Ausgabe 01/2023

HOSPIZPOST

Hospizbewegung Peine e.V.

Impressum

Hospizbewegung Peine e.V.
Kantstr. 40
31224 Peine

Tel.: 05171 90 52 522 | 0176 32459809
Mail: www.hospizbewegung-peine.de

Ausgabe: 59/2023

Herausgeber: Hospizbewegung Peine e.V.,
Helmut Zimmermann (Vorsitzender)

Redaktion: Julia Maricek, Gabriele Ritter,
Insa Meyer, Anja Mücke

Layout: Vanessa Rüpprich

Coverfoto: Mandy Falke

Druck: Giese & Seif, Peine

Inhalt

Intro	**5**
Gerhard Nolte stellt sich vor	**6**
Vorstellung bei dem Rotary Club Peine	**10**
Hoffnung und Bewältigung ermöglichen	**11**
Projekt „Lebensschätze erhalten“	**13**
Die Wirkung des Klangs	**14**
Jugendtrauergruppe Phönix	**16**
Tannenbaumverkauf der Burgschule	**18**
Ein Nachmittag bei KiKu	**20**
Bericht aus der KiKu	**21**
2. Peiner Hospiz- und Palliativ-Care-Tag	**23**
Spende des HGV Lengede	**28**
Ein bisschen Selbstfürsorge	**29**
Das Celler Modell - Ein Interview	**30**

„Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien, aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu tragen.“

Selma Lagerlöf

Mit diesem Satz lässt sich unser Anliegen in der Hospizbewegung Peine gut beschreiben. Denn abnehmen, „leichter machen“, können wir den Abschied vom Leben und die Trauer nicht. Aber wir können mitgehen in der Sterbebegleitung und nach dem Tod auch mit den Trauernden auf ihren individuellen Wegen, mit aushalten und mit ihnen anschauen, was ist.

Durch vielfältige Angebote versuchen wir auch diesen Weg der Trauernden umzusetzen. Davon lesen wir in unserer neuen Ausgabe der Hospizpost.

Wir erleben einen Nachmittag der Kinder-Trauergruppe. Seit September 2022 besteht das Angebot auch einer offenen Jugendtrauergruppe.
Wir erfahren durch eine ehrenamtliche Sterbebegleiterin, wie sie mit schwierigen Situationen konfrontiert wird und durch “Pausen“ neue Kraft sammeln kann.

Bei einer Fortbildung konnten unsere ehrenamtlichen BegleiterInnen erfahren, wie sich die Wirkung einer Klangschale auf Körper und Seele anfühlen kann.

Spannend auch das neue Projekt „Lebensschätze erhalten“! Es geht darum, Erinnerungen und Geschichten zu erhalten- bis über den Tod hinaus. Frau Mandy Falke, Psychologin, wird mit unseren ehrenamtlichen Sterbebegleitern zusammenarbeiten und auch das Projekt im Rahmen einer Sterbebegleitung anbieten.

Liebe LeserInnen,
vielleicht erwecken wir beim Durchlesen der Hospizpost Ihr Interesse für eine ehrenamtliche Mitarbeit in unserer Hospizbewegung in Peine. Wir würden uns darüber freuen!

Helmut Zimmermann
1. Vorsitzender

Mein Weg in die Hospizbewegung – von Gerhard Nolte

Meine Entscheidung mich in der Hospizbewegung Peine zu engagieren, hat viel mit dem eigenen fortgeschrittenen Lebensalter und der über die Jahre gewachsenen Erkenntnis zu tun, dass das Leben endlich ist. Ich bin 68 Jahre alt und seit 2,5 Jahren im Ruhestand. Mehrere Lebenserfahrungen haben bei mir bewirkt, dass der immer wieder zitierte Satz „Der Tod gehört zum Leben“ nach Phasen der Verdrängung auch Platz in mir gefunden hat. Zunehmend besteht eine Bereitschaft, sich auch diesen Teil des Lebens anzuschauen und darüber zu sprechen. Gerade das Sprechen darüber schafft Bewusstsein und integriert das vermeintliche Tabuthema in den Alltag und das Leben. Bei der Suche nach einer markanten Aussage, die diese Gemengelage beschreibt, bin ich bei Walter Jens gelandet, der sagt:

Zum Leben gehört das Gefühl der Endlichkeit. Erst die Begrenztheit gibt einem den Impuls, den Tag zu nutzen.

Abschiede von den Großeltern, in jüngster Zeit von den Eltern und einer Schwägerin waren prägende Erlebnisse, die die Endlichkeit des Lebens eindringlich spürbar machten. Auch die Verluste guter Freunde der eigenen Generation brachten schmerzhafte Berührung mit dem Tod. Es sind Erfahrungen, die immer wieder auch Anfragen an das eigene Leben stellen und die die Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst machen.

Nach gut einem Jahr Ruhestand kam die Anfrage aus dem Vorstand der Hospizbewegung Peine, ob ich mir eine künftige Mitarbeit im Vorstand vorstellen könnte. Hinter mir lagen über 30 Jahre verantwortliche Leitungstätigkeit beim Caritasverband Peine. Die Anfrage galt in erster Linie der Unterstützung der Vorstands- und Vereinsarbeit, wo mein Erfahrungshintergrund aus den Jahren in der Wohlfahrtspflege vielleicht hilfreich sein könnte. Auf dem Hintergrund meiner Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens passte die Anfrage gut in meine Planungen von ehrenamtlichem Engagement. Ich habe gern zugesagt und fühle mich gut aufgenommen im Vorstand, in den ich auf der letzten Mitgliederversammlung gewählt wurde.

Ich hoffe, dass ich mein Wissen und meine Erfahrung in die Vereinsarbeit einbringen kann. Eine gute wirtschaftliche Ausrichtung und ein stabiles finanzielles Fundament sind elementar wichtig, damit langfristig auch hauptamtliches Personal beschäftigt werden kann, was neben dem Ehrenamt in der Sterbebegleitung eine zentrale Stütze der Vereinsarbeit ist. Eine Ausbildung in der Sterbebegleitung und damit verbundene künftige Einsätze plane ich erst einmal nicht. Mein Schwerpunkt liegt in der Unterstützung der Vereinsarbeit. Hier werde ich mich bei künftigen Projekten mit einbringen.

