft werden. Der Vorstand arbeitet weiterhin mit allen Haupt- und Ehrenamtlichen dafür, dass die qualifizierte Beratung aller Anfragenden und die Begleitung sterbender und trauernder Menschen in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz und Umgebung gut gelingen.

Ich möchte Dich ein Stück begleiten.  
Ich bin ein Mensch wie Du,  
der nicht auf alles eine Antwort weiß.  
Ein Mensch, der gefunden hat und doch weiter sucht.  
Ich bin wie Du unterwegs  
und wenn Du willst, ein Stück mit Dir.

(nach Martin Gutl)

### In dieser Ausgabe

Vorwort	1
Mitgliederversammlung	1
Erfahrungsbericht unserer Hospizbegleiterin Anneliese Götter	2
Seminar Entgegensteuern	3
Unsere vergangenen und nächsten Veranstaltungen	3
Dank an die Spender	4
Aktuelles aus unserem Verein	4

**Supervisions-  
termine**für Hospizbeglei-  
ter\*innen –**Montag,  
03. Juni 19****Dienstag,  
09. Juli 19****Montag,  
12. August 19****Dienstag,  
10. September 19****Dienstag,  
15. Oktober 19****Dienstag,  
12. November 19****Montag,  
09. Dezember 19****Jeweils 19:00 Uhr  
in der Geschäfts-  
stelle****Anmeldung  
bis vorherigen  
Freitag  
bei Frau Uphoff****unter E.Mail  
Uphoffandrea  
@gmx.de****oder Mobil:  
0172/1301373****Sprechzeiten  
im Hospizbüro  
Mittwochs  
10:00–12:00 Uhr**

Zu diesen Zeiten  
können Sie auch  
unsere Bücherei  
besuchen

## Persönliche Erfahrungen einer Mitarbeiterin des ökumenischen Hospizvereins Rhein-Selz e.V.

Gerne erinnere ich mich an meine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin zurück:

An meine Praktikumszeit, die mir viel Freude bereitet hat und an die Theorie, die sehr lehrreich war, für mich sowie für meine zukünftigen Begleitungen, die auf mich warteten. Meine erste Begleitung lernte ich in meiner Praktikumszeit kennen. Frau T., eine sehr liebe und selbstbewusste Dame von 85 Jahren. Frau T. war ca. vier Monate zusätzlich zu meiner Praktikumszeit meine Begleitung, die für mich mit Höhen und Tiefen verbunden war.

Frau T. sagte zu mir: „Frau Götter, aller Anfang ist schwer! Aber ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie mich immer besuchen.“

Irgendwann bot sie mir sogar das „Du“ an, was uns noch vertrauter werden ließ. Wir hatten viele besondere Stunden, die uns zeigten, wie wichtig und schön es ist, in einer solchen Zeit nicht allein zu sein und sich gut aufgehoben und geborgen zu fühlen.

Frau T. ging es mit der Zeit zunehmend schlechter und wir spürten, dass der Tag näher rückte.

Sie fragte mich vor langer Zeit schon, ob ich bei ihr bleiben könnte, wenn es soweit wäre. Eines Nachmittags sah ich, dass sie bereits sehr weltentrückt war und sich immer weiter entfernte.

Sie sah mich an mit einem sanften Lächeln in ihrem Gesicht und ich sagte zur ihr: „Ich bin da und bleibe, wie ich es dir versprochen habe!“

Doch sie konnte noch nicht loslassen. Aufgrund ihrer Erzählungen wusste ich, dass es noch unausgesprochene Konflikte aus der Vergangenheit mit einem engen Familienmitglied gab. Bis zuletzt gab es keine Möglichkeit für eine Auflösung des Konflikts oder gar für einen Abschied. In der Hoffnung, ihr das Loslassen zu erleichtern, versetzte ich mich für einen kurzen Moment in die Position des Familienmitglieds und sagte nur: „Ich hab dich lieb.“ Dankbare und friedvolle Augen blickten mir entgegen.

Dies sind Momente, die ich niemals vergessen werde, und Dankbarkeit und Demut verspüre.

Aber auch so kann es gehen.

Ich hatte gerade einen Besuch beendet und trat heraus auf den Flur, als mich eine Schwester fragte, ob ich noch etwas Zeit zur Verfügung hätte. Ich sagte „Ja“ und die Schwester führte mich in das Zimmer von Herrn K. und teilte mir mit, dass ein Familienmitglied die ganze Nacht an seinem Bett gewacht hatte und nun kurz die Station verlassen musste, um einen Arzttermin wahrzunehmen.

Sie fragte mich, ob ich sie solange vertreten und bei ihm bleiben könnte. Natürlich sagte ich zu. Ich trat an das Bett von Herrn K. und merkte, dass es nicht mehr allzu lange dauern würde, er war schon sehr weit entfernt. Ich sagte ihm, dass ich bei ihm bleiben würde, bis seine Verwandtschaft wieder zurück sei. Doch wenige Minuten bevor diese zurückkam, ist Herr K. mit einem friedlichen Gesichtsausdruck eingeschlafen. Er wollte und konnte wahrscheinlich nicht loslassen, solange sein Angehöriger anwesend war.

