



Hospiz*bewegung*
Hilden e.V.

Hospiz-Nachrichten



Neugestaltung Eingangstüre
siehe „kurz notiert ...“, Seite 13

Ausgabe **28**

Herbst/Winter **2018**



Inhaltsverzeichnis

Seite

Grußwort.....	3
Neue ehrenamtliche Begleiter seit 2017.....	4
Neue Wege entdecken nach schmerzlichem Verlust.....	5
Lyrisches.....	8
Begleitung eines Angehörigen.....	9
Hospizarbeit in Hilden – Ihre Unterstützung hilft.....	10
Datenschutz in der Hospizbewegung.....	11
Buch- und Filmempfehlungen.....	12
„kurz notiert...“.....	13
Kontakt.....	14
Beitrittserklärung.....	15

Impressum

Herausgeber

Hospiz**bewegung** Hilden e.V.
Hummelsterstraße 1, 40724 Hilden
Telefon 02103 / 97 85 58 - 0
Mobil 0170 / 9 85 45 19
info@hospizbewegung-hilden.de
www.hospizbewegung-hilden.de

Redaktion

Anna Appelbaum, Sabine Groß-Seidler,
Ulrike Herwald, Christiane Ingendorf-Dolhaine,
Marina Neumann, Rainer Pennekamp

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die Autoren verantwortlich.

Druck

bkb druck, Zur Verlach 31, 40723 Hilden
Telefon 02103 / 65 2 65 Fax 02103 / 21392
bkbdruck@t-online.de
www.bkbdruck.de



Grußwort

Liebe Mitglieder, Förderer und Freunde der Hospiz**bewegung** Hilden e.V.,

es ist das erste Grußwort, das ich als neugewählter Vorsitzender der Hospizbewegung Hilden verfasste. Ich war doch ein wenig überrascht, wie viel Engagement und Zeit unsere aktiven Mitglieder in ihr Ehrenamt einbringen und wie engagiert auch unsere Koordinatorinnen und Verwaltungsmitarbeiterinnen ihre Aufgaben versehen. Dieses Engagement führt dann natürlich auch dazu, dass der Vorstand mithalten muss – und das ist gut so und kann begeistern!



In den nun vorliegenden Hospiz-Nachrichten notieren wir zwar nur kurz, dass wir im Jahre 2019 unser 20-jähriges Bestehen feiern, und geben erste Termine bekannt (S. 13). Tatsächlich sind die Vorbereitungen weit vorangeschritten und wir sind sicher, dass wir attraktive Angebote machen und unser Wirken auch gut öffentlich präsentieren können.

Wir haben unsere Regelungen zum Schutz persönlicher Daten wegen der neuen Datenschutzgrundverordnung überprüft und freuen uns sehr, dass wir dabei nun professionell (und das ehrenamtlich) von Carsten Domat unterstützt werden (S. 11). Nichts geht ohne Unterstützung, einiges auch nicht ohne finanzielle Unterstützung. Darüber informieren wir in dieser Ausgabe (S. 10) und regelmäßig auf unserer Homepage (www.hospizbewegung-Hilden.de). Auch die Anzeigen in diesem Heft helfen uns.

Die Hospiz-Nachrichten haben diesmal einen Schwerpunkt: die Begegnung mit der Trauer. „Durch den Tod eines geliebten Menschen gerät im Leben der Hinterbliebenen vieles aus dem Gleichgewicht“, so beginnt der erste Artikel des Themenkomplexes (S. 5ff). Ich bin sicher, dass diese Texte, aber auch unsere Angebote zur „Begegnung“ mit Trauer und Trauernden, von Nutzen sind und Nutzen stiften. Der kurze und einführende Text zur Begleitung eines Angehörigen (S. 9) schließt diesen Themenkomplex gut ab.

Die „Neuen“ (S. 4) werden nicht zufällig am Anfang dieser Nachrichten vorgestellt. Diese und alle anderen Aktiven sind Inhalt und Rückgrat unserer Hospizbewegung. Wir laden Interessierte deshalb gerne ein, mit uns in Kontakt zu treten. Wir freuen uns darauf!

