

# MITGLIEDERBRIEF

02 / 2023

# Grußworte

In unserer letzten Ausgabe habe ich über zwei Fälle aus meiner täglichen Arbeit im Rahmen der ambulanten Palliativversorgung berichtet. Über den jungen Familienvater möchte ich gerne weitererzählen:

Er war im Rahmen einer Krebserkrankung (Hirntumor) in regelmäßiger onkologischer Behandlung und die 7 und 11jährigen Kinder wurden durch Hospizdienst begleitet. einen häufig und wie intensiv der Kontakt über den Hospizdienst stattfand, kann ich nicht mit Sicherheit wiedergeben. Leider verschlechterte sich Allgemeinzustand des Familienvaters. die Symptomatik mit der Wesensveränderung nahm teils dramatische Züge an, ebenso traten vermehrt Schmerzen und epileptische Anfälle auf. Die häusliche Situation wurde hierdurch immer schwieriger und die Ehefrau und ihre beiden Kinder kamen an den Rand der Belastungsgrenze. Weitere Familienmitglieder eingespannt. Die häusliche Versorgung konnte aber nicht mehr sichergestellt werden und das Ehepaar entschied

sich, dass er in ein Hospiz verlegt wird. Da dieses Hospiz in einiger Entfernung lag, wechselte das Palliativteam und ich habe nur noch gelegentlich Informationen erhalten. Er musste sich auf ein neues Team einlassen.

Der Hospizdienst jedoch blieb für die Kinder erhalten und war durch diese Kontinuität eine erfreuliche Konstante. meiner Sicht konnte diese Konstante in dieser so schwierigen Zeit für die gesamte Familie (der Familienvater ist dann im Hospiz verstorben) Stabilität bewahren und eine große Stütze sein. Die Kinder konnten auf diese Weise durch diese Zeit (wirklich) optimal begleitet und betreut werden.

Das ist das, was Hospizarbeit und unseren Verein auszeichnet!

Euer Norman Kripke

# Finladung

#### zur

# 1. Geesthachter Hospizwoche

#### in der Zeit vom 07. - 14. Oktober 2023

In diesem Jahr feiert unser Verein seinen 25. Geburtstag und wir haben gedacht, dass wir dieses Ereignis besonders würdigen möchten.

Wir sind ein seit 1997 bestehender, eingetragener Verein, als Freundeskreis gegründet Hospiz Geesthacht. Schwerpunkt unserer Arheit ist die ehrenamtliche Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen sowie ihrer Zugehörigen. Weitere Angebote sind die Unterstützung Trauernden im Trauercafé von sowie in Gruppen für Erwachsene und seit kurzer Zeit auch speziell

für Kinder und Jugendliche.

Darüber hinaus stehen wir für beratende und aufklärende Angebote zur Verfügung - neben der Schulung von Ehrenamtlichen und Pflegenden ebenso für Projekte in Schulen und Kindertagesstätten.

Anlässlich unseres Jubiläums haben wir nun ein buntes, vielfältiges Programm rund um das Thema Sterben, Tod und Trauer zusammengestellt, das wir auf der 1. Geesthachter Hospizwoche vorstellen möchten.

"Wir gehören zum Leben"



### Programm vom 07. - 14. Oktober 2023

#### Sa. 07.10.2023 um 15 Uhr:

Führung über den Lauenburger Friedhof und anschließend Harfe und Märchen in der Kapelle

#### So. 08.10.2023 um 10 Uhr:

Gottesdienst in der Christuskirche Düneberg, Thema "Leben und Sterben"

#### So. 08.10.2023 in der Zeit von 13.00 bis 18.00 Uhr:

finden Sie uns mit einem Infostand beim Verkaufsoffenen Sonntag in der Bergedorfer Straße

#### Di. 10.10.2023 um 19.30 Uhr:

zeigt die Filmkiste kleines Theater Schillerstraße den Film "Im Taxi mit Madeleine"

#### Mi. 11.10.2023 in der Zeit von 8.00 bis 12.00 Uhr:

haben wir einen Infostand am Eingang zum Geesthachter Wochenmarkt



#### Fr. 13.10.2023 ab 19 Uhr:

Podiumsdiskussion "Wann macht Trauer krank? / Kinder trauern anders" im Gemeindehaus der Christuskirche, Neuer Krug 4, Geesthacht.

