



Gib mir deine Hand

Ich werde sie halten, wenn du einsam bist.
Ich werde sie wärmen, wenn dir kalt ist.
Ich werde sie streicheln, wenn du traurig bist.
Ich werde sie wieder loslassen, wenn du frei sein willst.

LEBEN bis zuletzt - wir begleiten Sie

Liebe Freunde und Förderer



„Nichts ist spannender, als das anzunehmen, was kommt“. Mit diesem Zitat des Dalai Lama begrüße ich Sie herzlich im neuen Jahr 2020!

Rückblick und Ausblick, Erinnerung und Erwartung: Ich lade Sie ein, in diesem Hospizbrief die Neuigkeiten der Vereinsarbeit zu erfahren, Ereignisse anhand von Bildern Revue passieren zu lassen und sich über die Planungen in 2020 zu informieren.

Wir haben seit Oktober 2019 Verstärkung im Team der Koordinatorinnen: Lucie Kehn wird sich Ihnen auf Seite 3 vorstellen. Unser neuer Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen ist wieder bis zum letzten Platz belegt. Darüber freuen wir uns sehr; denn der Bedarf an ambulanter Begleitung steigt stetig.

Mit dem Projekt „Begleitung von Menschen mit Behinderungen“ erweitern wir unseren Blickwinkel und planen für unser Jubiläumsjahr 2021 eine gemeinsame Theateraufführung mit der Lebenshilfe Lüneburg. Lesen Sie hierzu die Titelgeschichte.

Auf Seite 4 finden Sie, wie gewohnt, unsere Veranstaltungshinweise. Wir würden uns sehr freuen, Sie begrüßen zu dürfen!

Sehr herzlich danke ich allen treuen Unterstützern, Freunden, Förderern und unseren engagierten, ehrenamtlichen Mitarbeitern, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre..

Ihre

*Gabriele Heuschert
(Vorstandsvorsitzende)*

Sterbebegleitung bei Menschen mit Assistenzbedarf

Ein neues Projekt des Hospizvereins

Gabriela Henschen

Warum ist das überhaupt ein Projekt?

Alles begann im April 2018, als wir Koordinatorinnen ein Seminar zu diesem Thema in Wien besuchten. Wir trafen dort Betreuungskräfte aus verschiedenen Einrichtungen und Werkstätten. Am Ende der 2 Tage stand fest: So anders sind die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen nicht. Große Verunsicherung herrschte jedoch bei den Betreuungskräften. Für uns zeigte sich: Hier liegt eine große Aufgabe vor uns!

Bestätigt wurde dieser Eindruck im Spätsommer 2018, als wir von einer stationären Einrichtung der Eingliederungshilfe gebeten wurden, einen schwer an Krebs erkrankten Bewohner zu begleiten. Er wurde zwar schon von einem Palliativ Care Team betreut, aber die Betreuungskräfte fühlten sich überfordert und hatten Angst vor dem, was sie erwartet, und davor, etwas falsch zu machen. Wir stellten fest: Das

treuung liegt auf Wiedereingliederung und Hilfe bei der Bewältigung des Alltags, nicht auf Pflege.

In allen Wohngemeinschaften und anderen Einrichtungen der Eingliederungshilfe leben die Menschen über Jahre und Jahrzehnte. Gemeinsam mit den Betreuungskräften sind sie fast wie eine Familie. Wenn ein/e Bewohner*in stirbt, fehlt plötzlich ein Familienmitglied. Die Betreuungskräfte sind wie Angehörige – mit den gleichen Sorgen und Ängsten. Ebenso geht es den Mitbewohnern. Sie sind besorgt, unsicher, betroffen, traurig wie Menschen ohne Behinderung.