Wir danken für das Interesse an unserer Arbeit und den Hospiz-Nachrichten.

Rainer Pennekamp – für den Vorstand der Hospiz**bewegung** Hilden e.V.



Neue ehrenamtliche Begleiter seit 2017



Jörg Tenner, Jutta Vogelsang, Thomas Franke, Thorsten Hohmann

Seit dem Sommer 2017 ist die Gruppe der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter um vier Personen verstärkt worden. Nach ihrem Besuch des Grund- und Aufbau-seminars waren sie im Laufe der vergangenen Monate bereits für mehrere Menschen in Hilden da. Sowohl in deren privatem Umfeld als auch im Krankenhaus oder auf einer Pflegestation haben sie als hospizliche Begleiter Gespräche geführt, zugehört und ihre Zeit geschenkt.

Jutta Vogelsang meint: „Diese ehrenamtliche Aufgabe stellt eine unglaubliche Bereicherung dar. In meinen bisherigen vier Begleitungen habe ich viele wertvolle Erfahrungen gemacht, viel Dankbarkeit und Anerkennung erhalten und so manches Mal den Blick auf meine eigenen kleinen Alltagsorgen relativieren können. ‚Ehrenamt macht glücklich!‘ Dieser These, kürzlich als Resultat einer wissenschaftlichen Studie zu ehrenamtlichen Tätigkeiten in unserer Gesellschaft veröffentlicht, kann ich voll und ganz zustimmen.“

In den monatlichen Gesprächskreisen und im Rahmen der Supervision gibt es fachliche und persönliche Unterstützung bei Fragen, die sich durch die neuen Kontakte mit den Kranken oder deren Angehörigen stellen.

Wir von der Hospizbewegung Hilden freuen uns immer wieder, wenn wir neue Begleiter durch die Qualifizierungsseminare, die jährlich angeboten werden, auf diese Aufgabe vorbereiten dürfen. Haben Sie Interesse bekommen?



Neue Wege entdecken nach schmerzlichem Verlust

Durch den Tod eines geliebten Menschen gerät im Leben der Hinterbliebenen vieles aus dem Gleichgewicht. Diese Erfahrung bildet ein schwer erträgliches Spannungsfeld von Widersprüchlichkeiten. Der Notwendigkeit, sich vom Verstorbenen lösen zu müssen, steht das Bedürfnis nach fortlaufender Bindung gegenüber. Es klaffen Verstand und Gefühl unerträglich und unvereinbar auseinander.

Trauernden fällt es oft schwer, den gewohnten Alltag zu bewältigen. Immer wieder äußern sie die Angst, verrückt zu sein oder zu werden. Und tatsächlich ist ja ihr bisheriges Leben verrückt, ist aus den Fugen geraten. Da ist es heilsam, wenn sie in der Trauerbegleitung erfahren, dass ihre Trauer eine ganz normale, ja sogar sinnvolle und notwendige Reaktion der Seele ist, mit dem schweren Verlust umzugehen. So wie der Körper bei größeren Wunden ausreichend Zeit benötigt um zu heilen, braucht jeder trauernde Mensch auch genügend Zeit und Schonung, um durch Trauer zu heilen.

Trauernde sind häufig auf der Suche nach Austauschmöglichkeiten mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation. Wir möchten betroffenen Männern und Frauen mit dieser vorliegenden Ausgabe der Hospiznachrichten die Angebote unserer Trauerbegleitung aufzeigen, als Wegweiser für einen neuen Weg in ein verändertes Leben.

*Bedenke,
ein Stück des Weges
liegt hinter dir
Wenn du verweilst
dann nur
um dich zu stärken,
nicht aber um aufzugeben
(Augustinus)*



Ein Stück gemeinsam gehen – Trauernde in Bewegung

In Zusammenarbeit mit einer Ehrenamtlichen, die eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin hat, entstand vor einigen Jahren die Gruppe „Trauernde in Bewegung“. Hier erfahren die Teilnehmer, dass sie ihrer Trauer auch körperlich begegnen können – in einer Gruppe, in der Zeit zum Durchatmen, zum Schweigen und zum Genießen der Natur gegeben ist.