Wir begrüßen an diesem Abend u. a. Frau Dr. Susanne Herzog (Psychologin), Frau Dr. Christina Bischof-Deichnik (Apothekerin) und Mitglieder von DonaTempi. Die Moderation übernimmt Frau Manuela Preuß

#### Sa. 14.10.2023 in der Zeit von 14.00 bis 18.00 Uhr:

Welthospiztag "Fest des Lebens" - DonaTempi stellt sich vor -

im Gemeindehaus der Christuskirche, Neuer Krug 4, Geesthacht.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm, beginnend mit einem Grußwort des Bürgermeisters, mit den Oberstadt Trommlern, Themen rund um die Bestattung, Infoständen und der Möglichkeit zum Austausch, einem Auftritt der Tanzbasis Geesthacht, einer Cafeteria und viele mehr.

# Eine zweite Koordinatorin für DonaTempi

#### Susanne Salomon stellt sich vor

Ich freue mich sehr, mich als zweite hauptamtliche Koordinatorin bei Dona-Tempi vorstellen zu können. Seit 01.Mai 2023 bin ich an Sigruns Seite und übernehme überwiegend die Kinder- und Jugendtrauerarbeit im Verein.



Mein Name ist Susanne Salomon, ich bin in Hamburg geboren und lebe mit meiner Familie seit über 25 Jahren in Geesthacht. Ich bin verwitwet und habe zwei erwachsene Kinder, eine Tochter und einen Sohn.

In meiner Freizeit gehe ich gerne im Wald spazieren, halte mich durch Pilates und Aerial Yoga einigermaßen beweglich, höre gerne Musik und Podcasts und entspanne gemeinsam mit meinen beiden Katzen im Garten. Meinen Urlaub verbringe ich am liebsten an der Nordsee.

Von Beruf bin ich Krankenschwester. habe 1991 meine Ausbildung Allgemeinen Krankenhaus Hamburg-Bergedorf mit dem Examen beendet und hahe von da an unterschiedlichen Fachbereichen, unter anderem in der Notaufnahme, auf der Intensivstation und als Hauptnachtwache gearbeitet.

In den letzten acht Jahren habe ich schwerstkranke und sterbende Menschen, im Auxilium Hospiz in Geesthacht, auf ihrem letzten Weg pflegen und begleiten dürfen und deren Zugehörige auf diesem Weg in all ihren Gefühlen und Bedürfnissen unterstützt. Es war für mich eine sehr dankbare und erfüllende Aufgabe und hat mir immer wieder gezeigt, wie wichtig und wertvoll die würdevolle Sterbe -und Trauerbegleitung ist.

Nun freue ich mich sehr, gemeinsam mit Euch diese wichtige Aufgabe der Sterbe-und Trauerarbeit im Rahmen des Vereins zu planen und zu gestalten.

Liebe Grüße

Susanne Salomon

Auch wenn niemand zurückgehen kann, um noch einmal ganz von vorne zu starten, kann doch jeder hier und jetzt starten und ein neues Ende erschaffen

Carl Bard

### Ein Jahr durch deine Trauer

#### Neue Trauergruppe ab 6. November - Anmeldung ab sofort möglich

Über eine Millionen Menschen sind letztes Jahr in Deutschland gestorben. Um jeden Verstorbenen trauern Partner, Kinder, Freunde, Verwandte aber auch Kolleginnen und Kollegen.

#### Warum Trauerbegleitung?

Es ist eine der schwersten Aufgaben, den Tod eines geliebten Menschen zu begreifen und anzunehmen. Es gibt im eigenen Leben kaum noch etwas, das ist, wie es war. Oft erleben sich Trauernde allein mit ihrem Schmerz und sie wissen nicht, wie sie mit ihrem Chaos der Gefühle umgehen sollen. Für Außenstehende geht das Leben nach wenigen Wochen seinen gewohnten Gang.

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Sie zu bewältigen braucht Zeit und möglichst auch Auseinandersetzung mit dem Geschehenen. Der Austausch mit anderen Trauernden wird als sehr hilfreich und wohltuend empfunden.

#### Für wen?

Gerade auch für Jüngere und für Trauernde, die sich aktiv mit ihrer

Trauer auseinander setzen wollen ist dieses Angebot gedacht. Besonders froh sind wir, dass immer mehr Männer (wenn auch häufig unterrepräsentiert) in unsere Trauergruppen kommen.

Egal, ob sie die Lebenspartner/innen, Freund/innen oder Eltern verloren haben und auch egal, wie lange der Verlust zurückliegt - verdrängte Trauer zeigt sich oft erst lange Zeit später.

#### Was bieten wir an?

Im Bewusstsein, dass jeder Mensch sein eigener Experte ist, begleiten wir die Trauernden mit unterschiedlichen Methoden und Übungen.