Gerhard Nolte

Unsere Angebote

Die Hopizbewegung Peine e.V. stellt sich vor.

Die Hospizbewegung Peine wurde 1995 als gemeinnütziger Verein gegründet mit dem Anliegen, schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige zu unterstüzen.

Jeder Mensch hat das Recht auf eine Betreuung und Begleitung, die seinen Wünschen und Werten entspricht, um seine ganz persönliche Lebensqualität zu erreichen. Das Ziel der Begleitung ist, auf die vielfältigen Bedürfnisse Sterbender und trauernder Menschen individuell einzugehen. Die Begleitung im Abschieds- und Trauerprozess steht im Mittelpunkt, sowie die Entlastung und Unterstützung pflegender/ betreuender Angehöriger.

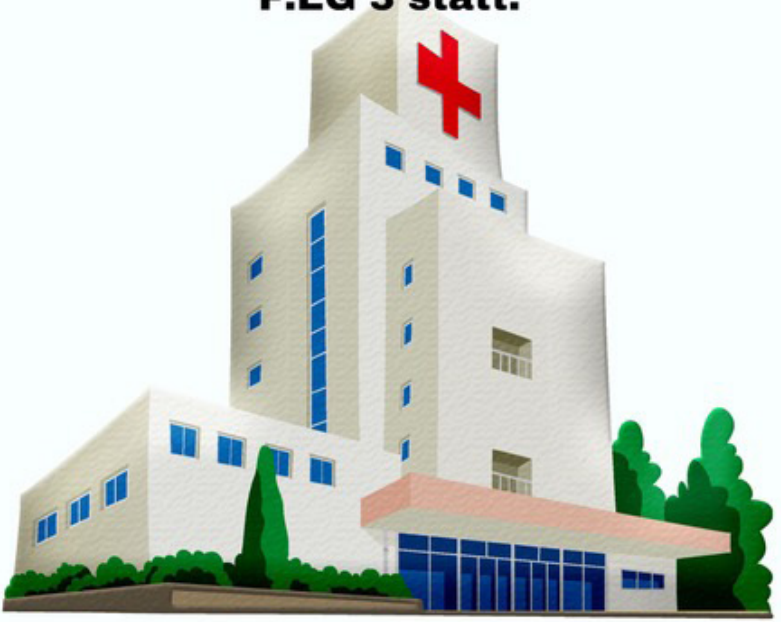
Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des ambulanten Hospizdienstes begleiten zuhause, im Seniorenheim und im Krankenhaus. Sie begleiten Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Sie werden durch einen Vorbereitungskurs und Weiterbildungen für die Aufgabe der Sterbe- und Trauerbegleitung geschult.

Die Begleitung ist unentgeltlich, unterliegt der Schweigepflicht und ist unabhängig von Religionszugehörigkeit.

Wieder da!!!

Wir freuen uns ab Mai wieder Begleitungen und die Sprechstunde im Klinikum anbieten zu können.

Die offene Sprechstunde findet mittwochs von 10 bis 13Uhr im Raum F.EG 3 statt.



Vorstellung bei dem Rotary Club Peine

Am 13. April 2023 durften wir uns als Hospizbewegung Peine e. V. beim Mittagstisch des Rotary Clubs Peine vorstellen. Wir berichteten über unsere Tätigkeiten in der qualifizierten Sterbe- und Trauerbegleitung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern. Es kamen viele Fragen der Anwesenden, zu der allgemeinen Nachfrage nach Sterbebegleitungen, zu unseren unterschiedlichen Angeboten und wie der Weg in eine Begleitung eigentlich geht. Wir stießen auf großes Interesse an unserer Arbeit und großen Zuspruch.

Der Rotary Club unterstützte uns mit einer Spende von 1000 €, damit unsere Arbeit weiter so gut aufrechterhalten werden kann. Wir sagen an dieser Stelle noch einmal DANKESCHÖN dafür!

Insa D. Meyer

Hoffnung und Bewältigung ermöglichen

Zur Motivation, ehrenamtlich als Vorstand zu arbeiten – Helmut Zimmermann und Gerhard Nolte am 2.12.2022 anlässlich des Tages des Ehrenamtes.

Bei der Mitgliederversammlung im September wurde ein neuer ehrenamtlicher Vorstand gewählt, die Aufgaben im Vorstand sind nun breiter verteilt und gezielt zugeordnet. So gibt es einen Zuständigen für die Vertretung des Vereins nach außen, für Finanzen, für Öffentlichkeitsarbeit, für Digitales, für Verträge, rechtliche Fragen und Personalangelegenheiten, für Kinder- und Jugendhospizarbeit und für Schriftführung. Zwei neue Vorstandsmitglieder schildern ihre Anliegen:

Helmut Zimmermann:
Als Vorstand haben wir den Auftrag, die Ziele und Anliegen der Hospizbewegung zu fördern:
Sterben ist ein Teil vom Leben, und wir wollen die Gesellschaft wieder dahinführen, dass es kein Tabu ist, darüber zu sprechen – das ist unsere Aufgabe. Unsere Ehrenamtlichen begleiten Sterbende im Klinikum und vor allem auch da, wo sie leben, zuhause oder im Pflegeheim. Die vertraute Umgebung ist wichtig. Wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Sterben zuhause geht! Bei der Begleitung hören wir zu: Was sagt der andere, was braucht er, wo sind seine Ängste und Hoffnungen? Gefühle werden wertfrei stehen gelassen.

Gerhard Nolte:
Diese Aufgabe der Sterbebegleitung bedeutet intensive Begegnungen mit anderen Menschen zu haben; der Umgang ist oft sehr vertrauensvoll.

Helmut Zimmermann:
Ja, es wächst Beziehung zwischen Begleiter und Begleiteten. Viele ehrenamtliche Sterbebegleiter haben Ähnliches erlebt und können sich deswegen gut einfühlen.

Gerhard Nolte:
Die Hospizbewegung lebt vom Ehrenamt. Rückgrat sind unsere 50 qualifizierten Ehrenamtlichen, aber auch unsere beiden hauptamtlichen Koordinatorinnen. Unsere ehrenamtlichen Sterbebegleiter erhalten vor ihrem Einsatz eine zertifizierte Ausbildung, die Theorie und Praxis beinhaltet. In dem Vorbereitungskurs müssen sie auch die Bereitschaft zeigen, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen.