Mit diesem Angebot möchten wir trauernde Angehörige dabei unterstützen, Abschied zu nehmen und



den Verlust im eigenen Leben zu integrieren. Da der Sonntag oft für Trauernde der schwierigste Tag in der Woche ist, weil er kaum eine Möglichkeit bietet, mit anderen Menschen etwas zu unternehmen, finden die Treffen regelmäßig einmal im Monat sonntags in der Zeit von 14 – 17 Uhr statt. Es werden gemeinsame kleine Ausflüge gemacht wie Spaziergänge, Café-Besuche, Museumsbesuche und andere Aktivitäten. In landschaftlich reizvoller Umgebung unterwegs zu sein mit Menschen, die das gleiche Schicksal teilen, kann eine wertvolle Bereicherung ihrer derzeitigen Lebenssituation sein. Menschen jeden Alters sind herzlich willkommen, die sich Kontakt zu anderen trauernden Menschen wünschen. Inzwischen wird die Gruppe von zwei bis drei geschulten ehrenamtlichen Mitarbeitern organisiert und begleitet.

Vertrauen, Verbindung und Trost – Trauer-Einzelbegleitung

Viele Trauernde erleben es als hilfreich, sich in einer Gruppe auszutauschen. Andere wiederum erfahren Trost, wenn sie über ihre Gedanken und Gefühle in einem vertraulichen und verlässlichen Rahmen mit einer erfahrenen Trauerbegleiterin sprechen können.

Der größte Teil dieser Begleitung wird durch ehrenamtliche Trauerbegleiter/innen geleistet, die alle eine spezielle Ausbildung absolviert haben. Für sie steht eine einfühlsame, offene, warmherzige und stützende Begleitung im Vordergrund. Dadurch schaffen sie den Betroffenen Raum für gemeinsame Gespräche und Erinnern an den Verstorbenen. Und sie leisten eine wichtige Hilfe bei der Überwindung von Sprachlosigkeit.



Das Wichtigste in der Einzel-Trauerarbeit besteht darin, eine Verbindung zu dem trauernden Menschen in seiner individuellen Lebenssituation aufzubauen. Häufig geht es darum, Angst und Verzweiflung, Hilflosigkeit und Überforderung auszuhalten und mitzufühlen, denn Mitgefühl verbindet und spendet Trost.

*Lange saßen sie dort und hatten es schwer,
doch sie hatten es gemeinsam schwer
und das war ein Trost.*

*Leicht war es trotzdem nicht.
(Astrid Lindgren)*



Der Trauer kreativ begegnen – TrauerWerkstatt

Trauer ist eine sehr intensive Lebenszeit, in der das Gefühl der Orientierungslosigkeit vorherrscht und die Suche nach einem neuen Weg in dem veränderten Leben beginnt.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihrer Trauer einmal kreativ zu begegnen, ihr mit unterschiedlichen Materialien, Farben und Formen Ausdruck zu verleihen oder sie auch mit niedergeschriebenen Worten sichtbar werden zu lassen. Besondere Talente oder Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich. Denn in jedem Menschen stecken schöpferische Kräfte, die dabei helfen können, die Trauer zu verarbeiten oder die durch den Tod entstandene Leere wieder neu zu füllen. Kreative Beschäftigung ist nicht nur bereichernd, sondern auch Balsam für die Seele. Sie setzt oftmals erstaunliche innere Prozesse in Gang und ist hervorragend zur Bewältigung von Krisensituationen geeignet. Denn innere Blockaden, durch vergangenes oder aktuelles Leid hervorgerufen, können durch die schöpferische Kraft gelöst werden, um den Schmerz in objektive Erinnerung zu wandeln.



*Erkläre mir, und ich vergesse.
Zeige mir, und ich erinnere.
Lass mich tun, und ich verstehe.
(Konfuzius)*

So werden Krisensituationen langsam aufgelöst und der Alltag kann wieder mit etwas mehr Leichtigkeit, wiederentdeckter Lebensfreude, gepaart mit aufkommender Neugier und Hoffnung, gemeistert werden.

