DONATEMPI

Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.

MITGLIEDERBRIEF

01 / 2024

Grußworte

Nachdem mich meine Familie - und hier insbesondere meine Kinder- nicht überzeugt, sondern mehr oder minder überredet hat, gehört seit fast sechs Monaten ein Vierbeiner mit zu unserer Familie.

Eine Labradorhündin. Ihr Name ist Lykke - nach dem Wort Glück im Dänischen.

Im Hospizverlag habe ich dann den Grund für meine Familienerweiterung gefunden:

Der liebste Freund des Menschen ist der Hund. Er kann als Assistenzhund vielfältige Aufgaben übernehmen, z. B. Unterstützung bei körperlichen Einschränkungen oder Erkrankungen im Alltag, Begleitung in Pflegeeinrichtungen, Schnüffeldiagnostik Drogen bis hin zu Türöffnern für Menschen mit (geistigen) Beeinträchtigungen. Aber das Entscheidende: Klinische Studien zeigen, dass Menschen mit einem Hund weniger psychischen Stress und ein niedrigeres kardiovaskuläres Risiko besitzen als Menschen ohne Hund. Zudem scheinen diese Menschen bei Stress weniger seelische Probleme zu haben.

Also kann ich mich doch glücklich schätzen, dass mich die Familie überzeugt hat. Und wirklich keiner freut sich so sehr, wenn ich nach Hause komme - und das egal wann und wie oft…

Im Bereich der Hospizbewegung finden Therapietiere immer häufiger ihren Einsatz. Im Hospiz freute sich ein gestandener Mann über die Alpakas, die er durch seine Terrassentür beobachten konnte. In der Pflegeeinrichtung fingen die Augen an zu leuchten, wenn die Hündin Hedwig zu Besuch kam. In der Einrichtung für geistig eingeschränkte Kinder wurde es merklich ruhiger als das Pferd Kleiner Onkel kam.

Und auch unsere Jugendlichen durften die beruhigende und öffnende Wirkung des Therapiehofes erfahren.

Tiere können uns in unserer Arbeit helfen. Und Lykke plant ihre Ausbildung zur Therapiehündin.

Ich wünsche Euch/Ihnen allen (dafür ist es doch nie zu spät) ein gesundes 2024.

Euer / Ihr Norman Kripke

1. Geesthachter Hospizwoche

Eine Woche voller Veranstaltungen im Oktober 2023

„Das können wir auch“ dachte sich der ambulante Hospizdienst Dona-Tempi und stellte, analog zur schon bekannten Hamburger Hospizwoche, eine ganze Woche lang, vom 7. - 14. Oktober, eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Tod und Sterben auf die Beine.

Das Programm begann am Samstag, den 7.10. bei strömendem Regen mit einer Führung über den Lauenburger Friedhof (siehe Text von Heike Stille auf den nächsten Seiten).

Am Marktsonntag war uns das Wetter wohlgesonnen - und so auch die vielen flanierenden GeesthachterInnen. Unsere Tafel „Bevor ich sterbe, möchte ich….“ war laut Bergedorfer

Zeitung „der Hingucker des Marktsonntags“. Wir sind mit vielen Menschen in Kontakt gekommen, haben Blumen verschenkt, Flyer verteilt und viele Gespräche geführt.
Trotz unseres neuen Namens werden wir immer noch mit dem stationären Hospiz auxillium verwechselt und auch nach 25 Jahren gibt es noch Menschen, die sagen: „ambulant, das gibt es auch?“

Es entstand u. a. der wunderbare Kontakt zur Familie Oehr, die uns anbot, auf dem Weihnachtsmarkt in Escheburg Spenden für uns zu sammeln. Stolze 200 € sind dabei übrigens zusammengekommen!

Als wir am Mittwoch nochmal mit einem Stand vor dem Wochenmarkt präsent waren, trafen wir schon „alte Bekannte“, die sagten, dass sie am Sonntag schon bei uns gewesen seien.

Am Dienstag durften wir in Kooperation mit der Geesthachter Filmkiste den charmanten Film „im Taxi mit Madeleine“ zeigen und hatten

die Gelegenheit, unsere Verein vor fast ausverkauftem Haus vorzustellen. Ein Riesendankeschön dafür!! Im Publikum saßen auch fast alle unsere Ehrenamtlichen auf Einladung unseres Vereins.