Auch eine besondere Begebenheit.

Ein sehr feiner und lebenswürdiger Herr von 95 Jahren, Witwer und alleinstehend ohne Familie, war eine Zeit lang meine Begleitung. Er legte großen Wert auf sein Äußeres, stets adrett gekleidet und trug immer seinen Ehering zusammen mit dem Ehering seiner Frau bei sich. Wir verstanden uns sehr gut und hatten eine schöne und humorvolle Beziehung zueinander. Ja, er wollte sogar mit mir zum Traualtar! ☺

Auch ihm versprach ich, bei ihm zu bleiben und ihn bis zum Schluss zu begleiten. Ich habe die Nachtschwester gebeten mich anzurufen, wenn es die geringsten Anzeichen gäbe, dass er gehen würde. Dies war der Fall.



Foto Anneliese Götter, Steinskulpturen-  
park in Bad Münster am Stein - Ebernburg

## Persönliche Erfahrungen einer Mitarbeiterin...

Fortsetzung von Seite 2

Doch an dem Nachmittag zuvor fand er seine Ringe nicht und er suchte sie verzweifelt. Er war deshalb sehr aufgeregt und traurig. Glücklicherweise wurden sie aber wiedergefunden. In dieser Nacht ist er gestorben. Ich konnte mein Versprechen halten und war die letzten Stunden bei ihm.

Ein ehrenamtlicher und sehr engagierter Mitarbeiter des Hospizvereins sagte einmal in einer Supervisionssitzung: „Unsere Arbeit ist eine besondere Arbeit: Wir sollten Stille aushalten können, aufmerksam sein und unsere Zeit schenken.“

Hospizbegleiterin  
Anneliese Götter

## Entgegensteuern!

Dazu trafen wir uns am 23. März mit Frau Andrea Uphoff, die wir alle schon aus den Supervisionen kennen.

Es war ein sonniger Vormittag, vom Fenster aus konnten wir Rehe beobachten und freuten uns auf den gemeinsamen Tag.



Kompetenzerweiterung – um Energie und Motivation in der Hospizarbeit zu erhalten – darauf waren wir neugierig und gespannt. Uns allen ist unsere Arbeit eine echte Herzensangelegenheit. Mit viel Herzblut sind wir dabei, die Achtsamkeit auf uns sollten wir stets im Auge behalten.

Das Seminar zeigte uns Wege auf – für unsere Hospizarbeit und auch andere Lebensbereiche - Überbeanspruchung und Belastungsproben anzunehmen, Stress wahrzunehmen, zu beeinflussen und zur Entspannung zu kommen. Zeichen für Stress können körperliche Reaktionen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme...), emotionale psychische Veränderung (Schlafstörungen, Angststörungen, Getrieben sein...) sein. Auch Alltagsstörungen (Vergesslichkeit, Hyperaktivität...) und Verhaltensstörungen (Hektik, Alkohol- und Tablettenmissbrauch) sind dafür Anzeichen.

Frau Uphoff erarbeitete mit uns über das Spiralphasenmodell wie man sich aus diesen belastenden Situationen befreien kann. Am Anfang stellt man ein Ungleichgewicht in seinem Befinden fest. In der darauf folgenden Durchgangphase wird dieses hinterfragt, zum Beispiel „wieso gerade ich?“, es wird gehadert und verhandelt und darüber schließlich das Zielstadium erreicht.

Kraft wird gesammelt, Aktivität stellt sich ein und man erkennt, dass eine Lösung möglich ist. Dieser mitunter lange und anstrengende Weg, ist aber ein durchaus positiver und lohnender.

Nach der Mittagspause beschäftigten wir uns mit unseren inneren Antreibern – Forderungen der Eltern aus unserer Kindheit (z. B. immer perfekter zu werden, es allen recht zu machen) haben zum Teil auch heute noch großen Einfluss im Unterbewusstsein auf uns. Als Erwachsener haben wir die Chance, uns aus diesen teils gesundheitsgefährdeten Zwängen zu befreien – privat aber auch im Berufsleben. Für sich da sein, nicht immer Stärke zeigen und perfekt zu sein – auch das ist erlaubt! Jeder hatte die Möglichkeit über die Bewertungsskala des „Antreibertestes“ herauszufinden wie er sich in seinem Berufsleben selbst sieht.

Es war eine schöne, aufrichtige Atmosphäre und die vielen wertvollen Beiträge der Teilnehmer\*innen bereiteten uns allen einen nachhaltigen Tag.

Nicht zu vergessen das leckere Essen zur Mittagszeit und zu den Pausenzeiten. Dafür allen Organisatoren und Frau Uphoff einen herzlichen Dank!



Ein weiterer Termin dazu fand am 11. Mai statt.