Wir möchten Sie einladen, sich ein Angebot zu suchen, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre individuelle Strategie im Umgang mit Ihren Gefühlen wahrzunehmen und zu finden. Wir sind um Vielseitigkeit bemüht und möchten Ihnen Wegweiser für einen neuen Weg in ein verändertes Leben bieten.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung. Nehmen Sie bitte über das Büro der Hospizbewegung Hilden e.V. Kontakt auf, wo nach einem einführenden Gespräch mit einer der Koordinatorinnen die Anmeldung stattfinden kann.

Barbara Müllenborn



Lyrisches

Nie mehr

Nie mehr miteinander lachen oder weinen
Nie mehr einander berühren
Nie mehr miteinander spazieren gehen
Nie mehr miteinander reden
Ich will mit dieser Endgültigkeit leben lernen
Auch ich werde eines Tages davon betroffen sein
Auch ich werde Abschied nehmen müssen
Ob ich Zeit habe, mich darauf vorzubereiten, weiß ich nicht
Aber ich will mir Gedanken darüber machen, wie ich lebe
Damit ich nicht traurig sein muss, wenn die Zeit des Abschieds kommt
(Verfasser unbekannt)

Nicht der Mensch hat am meisten gelebt,
welcher die höchsten Jahre zählt,
sondern derjenige,
welcher sein Leben am meisten empfunden hat.
(Jean-Jacques Rousseau)



Begleitung eines Angehörigen

Wie bei jeder Begleitung kam ein Anruf der Koordinatorin, ob ich Zeit hätte. Sie informierte mich kurz über die Klientin und ihre Erkrankung – ich sagte zu.

Es war ein schöner Sommertag und alle Fenster standen offen, um den Sommer herein zu lassen. Genau so offen war das Ehepaar. Frau B. war von der Palliativstation nach Hause gekommen. Zuhause war alles gut für sie vorbereitet und sie freute sich, wieder in ihrer eigenen Umgebung zu sein.

Schnell fanden wir ein gemeinsames Thema: das Reisen. Sie kannte viele Länder, die auch ich besucht hatte. So verging die Zeit sehr schnell und nach zwei Stunden verabredeten wir einen neuen Termin. Auf meinem Heimweg überlegte ich mir schon, welches Reisebuch ich mitbringen würde.

Leider ist es zu diesem Besuch nicht mehr gekommen, da sich die Krankheits-situation so stark verschlechterte, dass Frau B. ins Hospiz verlegt wurde. Ich bot an, sie da zu besuchen.

In einem Telefonat erzählte mir Herr B., dass seine Frau gut angekommen sei und sich im Hospiz wohl fühle. Sie bekäme viel Besuch, da sich alle von ihr verabschieden wollten. So wurde meine Anwesenheit nicht benötigt. Der Ehemann rief mich aber mehrmals an, um sich im Gespräch Rat zu holen, und bedankte sich immer sehr für diesen Austausch. Nach gut einer Woche verstarb Frau B.

Bei der Trauerfeier war Herr B. sehr überrascht mich zu sehen, er hatte nicht damit gerechnet. Für mich ist die Trauerfeier aber immer ein wichtiger Abschluss einer Begleitung. Nach einigen Wochen erhielt ich eine Karte und er bedankte sich nochmals bei mir.

Eine Begleitung der anderen Art. Der Ehemann hat mich gebraucht und ich habe ihm gerne meine Zeit geschenkt.

Rita Alipas

Mit dem Tod eines Menschen
verliert man Vieles,
aber niemals die gemeinsam verbrachte Zeit.

(Verfasser unbekannt)



Hospizarbeit in Hilden – Ihre Unterstützung hilft

Seit beinahe 20 Jahren gibt es die Hospizbewegung in Hilden. In diesen Jahren hat sich vieles von den Ursprüngen her weiterentwickelt, verändert und ausgeweitet. Geblieben ist aber die Notwendigkeit, dass die ambulante Hospizarbeit Ihre Unterstützung benötigt, um alle Bereiche der Beratung und auch z.B. der Trauerbegleitung für die Betroffenen kostenlos anbieten zu können.

