



MITGLIEDERBRIEF

01 / 2023

Grußworte

Aus meiner täglichen Arbeit als ambulant tätiger Palliativmediziner:

Vor fünf Monaten lernte ich eine 77jährige Frau mit einem weit fortgeschrittenen Brustkrebs kennen. Sie hatte über 10 Jahre lang verschiedene Therapien erhalten, zuletzt auch eine Chemotherapie. Sie war therapiemüde und glaubte, dass sie bald sterben werde. Als Hauptbeschwerden gab sie Schmerzen und Luftnot an. Medikamentös konnte das Team die Beschwerden lindern, aber sie wollte nicht mehr leben. Ihre beiden Kinder wohnten in Süddeutschland, der Ehemann war vor Jahren gestorben. Wenn es zuhause nicht mehr gehen sollte, möchte sie in ein Hospiz. Dem Team fiel schnell auf, dass sich die Frau auch einsam fühlte. Den Vorschlag, einen Hospizdienst einzuschalten, fand sie nicht gut. Fremde Menschen in ihrer Wohnung bzw. neue Menschen am Lebensende kennenzulernen, das wollte sie nicht. In mehreren Gesprächen konnte das Team sie überzeugen, dass sich der Hospizdienst einmal unverbindlich vorstellen durfte. Es kam dann zu einem Kontakt und auch zu einer

Begleitung. Unsere Patientin erzählte begeistert von den gemeinsamen Gesprächen und sie war so glücklich über die geschenkte Zeit.

Vor drei Monaten wurde das Palliativteam zu einem jungen Familienvater (2 Kinder - 7 und 11 Jahre alt) gerufen, der an einem Hirntumor erkrankt war. Regelmäßig kam es zu Krampfanfällen, auch eine Wesensveränderung war bereits aufgetreten, der Patient war überwiegend bettlägerig. Die Ehefrau war verständlicherweise mit der Erkrankung ihres Mannes und dem Umgang mit ihren Kindern überfordert. Durch das Team initiiert kam es zum Kontakt zu einem Hospizdienst. Die Kinder wurden engmaschig begleitet und die Ehefrau so spürbar entlastet. Sie berichtete, dass sich die häusliche Situation deutlich gebessert hätte und alle froh waren über die neuen Ansprechpartner.

Von ganzem Herzen möchte ich allen DANKE für Deine/Eure Arbeit und Engagement in unserem Verein sagen!

Euer Norman Kripke

Rückblick und Ausblick

Seminarwochenende für Ehrenamtliche

„The river is flowing...“

Der Fluss fließt, fließt und wächst, der Fluss fließt - zurück zum Meer. Mutter Erde, trage mich. Ich werde immer dein Kind sein. Mutter Erde trage mich zurück zum Meer.

Mit diesem Lied, welches eine sterbende Frau bis zum Schluss, gemeinsam mit ihrer Schwester gesungen hat, endete unser diesjähriges Gedenken an die Menschen, die wir im letzten Jahr begleitet haben. Auch für das Teilen unserer persönlichen Abschiede gab es Raum.

Es gab Trauriges, Lustiges, Berührendes, Fremdes, Vertrautes, Kritik an Zuständen in Pflegeheimen, Dankbarkeit für Begegnungen.

Mit großem Respekt und Anteilnahme erzählten wir uns gegenseitig, was wir erlebt haben, mit genauso großem Respekt und Aufmerksamkeit hörten wir einander zu.

Insbesondere in diesem immer wieder von Corona-Besuchsverboten und eigenen Vorsichtsmaßnahmen geprägten Jahr gestalteten sich manche Begleitungen schwierig.

Allen BegleiterInnen gilt mein aufrichtiger Dank, auch für ein mutiges „Nein“, wenn es, aus welchen Gründen auch immer, mal nicht passte.

Es rührt mein Herz, was für einen Reichtum an menschlicher Begegnung wir - im Angesicht des Todes - erleben und teilen dürfen.