Helmut Zimmermann:
Unsere beiden Koordinatorinnen suchen nach einem Erstbesuch beim Schwerstkranken aus, welche/r Ehrenamtliche als Begleiter/in passt. Sterbebegleitungen können manchmal sehr kurz sein, aber auch über Wochen, Monate oder sogar Jahre gehen. Wir versuchen, auch die Angehörigen zu entlasten und allen Beteiligten Energie und Kraft zu spenden. In der Supervision haben unsere Ehrenamtlichen dann die Möglichkeit, sich auszutauschen und Rat und Unterstützung zu holen. Das ist wichtig.

Gerhard Nolte:
Wichtig ist auch der Bereich der Trauerarbeit in der Hospizbewegung. Trauerarbeit beugt vor, und unverarbeitete oder unbearbeitete Trauer kann eine Last fürs Leben werden. Der Bedarf an Trauerbegleitung nimmt zu.

Helmut Zimmermann:
Bei den Trauernden ist die Hürde, sich Hilfe zu suchen, manchmal groß. Wir bieten Trauergruppen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder an, ebenso wie Einzelgespräche in diesem Bereich. Menschen zu treffen, die dasselbe erlebt haben oder erleben, hilft oft weiter, das gilt ganz besonders bei Kindern und Jugendlichen.

Gerhard Nolte:
Die Hospizbewegung leistet qualitätsvolle Arbeit; in einer schwierigen Themenwelt wird Hilfe angeboten und geleistet. Menschen werden unterstützt, die Hilfe brauchen. Das ist auch ein Beitrag für die ganze Gesellschaft. Letztendlich hilft dieser Beitrag mit, den sozialen Frieden zu sichern.

Helmut Zimmermann:
Hoffnung geben und Bewältigung ermöglichen, das ist unser Ziel.

Projekt „Lebensschätze erhalten“

„Was bleibt von mir?“, diese Frage stellen sich viele Menschen im Laufe ihres Lebens, aber ganz besonders am Lebensende. Im Projekt „Lebensschätze erhalten“ geht es darum, Erinnerungen und Geschichten zu erhalten – bis über den Tod hinaus.

„Ich wollte eigentlich immer noch ein Buch über mein Leben schreiben!“, oder „Das wollte ich meinen Enkelkindern doch unbedingt noch hinterlassen.“, so hören wir ehrenamtlichen Begleiter immer wieder bei Sterbe-Begleitungen.

Die Psychologin Mandy Falke, die selber lebensbedrohlich erkrankt war, bietet über die Hospizbewegung nun ein ganz neues Projekt an, bei dem diese Ideen aufgegriffen werden. Mithilfe eines flexiblen Interviewfadens werden schwerstkranke und lebensbegrenzt erkrankte Menschen interviewt und ermutigt, von ihrem Leben und bedeutsamen Ereignissen ihres Lebens zu berichten. Frau Falke versucht mit den Schwerstkranken die Gedanken und Momente des Lebens herauszuarbeiten und festzuhalten, die die Menschen geprägt haben und die erhalten werden sollen.
Das Erzählte wird zunächst mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet, danach von Frau Falke verschriftlicht und anschließend der interviewten Person überreicht. Dieses Schriftstück kann für die Schwerstkranken selber oder auch für nahestehenden Personen einen wertvollen Schatz darstellen.

Mögliche Fragen für das Interview sind z.B.
- Was muss unbedingt noch erzählt werden?
- Gibt es etwas im Leben, das Sie an andere weitergeben wollen?
- Worauf kommt es Ihrer Meinung nach im Leben an?
- Welche Lieder/Bücher/Menschen/Länder haben Sie besonders geprägt?
- Welche Erinnerungen sollten niedergeschrieben werden, damit sie nicht verloren gehen?
- Wann haben Sie sich besonders lebendig gefühlt?
- Was möchten Sie den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, mit auf den Weg geben?

Mandy Falke wird mit unseren ehrenamtlichen Sterbebegleitern zusammenarbeiten und das Projekt im Rahmen einer laufenden Sterbebegleitung anbieten. Das Angebot ist unentgeltlich, alle Tonaufnahmen werden nach der Verschriftlichung gelöscht. Das verschriftete Interview wird ausschließlich den interviewten Personen überreicht und in keiner weiteren Weise veröffentlicht.

In der Sterbebegleitung kann wohltuend und beruhigend eine Klangschale eingesetzt werden. Bei einer Fortbildung von Daniela Frier im November 2022 konnten unsere ehrenamtlichen Begleiter erfahren, wie sich die Wirkung einer Klangschale auf Körper und Seele anfühlen kann.

Die Wirkung des Klangs

Ein Workshop mit Klangschalen.

In gemütlicher Kleidung betrete ich den Raum, die Stühle sind in einem Kreis angeordnet. Auf jedem Stuhl liegt ein Fell und davor ein kleines Kissen für die Füße, nachdem die Schuhe ausgezogen wurden. Auf einem Tisch stehen sieben Kannen mit verschiedenem Tee, auf einem anderen viele verschieden große Klangschalen, und in der Luft hängt der Duft eines Räucherstäbchens.

Der Workshop beginnt mit Theorie und der Beantwortung von vielen Fragen: Eine Klangschale besteht aus zwölf verschiedenen Metallen, jede Klangschale klingt anders. Je nach Stimmung und Befinden empfindet der Körper unterschiedliche Töne als angenehm. Tiefe Töne erden, hohe Töne öffnen den Geist. Peter Hess revolutionierte die Klangschalenmassage, er ist Physiker. Die Klänge gehen wie Wellen durch den Körper, wie Wellen auch durch das Wasser gehen, und der Körper besteht zu Dreivierteln aus Wasser. Bei einer Welle bewegt sich jedes Molekül im Wasser und das geschieht auch im Körper mit den Zellen. Sie können sich neu ordnen, Blockaden werden gelöst und das Wohlbefinden erhöht sich. Gerade in Zeiten des Umbruchs, bei Unsicherheiten oder in neuen Situationen helfen Klänge beim Finden und Neusortieren.