Glücklicherweise haben wir auch in diesem Jahr wieder eine große Zahl von Zuwendungen erhalten. Dafür möchten wir uns einmal öffentlich bedanken – und die Hospiznachrichten sind dafür ein geeigneter Ort!

Viele Mitglieder und Hildener Bürger haben zu runden Geburtstagen, zu anderen Festtagen oder auch zu Traueranlässen eine Spendensammlung für die Hospiz**bewegung** Hilden e.V. veranlasst. Danke!

Firmen und Vereine haben zu unseren Gunsten gespendet oder auch den Erlös aus Benefizveranstaltungen ganz oder teilweise der Hospizarbeit in Hilden zur Verfügung gestellt. Danke!

Auch durch einen Nachlass, den wir in diesem Jahr erhalten haben, steht uns eine Summe zur Verfügung, durch die wir Projekte zugunsten trauernder und ratsuchender Menschen neu beginnen und finanziell abgesichert weiterführen können. Danke!

Herzlich laden wir Sie ein, sich einen Eindruck über die vielfältigen Tätigkeiten auf unserer Homepage zu verschaffen. Dort finden Sie unsere Angebote und auch einen Bereich „Aktuelles“, in dem wir Bilder und Berichte von verschiedenen Aktionen sammeln. Außerdem laden wir an dieser Stelle immer wieder zu neuen Veranstaltungen ein, die wir von der Hospiz**bewegung** Hilden e.V. anbieten.

Für alle Spenden – große und kleinere, bisherige und zukünftige – danken wir Ihnen von Herzen.

Ulrike Herwald





Datenschutz in der Hospizbewegung

Der Schutz der persönlichen Daten unserer Mitglieder und der von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Betreuten war für uns immer schon eine selbstverständliche Pflicht. Die neue Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) gab Anlass, unsere getroffenen Regelungen zu bewerten und da, wo erforderlich, anzupassen, um den Schutz persönlicher Daten weiter zu verbessern. Detaillierte Informationen zum Datenschutz haben wir auf unserer Homepage veröffentlicht.

Die neue Datenschutzgrundverordnung verpflichtet uns, einen Datenschutzbeauftragten zu bestellen. Dieser Verpflichtung ist der Vorstand nachgekommen und hat Carsten Domat als Datenschutzbeauftragten bestellt.

Seine Kontaktdaten sind:

Allscheidt 41, 40883 Ratingen

(Email: datenschutzbeauftragter@hospizbewegung-hilden.de).

Carsten Domat übernimmt diese Aufgabe bei uns ehrenamtlich. Er ist dafür bestens qualifiziert, da er auch beruflich als Datenschutzbeauftragter bei einem Energieversorgungsunternehmen tätig ist.



Buch- und Filmempfehlungen

Dr. David Dosa: OSCAR

Die Geschichte eines ganz besonderen Katers. Wenn sich Oscar, der Stationskater, zu einem Patienten auf das Bett legt, dann wissen Doktor Dosa und die Schwestern des Pflegeheims, dass es so weit ist. Denn Oscar spürt, wann ein Mensch sterben wird. Dr. David Dosa, Facharzt für Geriatrie, versteht es geschickt, durch die Geschichte seines Katers Oscar die tragischen Einzelschicksale ein wenig aufzulockern. Er erzählt nicht nur von dramatischen Szenen am Krankenbett, sondern auch von liebevollen Gesprächen und positiven Erlebnissen. Nicht zuletzt weckt er die Neugier des Lesers auf das Rätsel um diesen Kater, der stets zu wissen scheint, wann die Stunde gekommen ist, in der ein Patient aus dieser Welt scheidet.