Im März fahren wir zum zweiten Mal gemeinsam für ein **Seminarwochenende** an die Ostsee. Dort werden wir die Gelegenheit nutzen, einander näher kennenzulernen und wieder zu begegnen. Glücklicherweise gab es letztes Jahr wieder eine Menge Neuzugänge bei den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, vor allem für die Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen, die sehr nachgefragt ist. Auf der Suche nach einem Thema, was für alle Bereiche interessant ist, stießen wir auf „Traumata in Lebensumbrüchen“ und haben hierzu für einen Tag eine Dozentin eingeladen. Am Sonntagvormittag lasen uns Ehrenamtliche an ihrem Wissen und ihrer Erfahrung teilhaben.

Sigrun Spikofsky, Koordinatorin

10. Ratzeburger Palliativtag

Vorträge, Workshops und viel Raum für Austausch für Interessierte

„Nee, kehr um, hier kommt nichts mehr.“ Eine Buckelpiste direkt in den Wald hinter Neu-Lankau führte uns dann aber doch zum Schullandheim, in dem am 12.11.2022 der 10. Ratzeburger Palliativtag stattfand.

Unser Kooperationspartner, das Netzwerk Palliative Care im Kreis Herzogtum Lauenburg, bot nach zwei Jahren Online-Fortbildungen wieder ein Präsenz-Forum zum gemeinsamen Austausch und gegenseitigem Kennenlernen an.

Die Mischung macht's: da treffen sich Ehrenamtliche, ÄrztInnen, Pflegende aus Palliativdiensten und Hospizen, Verwaltungsangestellte vom Netzwerk und KoordinatorInnen.

„Haben wir uns nicht mal bei Familie xxx getroffen?“

„Dich kenne ich bisher nur vom Telefon“.

„Ach, du bist Frau xxx! Schön, dich kennenzulernen.“

„Wie funktioniert eigentlich ehrenamtliche Begleitung?“

Genauso bunt wie die Begegnungen waren die Themen.

Der Eingangsvortrag von Frau S. Hötreiter beschäftigte sich mit der Frage, wie wir Menschen in veränderten Bewusstseinszuständen, z.B. im Koma, in der Demenz oder auch in dem „Dämmerzustand“ kurz vor Eintreten des Todes, erreichen. Das Thema wurde später in einem Workshop vertieft, in dem wir unser eigenes Bewusstsein, unsere Wahrnehmungen von dem, was in uns und um uns herum geschieht, besonders wahrzunehmen geübt haben. Das Erlebte lässt sich schwer in Worte fassen, hat meinen Blick dennoch verändert. Nach der Theorie von Arnold Mindell, einem Quantenphysiker und Psychologen, gibt es nur unterschiedliche Zustände, niemals aber den, in dem jemand „nichts mehr mitkriegt“. Im Gegenteil, vielleicht sind wir es, die „was nicht mitkriegen“, weil es uns so schwerfällt, uns aus unserer Alltagswelt zu lösen.

Entspannungstherapien, Malen nach Musik, Wickel mit Kohlblättern und ätherischen Ölen, empathische Kommunikation, das Töpfern einer Krebszelle....

Wir fünf Teilnehmerinnen von DonaTempi hatten uns auf verschiedene Workshops verteilt, so dass es viel auszutauschen gab, als wir am Ende des Tages die Buckelpiste wieder zurück zuckelten.

Ein großes Dankeschön ans Netzwerk,

dass wir aus einem ehrenamtlichen Dienst immer wieder spüren dürfen, dass wir zum Netz dazugehören, dass wir „Teil von etwas Großem“ sind.

Sigrun Spikofsky, Koordinatorin



Im Grunde sind es
doch die Verbindungen
mit Menschen,
die dem Leben
seinen Wert geben.