Nach der Theorie geht es auf die Matte.
Übung Nummer eins: eingepackt in eine dicke Decke und mit Wollsocken beginnt die erste Begegnung mit dem Klang. Die Schale wird an den Füßen und auf Kopfhöhe angeschlagen, die Wellen gehen direkt durch den Körper oder beruhigen den Geist. Ich bin entspannt.
Übung Nummer zwei: die Schale wird vor und auf den Körper gelegt. Die Teilnehmer schlagen die Schale nun gegenseitig für sich an. Ein Teilnehmer entspannt, der andere bekommt das Gefühl dafür, wie die Schale bespielt wird. Ich bin erst entspannt und dann gespannt ob ich die Schale richtig bespiele.

Übung Nummer drei: drei Klangschalen werden gespielt, während eine Klangreise vorgelesen wird. Es geht um einen Baum. Ich sehe eine Birke, ich bin entspannt.

Nach den Übungen warten noch zwei Besonderheiten: Eine Klangschale ist gefüllt mit Wasser. Nachdem sie geschlagen wurde, bilden sich Wellen konzentrisch von der Innenwand und laufen in die Mitte, sie treffen aufeinander und das Wasser hebt ab. Hält man die Hand darüber wird sie nass, taucht man die Hand unter, spürt man die Wellen ganz intensiv.

Der Kurs ist fast beendet. Zum Abschluss stelle ich mich in eine übergroße Klangschale. Der Schlag trifft die Schale und die Vibration geht durch meinen ganzen Körper. Entspannt verlasse ich den Raum.

Evelyn Schatke

Jugendtrauergruppe Phönix

Seit September 2022 besteht das Angebot einer offenen Jugendtrauergruppe, die von uns (drei in der Trauerarbeit qualifizierten Ehrenamtlichen) angeleitet wird und sich momentan noch im Aufbau befindet.
Die Gruppe möchte Jugendliche ab 13 Jahren und junge Erwachsene ansprechen und findet **jeden 4. Freitag im Monat von 16:30-18:30 Uhr** im Gruppenraum der Hospizbewegung Peine, Kantstraße 40, statt. Vor den Sommerferien gibt es noch zwei Termine, den **26. Mai und den 23. Juni**.

Diese Gruppe bietet Raum, in angenehmer, gemütlicher Atmosphäre über eigene Erlebnisse, Verlusterfahrungen und Gefühle mit anderen Jugendlichen, die Ähnliches erlebt haben, ins Gespräch zu kommen. Dabei gibt es kein starres inhaltliches Konzept, sondern wir versuchen, die Bedürfnisse der Jugendlichen wahrzunehmen und darauf angemessen zu reagieren. Eine Mitgestaltung der Teilnehmenden ist möglich und gewünscht. Es geht darum, gemeinsam der Trauer den Raum zu geben, der im Alltag oft fehlt. Es geht um Gespäche, gemeinsame Aktionen, Reden oder Zuhören, Weinen oder Lachen, ganz so, wie es jede/r gerade braucht.

Eine Teilnahme ist jederzeit möglich, eine Voranmeldung unter 05171/9052522 erbeten.

Wir freuen uns über neue Gesichter!

Christiane Havekost, Anke Henties-Beese und Bettina Fricke

PHÖNIX
JUGENDTRAUERGRUPPE
IN UNSERER GEMEINSCHAFT BIST DU MIT
DEINER TRAUER NICHT ALLEIN.
WIR REDEN, WEINEN, LACHEN, SCHWEIGEN
ZUSAMMEN,
GANZ WIE DU MAGST.
FINDE DEINEN EIGENEN WEG!
KONTAKT:
HOSPIZBEWEGUNG PEINE E. V.
KANTSTRASSE 40
31224 PEINE
TELEFONISCHE VORANMELDUNG
UNTER
05171 9052522

PHÖNIX
JUGENDTRAUERGRUPPE
Nicht mehr da..
3 Worte, so leicht gesagt.
Und doch so schwer auszuhalten.
FÜR JUGENDLICHE AB 13 JAHREN UND JUNGE ERWACHSENE

Tannenbaumverkauf der Burgschule

Morgens um 6 Uhr am 9. Dezember musste die erste Schicht der Schüler und Lehrer bei 2 Grad Minus anfangen…

„Es ist schon ganz schön kalt heute.“ meinten Luise und Lara, als Lydia Meyer und Gabriele Ritter von der Hospizbewegung Peine viel später den Schulhof der Burgschule betreten. Aber eisern und engagiert haben die Zehntklässler ausgehalten, und Fabian, Leonie, Finn und viele andere fleißige Helfer sind an diesem Tag viel gerannt. Bäume wurden den potentiellen Käufern geduldig präsentiert und ganz selbstverständlich bis ins Auto getragen, auch wenn das Auto weit weg beim Ratsgymnasium stand.

Der 10. Jahrgang der Burgschule hatte sich perfekt organisiert. Zugunsten der Kinderhospizarbeit der Hospizbewegung in Peine sollten Weihnachtsbäume verkauft werden. Monate vorher war die Burgschule bereits in die Planungsphase gegangen, so berichtete der Schulleiter Philipp Schönaich. Und in den zwei Wochen vor dem Weihnachtsbaumverkauf wurde es dann konkret: Im 10. Jahrgang wurde die Schichten eingeteilt. Die erste Gruppe von Schülern war morgens von 6 Uhr bis 10 Uhr im Einsatz, denn so früh wurden die eingenetzten Weihnachtsbäume bereits geliefert. Da galt es dann im Dunkeln die Bäume in Empfang zu nehmen, auf den Schulhof zu transpor-

tieren, alle Netze zu entfernen und zuletzt nach Größe zu sortieren. „Etwa 20 musste jeder tragen und hinstellen.“, schätzte Herr Schönaich. Und ab 7.30 Uhr startete schon der Verkauf. Die ersten Eltern suchten ihr Tannenbäume noch im Licht von Taschenlampen aus. Während eine Gruppe Schüler sich um den Verkauf der Bäume kümmerte, war eine zweite Gruppe zum Kassieren eingeteilt. Wieder von anderen Schülern wurden Waffeln gebacken, Punsch und Bratwurst verkauft. Ab 10 Uhr war die zweite Schicht des 10. Jahrgangs im Einsatz: der Verkauf der Bäume ging fröhlich weiter, und nach 13.00 Uhr musste auch noch aufgeräumt werde. Parallel dazu versorgte der 8. Jahrgang in den Pausen die Grundschüler der Burgschule mit Stockbrot und Kinderpunsch. „Es kam bei den Käufern gut an, dass das Spendengeld hier vor Ort verbleibt in der Kinderhospizarbeit.“, berichtete Herr Schönaich. Lydia Meyer von der Hospizbewegung freute sich über das Engagement der Zehntklässler und durfte die stolze Spendensumme von über 1200.- Euro von Herrn Schönaich in Empfang nehmen.