#### Unsere Themen u. a.:

- Die Trauer verstehen
- Das Neueste aus der Trauerforschung
- Gefühle annehmen und ausdrücken
- Rollenveränderungen
- Ausdrucksformen der Trauer
- Jahrestage und Formen des Gedenkens
- Gendertrauer
- Selbstfürsorge
- Hoffnung und Zuversicht.

#### Wer wir sind:

Die Trauergruppe wird von den zertifizierten Trauerbegleiterinnen Rossita Eichholz und Andrea Platte geleitet und mit unterstützenden Anregungen liebevoll begleitet.

Wann: Montags von 19°° bis 21°°Wo: Im Gemeindehaus der Christuskirche, Neuer Krug 4 in Geesthacht

**Kosten:** 5,00 E pro Abend.

Bei den ersten beiden Treffen können sich die Teilnehmer orientieren um festzustellen, ob dies für sie der geeignete Weg zur Trauerbewältigung ist. Ab dem dritten Treffen ist es eine geschlossene Gruppe.

Eine Anmeldung ist bei den Trauerbegleiterinnen Rossita Eichholz, Tel. 04152-73968 oder bei Andrea Platte, Tel. 04152-82926, erforderlich. Hier erhalten Interessierte auch weitere Informationen.

Trauern ist nicht

das Problem sondern die Lösung

Chris Paul



# Soul Motion - achtsamer Tanz

#### Tanzen für Trauernde

Wenn der Blick in die Vergangenheit zu schmerzhaft ist und der Blick in die Zukunft noch voller Angst, dann bleibt nur der Augenblick, nur dieser Moment.

Wenn etwas zu Ende geht, beginnt eine Phase des Übergangs. Ein Zwischenraum, der das, was war, von dem, was noch nicht ist, trennt.

Wenn wir den Mut aufbringen, uns geduldig in diesen Raum hineinzugeben, kommen wir in Kontakt mit unserem ganzen Potential, unserer Lebendigkeit und Kreativität.

Soul Motion ist eine Einladung, dem inneren Zuhause in uns nachzuspüren, unsere eigene Körperwahrheit zu finden.



Wir üben, mit dem Körper zu hören. Wir folgen unseren Bewegungsimpulsen und gestatten ihnen, sich sanft oder kraftvoll in uns zu entfalten. Wir tanzen allein und im achtsamen Dialog mit anderen. Musik unterschiedlichster Stilarten und der große Klang der Stille unterstützen uns dabei.

Geduldig und erwartungsvoll horchen wir auf den nächsten Bewegungsimpuls und lassen uns von ihm mitnehmen. Wir entdecken das Geheimnisvolle, Nicht- Offensichtliche, im Tanzraum wie im Leben.

Soul Motion bietet dafür einen wunderbaren Erfahrungsraum.

Genieße die Auszeit vom Alltag, um aufgetankt und präsenter dorthin zurückzukehren.

Wir beginnen und enden mit stillem Sitzen. Wir tanzen barfuß oder mit Socken.

Was enden muss, braucht deinen Segen. Braucht deinen Abschied und deinen Mut, wegloses Land zu betreten.



Sigrun Spikofsky, www.soulmotion-tanzraum.de

#### Tanzen für Trauernde - ein neues Angebot bei DonaTempi

Da ich in meiner Tanz-Praxis immer wieder die Erfahrung mache, dass achtsame Bewegung besonders Menschen, die sich belastet fühlen, guttut, biete ich jetzt "Tanzen für Trauernde" als zusätzliches Angebot zu unseren bestehenden Trauergruppen bei DonaTempi an.

Musik, Bewegung, bei mir sein, mit anderen schwingen: achtsamer Tanz kann eine Möglichkeit sein, ins Fließen zu kommen, sich selbst zu spüren und zu nähren, (Tanz-)Schritte auf dem Weg zurück ins Leben zu gehen.

Alles, was in diesem Moment da ist, hat Platz und ist willkommen: Müdigkeit, Angst, Freude, Fröhlichkeit, Lebenslust, Trauer. Vielleicht tanzt du wild, vielleicht bist du ganz still Ich lade dich dazu ein, in einem geschützten Raum auf deine Gefühle zu hören.