Henry Ford

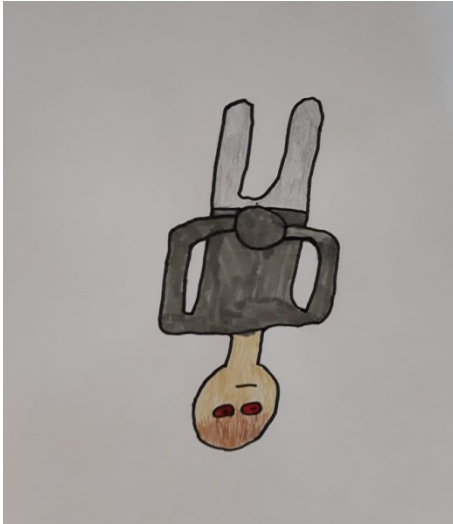


Trauer vs. Trauma

Ein Blick auf die Unterschiede zwischen „gesunder“ und traumatischer Trauer

Der Verlust eines Menschen ist ein einschneidendes Erlebnis, welches das seelische Gleichgewicht der Hinterbliebenen durcheinander bringt. Die Trauer ist so individuell, wie der Mensch selbst und durchläuft verschiedene Phasen.

Bei unserer Tätigkeit in den verschiedenen Trauergruppen und auch bei den Einzelbegleitungen



In der Kindertrauergruppe durften die Kinder ihre Gefühle auf ein Blatt malen. Das Kind, welches diese Bild malte, erlebt die Trauer als: „das Leben steht auf dem Kopf“.

haben wir es meist mit einer gesunden Trauer nach dem Tod eines geliebten Menschen zu tun.

Kriege, Flucht, Unfälle, physische, sexuelle und körperliche Gewalt, Krankheit und Verlusterfahrungen können ein Trauma (griechisch: Wunde) auslösen.

Diese Ereignisse wirken erschütternd und stellen, real oder gefühlt, eine Bedrohung für Leben oder Gesundheit dar. Hilfslosigkeit, Angst und körperliche Reaktionen sind die Folge. Das Selbst- und Fremdbild wird dauerhaft erschüttert.

Teilweise werden wir aber auch mit dem Thema Trauma konfrontiert. In der folgenden Tabelle werden die Unterschiede zwischen Trauer und Trauma beschrieben. Ich möchte betonen, dass dies, bei diesem umfassenden Thema, nur in stark vereinfachter Form dargestellt und nicht statisch gesehen werden kann.

Trauer	Trauma
während des Sterbeprozesses:	
Zugehörige haben ein Netzwerk an ihrer Seite	Zugehörige fühlen sich allein gelassen, finden oder suchen keine Hilfe
Der Tod kommt durch Krankheit/ Alter - Zeit zum Verabschieden	Der Tod tritt plötzlich ein - Kein Raum zur Abschiednahme
Der Sterbeprozess ist belastend, wird jedoch als bewältigbar erlebt	Tod löst eine Notfallreaktion aus
während des Trauerprozesses:	
Gefühle können ausgedrückt werden	Erstarrung, Gefühlswelt wirkt wie leblos oder überflutet
Trauer ist ein Prozess und Veränderungen sind spürbar	Es wirkt, als hätte das Erlebnis gerade erst stattgefunden. Trauerprozess ist eingefroren, keine Veränderung
Erinnerungen an die Beerdigung und das Sterben können bewusst abgerufen werden	Erinnerungen an das Ereignis sind lückenhaft und nicht bewusst abrufbar
Die Trauernden wirken oft stabil, wenn auch belastet, können nach einiger Zeit den Alltag bewältigen	Die Betroffenen können schlecht schlafen, haben Flashbacks und spüren eine innere Leere. Sie wirken instabil, fühlen sich dünnhäutig und bedroht
Der Austausch über Sterben und Tod führt zu Entlastung und Verarbeitung	Es wird unangemessen viel oder gar nicht geredet. Das Sprechen triggert und führt zu Notfallreaktion
Der Tod ist real und gehört zum Leben	Der Tod fühlt sich unwirklich an - auch noch nach langer Zeit.