Und was uns dann auch noch besonders freute: zwei Schülerinnen kamen zu Frau Meyer und mir und fragten nochmal genauer nach, ob sie nicht in irgendeiner Weise mithelfen könnten bei der Kinderhospizarbeit. Toll habt ihr das gemacht, ihr Burgschüler!

Gabriele Ritter

Ein Nachmittag bei KiKu

Als Springerin darf ich ab und an in der Gruppenstunde der Kinder-Trauer-Gruppe dabei sein. Jedes Mal sind es intensive und schöne Stunden bei Kiku. Mittlerweile besuchen 7 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren die Gruppenstunden.

Heute werden Abschieds-Steine bemalt, die wir mit den Kindern zu den Gräbern der verstorbenen Angehörigen bringen möchten. Alle machen fleißig mit. Marla* hat nach dem ersten bemalten Stein einen anderen Plan: Sie hat ein Buch im Nachbarraum liegen sehen mit dem Titel „Leni und die Trauerpfützen“. Obwohl sie sehr heiser ist, möchte sie es unbedingt den anderen Kindern vorlesen. Nach ein paar Sätzen kann man eine Stecknadel im Raum fallen hören; alle anderen Kinder hören gebannt zu. Die „Trauerpfützen“, also die Momente, wenn ein Kind von seinen traurigen Gefühlen überwältigt wird und weinen oder sich zurückziehen muss, die kennen alle Kinder im Raum, denn der Abschied von Schwester, Mutter oder Vater ist bei allen noch nicht lange her. Viel gesagt werden muss nicht zu dem vorgelesenen Buch, ein paar nicken wissend, es folgt ein Moment der Ruhe, und dann kommt die wichtige Frage: „Was essen wir denn heute zusammen?“ Das gemeinsame Essen, Reden, Lachen und Erzählen hat eine große Bedeutung in der Kinder-Trauer-Gruppe. Alle freuen sich immer sehr darauf.

Und in der Abschlussrunde fällt wie immer derselbe Satz: „Die Gruppenstunde war wieder viel zu kurz!“. Bis zum nächsten Mal!

Gabriele Ritter
*Name wurde von der Redaktion geändert

Bericht aus der Kindertrauergruppe KiKu von den Kindern selber

Drei Kinder berichten aus der Kindertrauer-Gruppe, die mittlerweile auf 7 Kinder angewachsen ist:

„Ich bin zur KiKu gekommen, weil meine kleine Schwester gestorben ist. Sie hat jahrelang mit Krebs gekämpft und sie hat mit großen Schmerzen gekämpft. Aber sie hat es nicht geschafft. Mir tut es gut, dass da auch noch andere Kinder sind, die etwas Ähnliches erlebt haben. Und dass wir oft kochen und backen. Mir gefällt alles! Die Kinder sind alle nett."

L., 10 Jahre alt

„Meine Mama ist gestorben. Hier bei KiKu male und bastele ich gerne. Ich fange einfach etwas an. Dann weiß ich noch gar nicht, was ich da tue. Aber meine Hände führen mich dann hin, und dann erzählt mein Bild etwas von mir."

M., 8 Jahre alt

„Ich bin zur KiKu gekommen, weil meine Mutter gestorben ist. Die KiKu hilft mir. Ich bin schon nicht mehr so traurig. Wir backen oder kochen was, wir spielen und reden. Und wir waren im Phaeno in Wolfsburg, Bubble-Tee trinken und Eis essen. Wir freuen uns, wenn noch mehr Kinder kommen. Es macht in der KiKu Spaß!"

M., 10 Jahre alt

Spender-Listen und Datenschutz

Wir sind sehr dankbar, wenn Menschen anlässlich eines runden Geburtstages oder eines Todesfalls an die Hospizbewegung denken und bei Angehörigen, Freunden und Bekannten um Spenden für unsere Arbeit bitten.

Verständlich ist dann der Wunsch der Geburtstagskinder bzw. der trauernden Angehörigen, eine Liste all der Spender von uns zu erhalten, damit sie sich bei diesen bedanken können.

Leider ist es uns aufgrund der Datenschutzgrundverordnung aber nicht erlaubt, eine Liste der Spender herauszugeben!

Eine einfache Lösung für diese Situation ist, die potentiellen Spender darum zu bitten, ihre Spende auf das Privatkonto der betreffenden Person überweisen zu lassen mit dem Stichwort „Hospizbewegung“ o.Ä.; die Spende kann dann als Gesamtspende an uns weiter überwiesen werden, und das Geburtstagskind oder der trauernde Angehörige hat die Möglichkeit sich bei den Einzelspendern zu bedanken.

Grundsätzlich veröffentlichen wir in der Hospizpost auch nur Namen von Spendern, die ihre Erlaubnis dazu erteilt haben.

„Es ist uns ein besonderes Anliegen, den hospizlichen und palliativen Gedanken in die Gesellschaft zu tragen.“

2. Peiner Hospiz- und Palliativ Care-Tag 09.11.2022

Mit dieser Intention wurde monatelang der 2. Hospiz- und Palliativ Care-Tag von der Hospizbewegung Peine und dem Palliativ-Verein Peine geplant. Als es am 9. November im Forum in Peine losging, hatten sich über 180 Interessenten angemeldet, die sich auf 12 unterschiedliche Workshops verteilen konnten. Die Workshops wurden von ehrenamtlichen Sterbebegleitern, Ärzten, Bestattern, Apothekerinnen, Therapeuten, Koordinatorinnen, Einrichtungsleitern, Theaterpädagogen und vielen anderen angeboten; parallel fanden im Forum unterschiedliche Vorträge statt sowie eine große Podiums-

diskussion zum Thema „Regionale palliative Versorgung“. Zusätzlich gab es einen Büchertisch und einen Tisch, an dem Aroma-Öle vorgestellt wurden.