Taschenbuch Droemer Knaur Verlag 2012, 254 Seiten, 8,99 Euro

DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Zwischen dem Großunternehmer und Milliardär Edward Cole und dem Mechaniker Carter Chambers liegen Welten. Am Scheideweg ihres Lebens teilen sie sich jedoch zufällig ein Zimmer im Krankenhaus und entdecken dabei, dass sie zwei Dinge gemeinsam haben. Sie wünschen sich beide, ihre restliche Zeit so zu verbringen, wie sie es schon immer wollten, bevor sie „den Löffel abgeben“, und beide wollen endlich herausfinden, wer sie eigentlich sind, um Frieden mit sich selbst schließen zu können. Gemeinsam machen sie sich nun auf den Weg, um ihre Lebensfreude wieder zu entdecken. Dabei entwickelt sich nicht nur eine Freundschaft, sondern sie lernen auch, das Leben in vollen Zügen zu genießen, mit Einsicht und Humor. Und jedes Abenteuer bedeutet einen weiteren Haken auf ihrer To-Do-Liste. Denn das Beste kommt bekanntlich ja zum Schluss...

Warner Home Video - DVD, 2007, 93 Minuten, ca. 5,00 Euro



„kurz notiert“

Wir danken Frau Barbara Mugalu von Mugalu Kommunikationsdesign für die Gestaltung der Eingangstür zur Hospizbewegung (siehe Titelbild). Der Zugang zu unseren Räumen ist so wesentlich ansprechender und einladender geworden.

Im Jahr 2019 wird die Hospiz**bewegung** Hilden e.V. 20 Jahre alt! Ein besonderer Anlass, den wir auf vielfältige Weise würdigen werden. Schon jetzt möchten wir eine Vorschau auf einige Termine der „Woche der Hospizbewegung“ geben, zu denen Sie dann jeweils aktuelle Informationen aus der Tagespresse erhalten werden.

Für unsere Mitglieder:

Die jährliche **Mitgliederversammlung** findet statt am:
Donnerstag, 07. März 2019, 19 Uhr im Alten Ratssaal des Bürgerhauses

Für die Öffentlichkeit:

Herzlich laden wir ein zu folgenden Veranstaltungen:

Festveranstaltung am Dienstag, 19. März 2019, 19 Uhr

Theaterabend am Donnerstag, 21. März 2019, 19 Uhr

Vortrag am Donnerstag, 28. März 2019, 19:30 Uhr

Weitere Veranstaltungen sind bereits in der Planung und werden zu Beginn des Jubiläumsjahres bekanntgegeben.



Wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Ulrike Herwald

Bitte melden Sie sich bei den Koordinatorinnen:

Telefon **02103 / 97 85 58 - 0**
Mobil **0170 / 9 85 45 19**
Fax **02103 / 97 85 58 - 9**

E-Mail **info@hospizbewegung-hilden.de**
Internet **www.hospizbewegung-hilden.de**

Wenn Sie uns persönlich besuchen wollen:

**Hummelsterstraße 1
40724 Hilden**

im Souterrain des Wohn- und Pflegezentrums
(Aufzug vorhanden)

Unsere Sprechzeiten sind:

**Montag bis Freitag
von 10:00 – 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung.**



Barbara Müllenborn

Weiterhin beraten wir Sie gerne
**nach Terminabsprache
mittwochs nachmittags
im St. Josefs Krankenhaus
Walder Straße 34 - 38**

Der Verein Hospiz*bewegung* Hilden e.V. ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Die Beratung und Begleitung ist für Sie unentgeltlich. Einen wesentlichen Teil unserer Arbeit finanzieren wir durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Eine Zuwendungsbescheinigung kann ausgestellt werden.

Kontoinhaber **Hospizbewegung Hilden e.V.**
IBAN **DE42 3345 0000 0034 3192 02**
BIC **WELADED1VEL**
Geldinstitut **Sparkasse Hilden – Ratingen – Velbert**



BEITRITTSERKLÄRUNG

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hospizbewegung
Hilden e.V.

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur „Hospizbewegung Hilden e.V.“
Ich erteile dem Verein die Vollmacht meinen Jahresbeitrag in unten genannter Höhe bis auf Widerruf
zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einzuziehen. Zutreffendes ist angekreuzt.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ / Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

Euro _____ (Jahres(mindest)-Beitrag beträgt 15 €) in Worten _____

Geldinstitut _____

IBAN _____

BIC _____ Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____