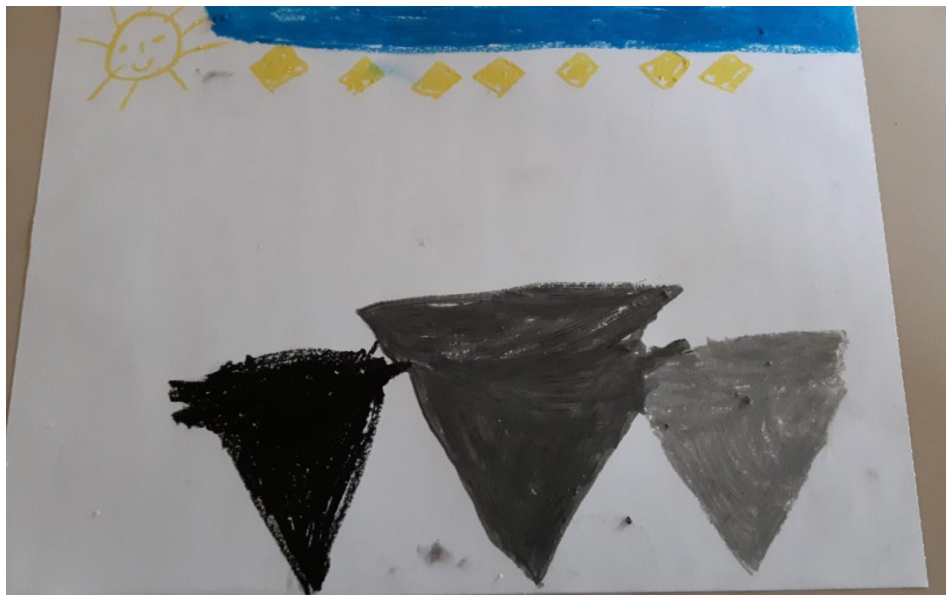
Da den ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleitern immer häufiger traumatisierte Menschen jeden Alters begegnen, wird im März ein Fortbildungswochenende zu diesem Thema stattfinden.

Ziel der Fortbildung ist unter anderem die Abgrenzung zwischen Trauer und Trauma zu erkennen, um bei Bedarf professionelle Hilfe von Therapeuten hinzuzuziehen. Ebenso werden Methoden zur Stabilisierung der Betroffenen gelehrt, denn leider sind die Wartezeiten bei den Spezialisten sehr lang.

Das Thema Trauer nimmt mittlerweile einen sehr großen Anteil unserer Begleitungen, insbesondere bei den Kindern und Jugendlichen, ein. Leider wird dies nicht refinanziert und wir sind auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns in unserer Trauerarbeit unterstützen mögen.

Vielen Dank!

Carola Schipp-Strömich



Ein anderes Kind aus der Kindertrauergruppe erlebte eine traumatische Trauer und hatte „Tornados im Kopf“, die aber, dank der Treffen in der Gruppe, inzwischen viel heller geworden sind.

Dankbarkeit

*Immer noch und immer wieder denkst du zurück
an das vergangene Jahr und du entdeckst in dir,
neben Schmerz und Dunkelheit, auch Licht
und Dankbarkeit.*

Das Leben hat dich trotz allem beschenkt.

*Besondere Menschen haben Spuren
hinterlassen. Du beginnst zu lächeln und dein
Herz schlägt etwas schneller.*



Stimmen aus unseren Trauergruppen

Teilnehmende berichten von ihren Erfahrungen

Offene Trauergruppe „Mitten im Leben“

alle 14 Tage mittwochs von 16.30 - 18 Uhr

„Diese Trauergruppe ist wie ein wärmender Mantel.“

Nanette

„Danke für eure offenen Ohren und Herzen. Danke für eure Zeit. Danke für euer Verständnis für unsere Situation. Danke für die schöne Mitte in unserem Raum.“

Claudia

Trauergruppe „Ein Jahr durch deine Trauer 2020“

Montags von 19.00 - 21.00 Uhr

Der Verlust bleibt ein Verlust. Die

Trauer klopft immer wieder an. Aber ich habe durch die wunderbar geleiteten Gespräche und Übungen gelernt, die Kraft zu finden der Trauer Raum zu geben und nicht auf das Gedankenkarussell zu flüchten.

Birgit

Es war gut, in der Gruppe zu spüren, wie groß das gegenseitige Annehmen und Verstehen ist. Es war gut, so viele unterschiedliche Ansätze aufgezeigt zu bekommen, wie man Trauer annehmen kann, ohne dass sie den Lebensmut erstickt. Es war gut zu erkennen, dass man nicht „krank“ ist, dass es nicht „unnormal“ ist, lange, sehr lange traurig zu sein, viel, viel länger als das klassische Trauerjahr.