Diesen Tag zu planen, zu organisieren und auf die Beine zu stellen kostete viel Zeit und Kraft. Vor allem Lydia Meyer von der Hospizbewegung und Dorit Lonnemann vom Palliativnetz Peine e.V. haben sich bei der Planung sehr eingebracht. Aber auch die Unterstützung an diesem Tag durch unsere ehrenamtlich Mitarbeitenden in der Hospizbewegung und unsere beiden Koordinatorinnen Insa Meyer und Anja Mücke war eine unbezahlbare und überwältigende Leistung.

Wir sind froh und dankbar über das vorwiegend positive Feedback und hoffen sehr, dass wir gemeinsam mit dem Palliativnetz Peine e.V. das Thema Sterben und Tod nicht nur vorstellen und mit allen Teilnehmern reflektieren konnten, sondern auch zu einer weiteren Enttabuisierung dieser Themen beitragen konnten.

Unser Dank geht sehr ausdrücklich an alle Mitwirkenden!

Insa Meyer, Lydia Meyer, Gabriele Ritter

Einblick in den 2. Peiner Hospiz- und Palliativ Care-Tag

Als ich im September 2022 die Nachfolge von Claudia Baderschneider als Koordinatorin in der Hospizbewegung Peine antrat, sagte man mir, dass wir in diesem Jahr am 9. November zum zweiten Mal den Peiner Hospiz- und Palliativ Care-Tag gemeinsam mit dem Palliativnetz Peine e.V. ausrichten würden. Welche Ausmaße und wie viel Planung und Organisation dahinter zu diesem Zeitpunkt schon steckte, erahnte ich damals nicht mal.

Es gab eine Vielzahl von Vorbereitungstreffen von der zusammengefundenen Organisationsgruppe, von denen einige schon bei der erfolgreichen Organisation des 1. Peiner Hospiz- und Palliativ Care-Tages im Jahr 2018 dabei gewesen sind. Aber ich kam genau, als die „heiße Phase“ der Vorbereitungen begann. Das Programm stand und war in Flyern abgedruckt. Nun ging es darum alle Interessierten und Mitglieder einzuladen und darüber zu informieren. Je näher das Datum rückte, umso mehr beschäftigten wir uns auch zu unseren Bürozeiten damit, wie die Workshops gut umgesetzt werden konnten und saßen bei einigen Proben der Ehrenamtlichen dabei, die teilweise zum ersten Mal einen solchen Workshop ausrichteten.

Dann war es soweit, der große Tag war da. Am Anfang noch etwas aufgeregt begrüßten Frau Lonnemann vom Palliativnetz Peine e.V. und Frau Meyer von der Hospizbewegung alle Teilnehmer. Danach folgte direkt das Grußwort des Vertreters des Bürgermeisters, da Herr Saemann selber leider verhindert war. Den Auftakt zu dem fachlichen Programm machte Dr. Rainer Prönneke, der sehr eindrucksvoll zum Thema Assistierter Suizid referierte. Weiter ging es mit verschiedenen Workshops und parallel mit der Podiumsdiskussion zum

Thema „Regionale palliative Versorgung“, in der meine liebe Kollegin Anja Mücke mit vertreten war. Nach einer stärkenden Mittagspause ging es dann auch für uns das erste Mal in unseren Workshop zum Thema „Gutes Sterben: Für mein Sterben wünsche ich mir…“ Es war spannend zu sehen, wie unterschiedlich die Gedanken zu diesem Thema waren und nicht alle Teilnehmer hatten sich bis dahin schon darüber Gedanken gemacht. Nach einer kleinen Pause kam dann die nächste Teilnehmergruppe in unseren Workshop und auch hier waren nochmal neue Aspekte und Eindrücke zu diesem doch sehr ernsten und vielleicht auch für manche sehr belastenden Thema dabei. Nach einer weiteren kurzen Pause fand dann noch der überaus informative Online-Vortrag von Martin Kreuels „Männer trauern anders“ statt. Das Schlusswort von Frau Meyer und Frau Lonnemann rundete den Tag ab.

Alle Beteiligten und Teilnehmer waren sich einig, dass der 2. Peiner Hospiz- und Palliativ Care-Tag ein großer Erfolg war.

Besonders ich, als Neuling, spürte dabei, wie wichtig und besonders wertvoll die Unterstützung durch unsere ehrenamtlich Mitarbeitenden war. Ohne sie wäre dieser Tag unmöglich gewesen.

Deshalb an dieser Stelle an alle ein großes DANKESCHÖN!!!

Insa D. Meyer

Ein Rat an den Mann

Der letzte Vortrag des 2. Peiner Hospiz- und Palliativ Care-Tages am 09.11.2022 hieß „Männer trauern anders“ - ein Vortrag von Dr. Martin Kreuels, Autor, Biologe und Post-Mortem-Fotograf. Sein Fazit lautet: Männer und Frauen sind anders, im Körperbau und Ausprägung, in der Wahrnehmung und auch in ihrer Trauer.

Begründen lässt sich das nach Kreuels alles in der Biologie und vor allem durch die Evolution. Die Gene, die jeder Körper in sich trägt, sind seit 6 Millionen Jahren da. Seit einer auf die Gesamtzeit der menschlichen Existenz gerechnet kurzen Zeit sind mit Beginn der industriellen Revolution ungleiche Gene nicht mehr gefragt. Die Arbeit des Alltags kann jetzt sowohl von Männern als auch von Frauen gemacht werden. Aber die Gene sind da und die Biologie ist langsam, meint Kreuels.