*Theaterleiter Stefan Schliephake (li.),
Gabriela Henschen (re.)*

Als wir das gesehen und erlebt hatten, fassten wir den Entschluss, hier tätig zu werden. Das Projekt „Sterbebegleitung bei Menschen mit Assistenzbedarf“ war geboren! Wir nahmen Kontakt zu „Leben mit Behinderung in Hamburg“ (LmBHH) auf und erhielten die Kontaktdaten der recht zahlreichen Einrichtungen in Harburg und Süderelbe. Erste Gespräche und Fortbildungen mit den Einrichtungsleitern und den Betreuungskräften haben inzwischen stattgefunden.

Fortsetzung S. 3



Gruppenarbeit

Thema „hospizliche Begleitung“ ist im Bereich der Betreuung von Menschen mit Behinderung so gut wie unbekannt. Diese Problematik könnte darin begründet sein, dass die Betreuungskräfte überwiegend Sozialarbeiter und Heilerziehungspfleger sind, kaum ausgebildete Pflegekräfte. Der Fokus der Be-

Liederabend mit Annett Kuhr

„Nur ein Katzensprung“



Im Rahmen der Hamburger Hospizwoche 2019 gab die Liedermacherin Annett Kuhr am 14. Oktober im Stellwerk im Harburger Bahnhof ein Benefizkonzert für unseren Hospizverein. Mit nachdenklichen und ernsten Texten berührte sie ihre Zuhörer, um

sie dann rasch mit heiteren Wortspielen auch wieder zum Lachen zu bringen: „Wenn ich mal tot bin, mach ich, was ich will!“ Oder auf jiddisch gesungen das Lied der Schweizer Liedermacherin Selma Rolli:

**Frieden für Leib und Seele (Friede für Lib und Seel)**

*Frieden hab ich dann, wenn ich sein darf, wo ich bin,
willkommen ohne Wenn und Aber. Wenn ich nicht mehr hören muss:
„Du solltest woanders hin, Du passt nicht zu uns“,
und derartiges Geschwätz.*

*Frieden hab ich dann, wenn ich sein darf, wie ich bin,
willkommen mit meinen Ängsten, meinem Versagen.
Wenn man mir nicht zu verstehen gibt, wie unzureichend ich sei
und dass meine Bitten lästig sind.*

*Frieden hab ich dann, wenn ich sterben darf, wie ich bin,
willkommen trotz der Umwege in meinem Leben.
Wenn ich weiß, dass meine Schuld von einem schon beglichen ist.
Auf sein Erbarmen zähle ich nicht vergebens.*

Refrain:

*Frieden für Leib und Seele, das ist es, was mein Herz begehrt.
Gebt mir diesen Frieden, lasst mir diesen Frieden und sagt mir nicht,
dass es den erst auf dem Friedhof gibt.*

Wenn ein geliebter Mensch verstorben ist, klagen viele Trauernde über mangelnden Appetit. Oft ist die Lust und Motivation zum Kochen verschwunden und der leere Platz am Esstisch ist schmerzhaft. Einmal im Monat geben wir Trauernden die Möglichkeit, gemeinsam zu kochen und miteinander zu essen. Aber auch der Austausch und die damit verbundene Zuwendung und Trost füreinander soll bei diesen Treffen nicht zu kurz kommen. Hier einige Stimmen von Teilnehmer*innen:

Wieder Geschmack am Leben finden

Kochen mit Trauernden

„Für mich, drei Stunden keine traurigen Gedanken. Mit neuen Freunden kochen, Spaß haben und gemeinsam essen.“

„Dieses Kochen ist einfach nett und macht Spaß, weil alles sehr unkompliziert ist und nicht nur das Kochen im Vordergrund steht.“

„Während der Trauer ist es wichtig, dass man einen Ort für gemeinsame Gespräche, gemeinsames Lachen, gemeinsames Trauern und gemeinsamen Genuss findet. Beim Trauerkochen findet man ihn!!!“

„Ich bringe ja immer eine Tupperdose mit - für die Reste und das Essen am anderen Tag. Aber mal ehrlich: Mit euch zusammen schmeckt es viel besser!“