Ulrike

Trauergruppe „Ein Jahr durch deine Trauer 2022“

„Was für eine gute Entscheidung und welch ein Glück, einen Platz in der Trauergruppe bekommen zu haben!“

Vor unserem ersten Gruppentreffen war da eine Mischung aus Neugier,



Unsicherheit und einem kleinen bangen Gefühl.

- Was erwartet mich?
- Was wird von mir erwartet?
- Was ist, wenn ich weinen muss?
- Wie werde ich mich in der Gruppe fühlen?

...und dann war er da, der erste Abend!

Die herzliche Begrüßung durch Rossita und Andrea und die liebevolle Dekoration in der Mitte des Stuhlkreises gaben uns das Gefühl, wirklich willkommen zu sein.

Gleich zu Beginn des Abends wurde uns versichert, dass sich jede(r) so viel am Gespräch beteiligen kann, wie er mag - alles kann, nichts muss!

Dass wir, trotz unserer Trauer, viel gemeinsam lachen würden, konnten wir uns zu diesem Zeitpunkt nicht vorstellen - doch wir wurden eines Besseren belehrt!

Durch unsere Gespräche wuchsen das Vertrauen und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe und wir haben erlebt, dass auch in der Trauer Platz für Unbeschwertheit ist. Wir konnten erzählen wie uns der Schnabel gewachsen war, weil wir wussten: Wir werden verstanden und alles bleibt in der Gruppe. „Ein Jahr durch deine Trauer“ hat uns geholfen,

unsere Trauer und uns selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Wir sind dankbar für diese Erfahrung und sagen aus vollem Herzen:

„Was für eine gute Entscheidung!“

Heike + Heike



Trauergruppe „Ein Jahr durch deine Trauer 2023“

Mein Psychiater riet mir zu einem Klinikaufenthalt, da es mir sehr schlecht ging und riet mir von einer Trauergruppe ab. Sie würde mich in meiner Trauer nur noch weiter runterziehen.

Als Rossita mir in einem Einzelgespräch zur Teilnahme an der Trauergruppe zuredete und meinte, dass es dort auch fröhlich zugehe und sogar viel gelacht wird, habe ich nur gedacht: „Das gibt es gar nicht, das glaube ich nicht.“ Heute weiß ich, dass sie Recht hatte und es war die beste Entscheidung in die Trauergruppe zu gehen! Ich habe wieder Mut

und Hoffnung bekommen und freue mich auf jeden Montagabend.

Rosana

Ein neuer Name für die Trauergruppe 2023 !

Eine Idee von den Teilnehmern

„Ich möchte vorschlagen, dass wir den Namen „Trauergruppe“ ändern - er passt einfach nicht zu uns. Mein Vorschlag für eine eventuelle Namensänderung der Trauergruppe: Team Sonne. Team, weil wir eben ein tolles Team sind und Sonne steht unter anderem für Licht und Wärme.“

Volker

„Zur Umbenennung habe ich den Vorschlag: Lebenssterne.“

Annemieke

„Du schaffst das!! Wenn es ganz dicke kommt hast du ja die Montags-Mutmacher....“

Ines

„Gerade das „Mutmacher“ tut gut und trifft den Nagel auf den Kopf. Und das jeden Montag. Wirklich genau richtig.“

Petra

„DAS ist genau der richtige Name für uns: **DIE MONTAGS-MUTMACHER!**“

Alle Teilnehmer



Wer ist eigentlich ... ?

...Dr. Susanne Herzog

Ich bin Psychotherapeutin aus Bergedorf, verheiratet, habe einen Sohn und einen Hütehund an meiner Seite. Meine Kraftquellen sind die Natur, die Chormusik und der Tango. Aufgrund meines Erstberufes als Ergotherapeutin kam ich im ambulanten Bereich häufig in die Häuslichkeit von chronisch erkrankten Patienten mit begrenzter Lebenszeit, hörte mir die Sorgen der Familien an und begleitete die sterbenden Patienten bzw. erleichterte ihnen durch Bewegungs-, Atemübungen die letzte Lebenszeit.