Zu den Unterschieden im Körperbau gehört seiner Ansicht nach auch die architektonisch anders aufgebaute Gehirnstruktur bei Mann und Frau. So sind die Areale für Kommunikation und Emotionen bei Frauen besser vernetzt als bei Männern. Im Falle des Trauerns wirkt sich das nach Ansicht von Kreuels wie folgt aus: Während Frauen über Blicke kommunizieren, ist der direkte Blickkontakt evolutionstechnisch bei Männern eher eine Geste des Drohens. Die Alternative für Männer in der Kommunikation und damit auch in der Trauersituation sind daher Aktivitäten, bei denen der Blickkontakt vermieden werden kann, wie beispielsweise Wandern, Kochen oder Autofahren. So ist es leichter, bei Aktivitäten über eigene Gedanken und Gefühle und auch über die eigene Trauer zu sprechen. Der direkte Blickkontakt fehlt, und man(n) kann sich abwenden.

Im Leben eines Mannes gibt es nach Martin Kreuels circa fünf Komponenten: Arbeit, ein soziales Netzwerk, den eigenen Körper, materielle Güter und Werte/Sinn. Bricht eins davon weg, geraten Männer, ebenso wie Frauen, ins Wanken. Nur holen sich Männer weniger Rat oder Beratung. Es ist aber nachgewiesen, dass soziale Strukturen, Vereine und Gruppen die Gesundheit erhöhen. Daher sein Rat, gerade bei Veränderungen, Verlusten, Neuanfängen oder auch schon vorher: Rein in die Wanderschuhe und ab mit einer Gruppe ins Freie; der Spaß kommt, wenn die ersten Kilometer gemacht sind.

Evelyn Schatke

Spende des Handels- und Gewerbe-Vereins Lengede

Es kam ein Anruf von Bernd Löper, dem 1. Vorsitzenden des HGV Lengede: „Können Sie auf unserer Jahreshauptversammlung die Arbeit der Hospizbewegung vorstellen? Wir möchten für die Hospizbewegung Spenden sammeln.“ Was für eine nette Idee, dachten Lydia Meyer und ich und fuhren gerne nach Lengede-Broistedt, um von unserer Arbeit zu berichten.

Schon während der Versammlung wurden auf einer Spendenliste unter den anwesenden Mitgliedern Spenden zugunsten der Arbeit der Hospizbewegung gesammelt, und so verkündete der 1. Vorsitzende uns während der laufenden Versammlung stolz: „Wir haben gerade 1250.- Euro Spenden für Ihre Hospizbewegung gesammelt!“. Das war ein beeindruckendes Ergebnis, und wir bedanken uns ganz herzlich bei allen anwesenden Mitgliedern des HGV Lengede! Das Geld können wir gut für die Ausbildung und Fortbildung unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden verwenden.

Gabriele Ritter

Ein bisschen Selbstfürsorge

Als ehrenamtlicher Sterbebegleiter ist man häufiger mit schwierigen Situationen konfrontiert und muss dann zwischendurch einmal innehalten, um neue Kraft zu sammeln. Wie das gehen kann, wurde bei unserem großen Ehrenamts-Treffen im Herbst reflektiert. Evelyn Schatke berichtet davon:

„Einen kleinen Workshop zu dem Thema Selbstfürsorge gab es im letzten Jahr bei dem Ehrenamtstreffen am 19.10.2022 in Lengede.

Um selbst glücklich und im Gleichgewicht zu sein, ist es wichtig seine eigenen Grenzen zu kennen und auch mal Nein zu sagen. Die Antwort auf die Frage, wie Selbstfürsorge aussieht, war bei vielen Teilnehmer*innen dieselbe: Pause machen. Doch wie schaffen wir das und was hilft uns, wenn wir mal nicht mehr können und eine Pause brauchen? Auch wenn eigene Grenzen vielleicht erkannt werden, verhindert die lange Liste an Aufgaben, Pflichtgefühl, Erziehung oder auch der gesellschaftliche Rahmen, dass wir uns Zeit für eine Pause nehmen.

Die Antworten in dem Workshop, wie eine Pause aussehen kann, waren sich ziemlich ähnlich und ich möchte sie hier gerne nennen: durch einen eigenen Zeitplan, Struktur und klare Absprachen werden Pausen am besten gleich in den Tag mit eingeplant, und das regelmäßig. Diese Pausen können ganz unterschiedlich aussehen: Sport und Bewegung, Meditation, Gespräche mit Freunden oder der Familie, Gartenarbeit, Natur oder Musik.

Also einfach mal alle Bedenken bei Seite schieben und mit Blick auf das eigene Wohlbefinden ein Päuschen machen.“, rät Evelyn Schatke.

Das Celler Modell – ein Interview zu dem letzten Vorbereitungskurs im Jahr 2022

- Sandra Müller wurde interviewt von Gabriele Ritter –

Sandra, wie kam der erste Kontakt mit der Hospizbewegung zustande?
Ich habe eine Freundin bei der Hospizbewegung, die meinen beruflichen Hintergrund kennt und mich fragte, ob ich bei der Kindertrauergruppe Kiku mitarbeiten möchte. Da ich gelernte Kinderkrankenschwester bin und seit über 30 Jahren mit Kindern arbeite, Spielkreise geleitet habe und als Schulbegleiterin tätig bin, konnte ich mir das sofort gut vorstellen.

Und was war die Hauptmotivation für dich und für die anderen Teilnehmerinnen?
Mein Lebensgefährte ist 2021 verstorben; zum Ende des Jahres hatte ich mir vorgenommen, einen neuen Aufgabenbereich im privaten Bereich zu suchen. Aber auch grundsätzlich denke ich, dass das Helfen und Begleiten-Wollen eine Gabe und auch für mich eine Gabe ist. Den Tod hatten wir Teilnehmerinnen des Vorbereitungskurses alle als Erfahrungshintergrund; aber er war für uns nicht Schreckliches. Den Umgang mit dem Tod und die Auseinandersetzung damit haben wir als sinnerfüllend erlebt, auch schon vor dem Vorbereitungskurs, und danach erst recht.

Wie sah der Kurs zeitlich aus?
Um die Arbeit in der Kindergruppe mitmachen zu können, musste ich als Voraussetzung die Kinder-Trauer-Begleitung- Kurs absolvieren sowie den Sterbe-Begleiter-Vorbereitungskurs nach dem Celler Modell.