Nähere Informationen über Soul Motion und über mich findest du auf meiner Homepage: www.soulmotiontanzraum.de

Anfragen zu den nächsten Tanz-Terminen unter 04152 / 836902



Die Erinnerungen liegen nicht ín Fächern, nícht ín Möbeln und nicht im Kopf. Sie wohnen mitten in uns. Meistens schlummern sie, aber sie leben und atmen, und zuweilen schlagen sie die Augen auf. Sie wohnen, leben, atmen und schlummern überall. In den Handflächen, in den Fußsohlen, in der Nase, im Herzen und im Hosenboden. Was wir früher einmal erlebt haben, kehrt nach Jahren und Jahrzehnten plötzlich zurück und blickt uns an. und wir fühlen: Es war ja gar nicht fort. Es hat nur geschlafen.

Erich Kästner - "Als ich ein kleiner Junge war"

# Wer ist eigentlich ...?

#### ...Anja Howe

Hallo, mein Name ist Anja Howe. Ich bin 55 Jahre alt und habe 2020 - kurz vor Corona - meinen Befähigungskurs zur Sterbebegleiterin im Hospizverein absolviert. Ich bin Mama von 2 nun schon erwachsenen tollen Söhnen. Ich arbeite seit 36 Jahren als Vollzugsabteilungsleiterin im Gefängnis. Dort habe ich eine Entlassungsvorbereitende Station aufgebaut. Auf den ersten Blick passt das doch gar nicht zusammen. möge der eine andere anmerken. Ich finde doch! Was das verbindende Flement? Ich ist begleite Menschen. Und das mache ich gerne. Wir sollten am Anfang des Befähigungskurses mal 7 vorhandene Kompetenzen/Potentiale aufschreiben und dann überlegen, welche Kompetenzen noch intensiviert werden könnten. Sich selbst zu beschreiben ist ia nicht immer leicht. Dennoch: ich denke, ich bin empathisch, zuverlässig,



habe eine innere Stärke, bin annehmend, verantwortungsvoll, couragiert und kann gut zuhören. Diese Eigenschaften kann ich sowohl bei meiner Arbeit mit den Gefangenen als auch bei meinen Begleitungen gut einsetzen.

Ich wusste. wenn ich den Befähigungskurs mache, werde ich mich auch viel mit mir selbst auseinandersetzen, über mich einiges erfahren dazu tolle Leute und kennenlernen. Und so war es auch! Die Gruppenabende sind bereichernd. Immer noch. Auf der Hompage von Dona Tempi steht von mir: "Für das Ehrenamt der Sterbebegleiterin habe ich mich entschieden, weil ich einem sterbenden Menschen annehmend und unvoreingenommen mein Ohr. mein Herz, mein Verständnis und meine Empathie geben möchte, mit mir über alles offen reden zu können. Ich hatte hei früheren Frlehnissen und Begegnungen schon gemeint bemerkt zu haben, dass ich mich ohne Scheu auf mein Gegenüber einstellen kann. empfinde das **Fhrenamt** als Bereicherung und Geschenk des Lebens - auch wenn das paradox klingen mag."

Es gibt einen tollen englischen Spruch, den ich voll unterschreiben möchte: When I'm sad.

I don't want someone to tell me about how "it gets better", and that I need to "move on". I need someone to tell me that it's okay to be sad, and that my feelings are validated.

I don't need someone to tell me about how much happier I could be. I NEED someone to HOLD ME and tell me that I've been STRONG and that it's OKAY to sometimes NOT BE OKAY. Healing Hugs

Über meine erste Begleitung - Jürgen - habe ich schon mal berichtet. Ich bin sehr dankbar, dass ich Jürgen 17 Monate lang begleiten durfte. Dass ich ihn kennenlernen durfte. Dass ich für ihn ein wichtiger Mensch werden durfte. Denn das war er auch für mich! Ich konnte viel von ihm lernen. Meine zweite Begleitung - Uli - war nur sehr kurz; dafür habe ich den

Kontakt zu seiner Frau behalten und so eine neue Freundin gefunden. Wege sind manchmal unergründbar.

Vor kurzem habe ich mich zur "Letzten-Hilfe-Kursleiterin" qualifizieren lassen. Gemeinsam mit Sigrun, Kerstin und Jutta haben wir unseren ersten Kurs in Lauenburg angeboten. Das Angebot wurde dankbar angenommen und mich macht dankbar, die Idee der Hospizbewegung verbreiten zu dürfen.

Ich kann an dieser Stelle nur noch "Werbung" machen und andere ermuntern, dem Verein beizutreten oder sogar selbst einen Befähigungskurs zu absolvieren.

Sterben gehört zum Leben dazu.



Das Bild hat ein Gefangener für Anja gemalt



#### 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: GENODEF1HH2 Hamburger Volksbank

#### Wie Sie uns erreichen:

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

GEMEINSAM DURCH SCHWERE ZEITEN