„Es war gestern wieder ein total schöner Abend und ich fühle mich sehr wohl in dieser Runde, die, wie ich finde, immer vertrauter und harmonischer wird.“

„Ich freue mich schon eine Woche vor dem Kochen auf unseren Kochtreff und bin jedes mal glücklich, wenn alle Teilnehmer es auch sind. Das gemeinsame Kochen lenkt uns alle von unseren Alltagsdingen ab, sodass wir mal abschalten und Spaß haben können.“

Treffen jeweils am 3. Freitag des Monats, 18:00 - 21:00 Uhr im Alisea DOMIZIL Zum Appelbütteler Tal, Binnenfeld 60, 21077 Hamburg (Lebensmittellage € 5,00)

Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Schwarzenbergstraße 81 – 21073 Hamburg – Tel.: 040-76755043

E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de – www.hospizverein-hamburgersueden.de

Redaktion: Dr. Hans-Joachim Roose, Dr. Gabriele Heuschert

Druck: Bobeck Medien Management GmbH, 21149 Hamburg

Wir sind auch auf Facebook!



Sterbebegleitung bei Menschen mit Assistenzbedarf

Gabriela Henschen

(Fortsetzung von S. 1)

Für die Begleitungen suchten wir im Kreis unserer Hospizhelfer*innen nach Interessierten. Die Gruppe aus ca. 10 Personen benötigt spezielle Schulungen zu den verschiedenen Arten der Behinderungen und dem entsprechenden Umgang mit den Betroffenen.

Vor einigen Jahren hat die Theatergruppe „Weltenbrecher“ der Lebenshilfe Lüneburg im Rieckhof ein Gastspiel für uns gegeben. Diesen guten Kontakt nutzten wir für unser Projekt und wir fanden spontan Unterstützung. Mehr noch: Gemeinsam mit einem Filmemacher entwickelten wir die Idee für einen kleinen Film plus Theaterszenen, in denen

die Menschen mit Behinderung ihre Vorstellung von Sterben, Abschied, Tod und Trauer darstellen. Die Aufführung wird zum 20sten Jubiläum des Hospizvereins 2021 stattfinden.

Zur Vorbereitung fuhr unsere Gruppe nach Lüneburg zu



Gruppenarbeit

einem Workshop mit den „Weltenbrechern“. Wir lernten uns kennen und bauten gegenseitige Unsicherheiten und eventuelle Vorurteile ab. Es war ein äußerst intensiver, emotionaler Tag für alle. Erste Szenen und Interviews wurden gefilmt. Weitere Treffen haben wir geplant. Ende März 2020 werden die „Weltenbrecher“ das Hospiz und den



Die Hospizvereinsgruppe in Lüneburg

Hospizverein besuchen. Auch dies Ereignis werden wir mit der Kamera begleiten. Bis zur Vollendung des Projektes ist allerdings noch sehr viel mehr Arbeit zu investieren.

In Hamburg sind wir unseres Wissens Vorreiter auf diesem Gebiet. Über den Fortgang des Projektes

werden wir in der nächsten Ausgabe des Hospizbriefes berichten. Bleiben Sie gespannt! (Fotos: P. Eberhardt)

BÜCHER für Sie gelesen

Reinhard Grigolet

Frank Ostaseski

„Die fünf Einladungen – Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben“ Knauer MensSana HC, 398 Seiten ISBN: 978-3-426-65796-6

In seinem Trailer zum Buch sagt Frank Ostaseski:

„Leben und Tod sind verbunden. Man kann sie nicht trennen. Wir können nicht wirklich leben, ohne das Bewusstsein unserer Sterblichkeit. Der Tod wartet nicht am Ende einer langen Straße auf uns. Er ist immer bei uns – in jedem noch so flüchtigen Moment. Er ist der geheime Lehrer, der sich im Offensichtlichen verbirgt. Er hilft uns zu erkennen, worauf es wirklich ankommt. Und die gute Nachricht ist: Wir müssen nicht bis zum Ende unseres Lebens warten, um die Weisheit zu erkennen, die der Tod uns lehrt. In den letzten Jahren stand ich mit mehr als tausend Menschen im Angesicht des Todes. Manche von ihnen begegneten dem Tod voller Enttäuschung. Andere wuchsen an ihm und durchschritten seine Tür voller Staunen. Sie alle waren meine Lehrer. Diese Menschen ließen mich an den verletzlichsten Momenten ihres Lebens teilhaben und ermöglichten mir selbst, dem Tod besonders nahe zu kommen. Und in diesem Prozess lehrten sie mich, Mensch zu sein.“

Frank Ostaseski, buddhistischer Lehrer und internationaler Referent, begründete 1987 das erste Zen-Hospiz in den USA. Damit begann sein Weg, der ihn heute zur führenden Stimme der Achtsamkeitsbewegung im Kontext von Sterben, Tod und Trauer werden ließ. Das 2004 vom ihm gegründete Metta Institute bei San Francisco hat sich zur Aufgabe gemacht, mit innovativen Fortbildungsprogrammen die Prinzipien Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege am Ende des Lebens zu verankern.

Seine „fünf Einladungen“ lauten:

1. Warte nicht.
2. Heiße alles willkommen, wehre nichts ab.
3. Gib dich ganz in die Erfahrung.
4. Finde mitten im Chaos einen Ort der Ruhe.
5. Kultiviere den Geist des Nicht-Wissens.



Ich bin die Neue!

Lucie Kehn



Zwar ist Kerstin Cohrs auch noch nicht so lange im Hospizverein dabei, doch haben wir schon wieder Zuwachs bekommen. Das bin ich: Lucie Kehn, 28 Jahre alt und gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Für einige bin ich bereits ein bekanntes Gesicht, da ich vorher fast sechs Jahre im stationären Hospiz des DRK am Blätternring gearbeitet habe.

Jetzt bin ich als hauptamtliche Koordinatorin mit 20 Stunden im Hospizverein tätig. Da ich schon mein ganzes Leben in Harburg wohne und hier auch meine Ausbildung gemacht habe, sind mir viele Institutionen bekannt, was bei der Vernetzung sehr hilfreich ist. Neben der Arbeit im Hospizverein, absolviere ich ein Lehramtstudium. Aus diesem Grund ist das Gestalten von Unterrichtseinheiten zum Thema „Trauer, Tod und Sterben“ eines meiner Steckenpferde bei der neuen Tätigkeit. Ebenfalls werde ich aufgrund meiner vorherigen Beschäftigung im Hospiz die Gruppe der Hospizhelfer*innen, die dort engagiert sind, übernehmen.

Ich freue mich, im Hospizverein dabei zu sein und ein so vielfältiges Arbeitsfeld mitgestalten zu können.

Fortsetzung S. 4

Termine 2020

So. 16. Februar
Aktivoli Freiwilligenbörse
 10 – 17 Uhr
 Handelskammer Hamburg

Sa. 28. März
Ehrenamtsbörse Neugraben
 11 – 17 Uhr
 Edeka, Süderelbering 1, 21149 Hamburg.