Hedi Dietz

### Auch das waren unsere Aktivitäten



Gesundheitsmesse  
in Nierstein

Tagesseminar mit  
Waldemar Pisarski  
„Endlich leben!“  
in Guntersblum

Trauerspaziergang  
in Nierstein

### Unsere nächsten Veranstaltungen

Minigolf-Spiel in  
Nierstein  
Freitag, 09.08.19

Vortragsabend  
„Männer trauern  
anders“  
Montag, 16.09.19

Aromatherapie  
(Tagesseminar)  
Samstag, 21.09.19  
oder  
Samstag, 19.10.19

Filmvorführung im  
KommKi  
„Nokan“  
Samstag, 16.11.19  
oder  
Sonntag, 17.11.19

Trauerwanderung  
des Ev. Dekanats  
von Oppenheim  
nach Nierstein  
Sonntag, 10.11.19

Jahrestreffen mit  
Führung in der St.  
Bartholomäuskirche  
Samstag, 23.11.19

**Impressum****Herausgeber:**

Ökumenische  
Hospizarbeit  
Rhein-Selz e.V.  
ViSdP: Winfried Kraus  
Redaktion:  
B. Bornkessel,  
H. Dietz, B. Neubert,  
H. Ohnacker, M. Reitz,  
A. Stallmann

**Geschäftsstelle:**

Am Markt 10  
55276 Oppenheim  
Telefon:  
06133 / 571765

Vermittlung und  
Koordinierung von  
Begleitungen:  
06133 / 573463

E-Mail:  
info@hospiz-rhein-  
selz.de

Internet:  
www.hospiz-rhein-  
selz.de

**Spendenkonto**  
**Volksbank Alzey-**  
**Worms e.G.**  
**IBAN:**  
**DE65 5509 1200**  
**0050 0919 02**  
**BIC:**  
**GENODE61AZY**  
**Gläubiger-ID:**  
**DE53 ZZZO 0000**  
**0785 55**

**Interessante**  
**Veranstaltungen**  
**finden Sie auch**  
**unter**

[www.hospizverein-  
dasein.de](http://www.hospizverein-dasein.de)  
(Alzeyer Hospizverein)

[www.mainzer-  
hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de)  
(Mainzer Hospizverein)

## Dank an alle Spender, die uns im vergangenen Halbjahr unterstützten

Walburga Anneliese Sander, Irmgard Conradt, Gabriele Brückmer, Philipp Hammen, Torsten Regenstein, Lydia Bastian, Rotary-Club Mainz 50° Nord, Petra und Reinhold Ruppert, Brigitte Schwitalla, Heinz Michael Ludwig, Claudia Bücken, Anke Prochnow-Zimmermann, Kreisverwaltung Mainz-Bingen, Gertrud und Franz Michael Horn, Gerlind und Rudolf Lehrbach, Stiftung der Volksbank Alzey-Worms e.G., Ursula Jung, Ev. Kirchengemeinde Schwabsburg (Kollekte), Ev. Kirchengemeinde Dolgesheim (Kollekte Kerbegottesdienst)  
Stand: 30.06.2019

## Wissen was im Verein los ist

Wann haben Sie zuletzt unsere Homepage besucht? Dort gibt es allerlei interessante Informationen und Berichte. Wenn Sie z. B. ältere Ausgaben der Hospiz-Mitteilungen noch einmal nachlesen möchten, werden Sie unter der Rubrik „Weitere Informationen“ fündig. Auch Bilder von Veranstaltungen sind dort abgelegt. Vielleicht sind auch weiterführende Links für Sie interessant. Zugegeben, die Rubrik Presseberichte ist nicht mehr ganz aktuell, aber wir arbeiten daran.

Seit einiger Zeit gibt es einen Lokal-Blog für die Region Rhein-Selz zu finden unter der Internet-Adresse <https://rheinselz-highlights.o-ha.news>. Auch dort werden aktuelle Ereignisse aus unserem Verein veröffentlicht. Es lohnt sich, auch hier einmal reinzuschauen. Hier gelangen Sie auf unsere Homepage: [www.hospiz-rhein-selz.de](http://www.hospiz-rhein-selz.de)

## Neuer Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter beginnt im März 2020

## Lust auf ein Buch ???

Dann besuchen Sie *Mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr* das Hospizbüro und lassen sich von dem kleinen aber feinen Buchangebot inspirieren. Das Angebot bietet Fachliteratur aber auch lesenswerte schöne Literatur an - wie "Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry" von Rachel Joyce.

*Gerne können auch zu Supervisionsterminen  
Bücher ausgeliehen werden.*



## Das Team Öffentlichkeitsarbeit sucht Verstärkung

Hätten Sie Lust bei uns Ihre Ideen einzubringen und mitzuarbeiten?  
Bei der Standorganisation, bei der Erstellung der Hospiz-Mitteilungen  
und weiteren vielfältigen Aktivitäten -  
dann melden Sie sich doch einfach in unserem Hospizbüro.

Wir freuen uns auf Sie!