Später in meinem zweiten Beruf als Psychoonkologin arbeitete ich für das Tumorzentrum Schwerin in der Lungenfachklinik. Ich begleitete Pa-



tienten und Angehörige von der Diagnoseeröffnung, bis zum Tod auf der Palliativstation mit Gesprächen. Wir gingen gemeinsam durch Phasen der Wut; Trauer, Verleugnung, unerledigter familiärer Konflikte bis hin zur Akzeptanz und zum Abschied nehmen. Schließlich arbeitete ich in Geestacht in einer Rehaklinik für Kinder und Jugendliche und führte Gespräche mit Angehörigen von chronisch erkrankten Kindern, die dem Tode nah waren, sowie mit Angehörigen von frisch verunfallten Kindern. Ich lernte Familienangehörige kennen, die lernen mussten mit stark eingeschränkten Kindern zu leben oder sich von ihnen langsam zu verabschieden. Ich arbeitete als

Psychologin auf der dortigen Frührehabilitationsstation und lernte komplizierte Familienkonstellationen und -Dynamiken kennen. In dieser Situation fragte mich Eva-Maria Willers, die ebenfalls in der Klinik arbeitete, ob ich mir vorstellen könne die Ehrenamtlichen im Hospizdienst Geestacht zu supervidieren. Dies war für mich eine neue Herausforderung, die ich 2019 gerne annahm und mich heute noch erfüllt. Heute arbeite ich als Psychotherapeutin auf meinem Kassensitz in Bergedorf mit Erwachsenen. Auch hier finden Psychotherapien statt mit Patient:innen, die über den Tod eines geliebten Menschen nicht hinweg kommen können.

Aber wozu Supervision im Hospizdienst? Die Supervisionsabende mit den Sterbe- und Trauerbegleiter:innen beeindruckten mich durch das gegenseitige Vertrauen, die Intensität und Empathie bei der Bearbeitung komplizierter Themen und emotionaler Verwicklungen. Es werden „Begegnungen“ in Sterbe- und Trauerbegleitungen in der Gruppe erzählt, die den Teilnehmenden nahe gehen, verwirren, wo Konflikte sich abzeichnen. Es werden schwierige und auch schöne Situationen, in denen sie als

Mensch gefordert sind, berichtet. Schnell kann man sich da verirren emotional und die Distanz verlieren, mit dem Sterbenden und mit den Angehörigen verschmelzen, sich selbst überfordern, indem man zu viel von sich selbst verlangt.

Damit die Begleiter:innen jedoch handlungsfähig bleiben können, hilft die Supervision wieder klarer zu sehen, Emotionen und Gedanken mit Hilfe der Gruppe zu sortieren, interessante bisher unbedachte Aspekte und Anregungen durch die Gruppe zu erhalten. Auch schöne Begebenheiten während der Begleitungen werden in der Gruppe geteilt und geben allen Kraft für diese fordernde ehrenamtliche Arbeit. Ich schätze sehr das authentische Mitgefühl der Ehrenamtlichen mit den Sterbenden und ihren Familien, aber auch mit jedem/r in der Gruppe und freue mich immer auf diese gemeinsamen Abende.





Mitgliederversammlung

am 20. September 2023

um 19:00 Uhr

In den Gemeinderäumen
der Christuskirche
Neuer Krug 4 / Geesthacht

Eine Einladung und die Tagesordnung erhalten Sie separat per Post

Der Vorstand

DonaTempi
Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.

Neuer Krug 4
21502 Geesthacht

Tel: 04152 – 83 69 02

Fax: 04152 – 83 72 927

www.donatempi.de

kontakt@donatempi.de

Wenn Sie uns unterstützen möchten:

DonaTempi
Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.

IBAN: DE15 2019 0003 0011 682701

BIC: GENODEFIHH2

Hamburger Volksbank

Wie Sie uns erreichen:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Koordinatorin Sigrun Spikofsky.

GEMEINSAM DURCH SCHWERE ZEITEN