Sa. 4. April
Letzte Hilfe – Kurs
 Hospizverein Hamburger Süden e.V.
 11 – 15 Uhr
 Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg

Mi. 8. April
Jahreshauptversammlung
 Hospizverein Hamburger Süden e.V.
 18.00 Uhr
 Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg

Sa. 16. Mai
Friedhofsspaziergang mit
Märchenerzähler Hans Günther Seifert
 14.30 – 16 Uhr
 Neuer Friedhof Harburg

So. 17. Mai
Seniorentag am Kiekeberg,
 10 – 18 Uhr
 Freilichtmuseum am Kiekeberg

Mo. 15. – Mi. 17. Juni
Trauerreise (Reise für Trauernde)
 nach Kollund/DK

Jeden letzten Montag im Monat
Offener Singkreis
 ab 18.30 Uhr
 Cafeteria Pflegen und Wohnen Heimfeld
 An der Rennkoppel 1, 21075 Hamburg
 Anmeldung Tel.: 040/76 75 50 43

Jeden dritten Freitag im Monat
„Wieder Geschmack am Leben finden“
Kochen mit Trauernden
 18.00 – 21.00 Uhr
 Alisea Domizil Zum Appelbütteler Tal
 Binnenfeld 60, 21077 Hamburg
 Anmeldung Tel.: 040/76 75 50 43

Weiteres siehe auch Tagespresse und unsere Website

TrauerArt
 kreativ mit der Trauer umgehen
Anmeldung:
 Tel.: 040/76 75 50 43

BÜCHER für Sie gelesen

Reinhard Grigoleit
(Fortsetzung von S. 3)

Diese Einladungen können uns durch jede Art von Übergang oder Krise navigieren. Richten wir uns danach aus, finden wir einen entspannten und bereichernden Umgang mit unserer eigenen Endlichkeit.

Ein fesselndes und überzeugendes Buch, in dem uns der Sterbebegleiter Frank Ostaseski an der Weisheit seiner Erfahrungen teilhaben lässt. Der Autor berichtet von seiner eigenen Gefühlslage, als er beinahe selbst an einem Herzinfarkt gestorben wäre. Seine eigene Geschichte und die der vielen Gäste, die im Hospiz verstarben, sind zutiefst berührend bis erschütternd. Sie alle erzählen von bekannten spirituellen Dimensionen, ohne jedoch „religiös“ zu werden. Der jahrelang praktizierende Buddhist Ostaseski beweist universellen Geist, indem er mit einem guten Empfinden für Gleichgewicht auch auf jüdische und christliche Bezüge verweist.

Es gibt eine Menge, was wir vom Tod über ein erfülltes Leben lernen können. Die größte Bestätigung, die ich aus dem Buch mitgenommen habe, liegt in der ersten Einladung:

Warte nicht bis zum Sterben, um herauszufinden, was in Deinem Leben wichtig für Dich ist. Finde die Prioritäten jetzt und richte dein Leben konsequent entsprechend danach aus.

Die Verstärkung

Neun der zehn frisch qualifizierten Hospizhelfer*innen strahlen zusammen mit unseren Koordinatorinnen in die Kamera. Ab September 2019 engagieren sie sich ehrenamtlich für unseren Hospizdienst. In Anbetracht der stetig wachsenden Anfragen für ambulante Sterbebegleitungen wurde ihre Unterstützung auch schon sehnsüchtig erwartet.

Ambulanter Hospizdienst

Beratungsbüro, Schwarzenbergstraße 81, 21073 Hamburg
 Tel.: 040/76 75 50 43
 E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de

Trauertreff Neuwiedenthal

im Stripensaal
 jeden 3. Donnerstag im Monat
 17.30 – 19.00 Uhr
 Stripenweg 40
 21147 Hamburg

Trauercafé

jeden 3. Sonntag im Monat
 14.00 – 16.00 Uhr
 Gemeindehaus der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde Wilstorf
 Eigenheimweg 52, 21077 Hamburg



Hospizverein
 Hamburger Süden e.V.
(ambulant)

Spendenkonto: Sparkasse Harburg-Buxtehude
 IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22
 BIC: NOLADE21HAM

Wir stehen für
Hospizarbeit
im Hamburger Süden

Hospiz für Hamburgs Süden 
(stationär)

Spendenkonto: Hamburger Sparkasse
 IBAN: DE 5720 0505 5012 6220 8208
 BIC: HASPDEHHXXX