Zunächst einmal haben aber die Koordinatorinnen in einem Eingangsgespräch geschaut, ob der Vorbereitungskurs wegen meiner persönlichen Trauer schon für mich geeignet war. Das Gespräch war sehr gut, aber ich war dennoch gespannt auf die anderen Teilnehmer und auf die Themen und war auch etwas aufgeregt vor dem Einführungswochenende, ob ich das alles schaffe. Von Mai bis November fanden dann der Grundkurs und der Vertiefungskurs unter der Leitung von C. Baderschneider und W. Passoter statt. Dazu gehörte das sehr prägende Einführungswochenende, mehrere Samstage sowie zusätzliche Fortbildungsabende in der Woche.
Schon am ersten Wochenende habe ich gemerkt, dass mit allen Teilnehmerinnen intensive Gespräche möglich waren. Wir haben uns sehr gut verstanden, ich traf auf große Offenheit und es entstand schnell Vertrautheit. Ich möchte sowieso sagen, dass ich bei der Hospizbewegung auf besondere Menschen getroffen bin, die sich viel Gedanken über das Leben machen, sehr reflektiert sind. Alle wurden schon im persönlichen Bereich mit dem Thema Tod konfrontiert und berührt. Alle zeichnet eine besondere Offenheit und ein echtes Interesse am Gegenüber aus.

Wie hast du den Kurs erlebt?
Ich fand tatsächlich alle Themen interessant – z.B. Gesprächsführung, aktives Zuhören, Wahrnehmen von Situationen, Rollenspiele, Wissen über das Thema Sterben, Loslassen. Ich habe viel gelernt über das Leben, über das Sterben, über mich selber, über eigene Grenzen und auch eigene Stärken.

Die langen Samstage waren sehr anstrengend, aber immer Klasse; wir haben uns intensiv mit tollen Themen beschäftigt. Immer standen Diskussion und Austausch auf dem Programm. Die Lebenserfahrung der anderen Teilnehmerinnen und deren Umgang mit Krisen in ihrem Leben habe ich als große Bereicherung empfunden. Abends bin ich erschöpft, aber auch beseelt und erfüllt nach Hause gegangen und habe noch über vieles nachgedacht.
Der Abschluss des Kurses war besonders toll: jeder sollte über jeden einen positiven Gedanken aufschreiben und zurückmelden. Das war berührend und hat viel Kraft gegeben.

Was war in dem Kurs deine größte Herausforderung?
Das schwierigste Thema war für mich das Loslassen. In einer Übung etwas abzugeben, das an meinen Lebensgefährten erinnert, das war schwer. Aber auch noch einmal durch meine persönliche Trauer zu gehen, war sehr intensiv. Es war aber genau der richtige Weg, und ich bin vom Kurs und den beiden Referentinnen gut aufgefangen worden.

Was machen die Begegnungen mit Sterbenden mit dir?
Die Gespräche mit Sterbenden, die ich bis jetzt hatte, erlebte ich als sehr intensiv. Die unterschiedlichen Lebensmodelle und Lebenseinstellungen berühren mich. Am Ende ist es nur noch wichtig, zu sich zu stehen, menschlich mit sich und seinem Umfeld klarzukommen und seine sozialen Kontakte auch wirklich gelebt zu haben. Ich habe dadurch gelernt, mehr aufs Hier und Jetzt zu schauen. Intensiver zu leben. Mehr aufs eigene Leben zu schauen und zu reflektieren, was mache ich nicht gut, was will und kann ich ändern.

Wie bist du bei der Hospizbewegung aktuell im Einsatz?
Ich arbeite in der Kinder-Trauer-Gruppe mit. Das sind jedes Mal zwei wirklich sinnvolle Stunden für mich. Den verschiedenen Kindern bereiten wir einen schönen Nachmittag. Es beeindruckt mich, wie Kinder mit ihrer Trauer umgehen; wir sind als Kinder-Trauer-Begleiter aufmerksam und begleiten sie in diesem Prozess. Aber in der Gruppe ist auch viel Leichtes und Schönes, das ist wichtig und gibt den Kindern Kraft.

Was möchtest du zum Schluss noch sagen?
Im Jahr 2021 war das meine beste Entscheidung an diesem Kurs teilzunehmen.

Vielen Dank für das Gespräch, Sandra!

Die Themen des Vorbereitungskurses nach dem Celler Modell lauteten:

Grundkurs:
Auf den Weg machen – Wahrnehmen – Mitgehen – Zuhören – Verstehen – Weitergeben – Bleiben –Abschied nehmen – Aufstehen

Vertiefungskurs:
Weitersehen – Helfen – Innehalten – Entlasten – Deuten – Wachsen – Hoffen - Losgehen

Antrag auf Mitgliedschaft

Vorname, Name: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Hiermit stelle ich den Antrag auf Mitgliedschaft in der Hospizbewegung Peine e.V., die Satzung erkenne ich an. Ich verpflichte mich, den Mitgliedsbeitrag in Höhe von

_____ (mind. 32€ / Jahr für Einzelpersonen)

_____ (mind. 48€ / Jahr für Ehepaare/eingetragene Lebenspartnerschaften)

auf folgendes Konto zu entrichten: Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
IBAN: DE50 2595 0130 0003 9260 60, BIC: NOLADE21HIK

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Einzugsermächtigung
Ich ermächtige die Hospizbewegung Peine e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.
SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Hospizbewegung Peine e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem AHD auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kredit-Institut vereinbarten Bedingungen.

Kredit-Institut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Ambulanter Hospizdienst der Hospizbewegung Peine e.V.
Kantstraße 40, 31224 Peine
Koordination: Insa Diane Meyer & Anja Mücke

Tel.: 05171 - 9052522
Mobil: 0176 - 32459809

info@hospizbewegung-peine.de
www.hospizbewegung-peine.de

24-Stundenrufbereitschaft
05171 - 590189

Spendenkonto
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
IBAN: DE50 2595 0130 0003 9260 60
BIC: NOLADE21HIK

Mitglied im:

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

Hospiz- und PalliativVerband Niedersachsen e.V.

SONne Ambulante Kinderhospizarbeit Süd-Ost-Niedersachsen

Kooperationspartner des:

Palliativnetz Peine