Ein weiterer, gut besuchter Termin war die Podiumsdiskussion zum Thema „Wann macht Trauer krank? Trauern Kinder anders?“ Referentinnen waren die in Geesthacht bestens bekannte Apothekerin Frau Dr. Bischof-Deichnik sowie die Bergedorfer Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Susanne Herzog. Beide erläuterten ihre Sichtweise auf das Thema in Fachvorträgen. Die Moderation übernahm Frau Manuela Preuß von der Tanzbasis Geesthacht. Auch ehrenamtlich Tätige, die Trauerbegleiterinnen Rossita Eichholz und Carola Schipp-Strömich, berichteten sowohl aus der Erwachsenen- als auch aus der Kinder- und Jugendlichen- Trauerbegleitung.

Gleich am nächsten Tag, dem Welthospiztag, fand „das Fest des Lebens“, statt. Hinreißend waren die Oberstadttrommler, Kinder aus der Bertha von Suttner Schule, die den Auftakt gaben. Eine Rede des Geesthachter Bürgermeisters Olaf Schulze, der unsere Arbeit würdigte, ein Vortrag über Möglichkeiten der Abschiednahme, die Gelegenheit, einen Sarg zu bemalen und gemütlich bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch zu kommen, erwarteten unsere Gäste.

Ein besonderer Dank geht auch an die jungen Frauen der Tanzbasis, die uns eine anrührende Choreografie darboten.

Den Abschluss bildete ein Kerzenritual im Kreis, bei dem alle Teilnehmenden die Möglichkeit hatten, eine Kerze für einen bestimmten Menschen oder einen Wunsch anzuzünden und in die Mitte zu stellen.

Danach dann das große Aufräumen, welches dank vieler helfender Hände schneller als gedacht erledigt war, die Erschöpfung, der Stolz, die Dankbarkeit für das Wir- Gefühl in der Gemeinschaft und die großartige Unterstützung…. und die Frage: „machen wir das jetzt jedes Jahr?“

Sigrun Spikofsky, Koordinatorin

Der Lauenburger Friedhof

Eine eindrucksvolle Führung im Rahmen der Hospizwoche

Als ich das Programm für die Hospizwoche durchstöberte, sprach mich eine Veranstaltung besonders an: „Führung über den Lauenburger Friedhof und anschließend Harfe und Märchen in der Kapelle“. Harfe und Märchen - ja, das wollte ich unbedingt.

Als der Samstag dann endlich da war…. - Schietwetter. Na gut, dachte ich, die Führung geht bestimmt nicht länger als eine halbe Stunde und dann gibt es ja Harfe und Märchen im Trockenen, also los.

Was für eine gute Entscheidung, denn diese Führung war phänomenal. Das Zusammenspiel zwischen Frau Topaloglu und Herrn Eggert, der uns das Geschichtliche nahebrachte, war großartig. So lebendig erzählt, zum Schmunzeln und Nachdenken.

Apropos Frau Topaloglu: Sie erzählte mit so einer Herzlichkeit und Freude…ich hätte, trotz des Regens, noch stundenlag zuhören können. Ihre Bemerkung: „Der Friedhof ist mein 3. Kind“ sagt alles. Ich kriege heute noch Gänsehaut, wenn ich daran denke, wie viele Gedanken sich Frau Topaloglu um die Lebenden und die Toten macht.

Und ich hätte nicht gedacht, dass es auf einem Friedhof so viele Gärten gibt, z. B. einen Schmetterlingsgarten (wo sogar Honig gewonnen wird), einen Baumgarten für die halbanonymen Bestattungen und einen Libellengarten, in dem mittellose Menschen kostenfrei beigesetzt werden (damit sie nicht weit weg irgendwo in Hamburg bestattet werden!). Es gibt sogar die Möglichkeit, sich mit seinem geliebten Haustier am selben Ort bestatten zu lassen. Für mich ist das die schönste Idee.

Auch der Trauerpfad ist etwas sehr Besonderes: Der Boden ist aus verschiedenen Materialien gestaltet, mal glatt, mal steinig…wie der Weg durch das Leben.

Was ich noch nie gehört hatte: man kann auf dem Friedhof Boule spielen und findet dadurch Kontakt zu anderen Menschen. So kann der Friedhof nicht nur ein Ort der Trauer, sondern auch der Freude sein.

Nach ca. 1,5 Stunden war die Führung beendet (die Zeit verging wie im Flug) und wir gingen in die Kapelle, wo wir schon von Frau Bisom erwartet wurden. Ihr Spiel auf der kleinen Harfe wärmte von Innen und das Märchen erzählte sie so lebendig, dass man die Figuren förmlich sehen konnte.

Ja, der Besuch des Friedhofs hat sich absolut gelohnt und hat mich sehr berührt…und tut es heute noch, wenn ich daran denke.

Heike Stille

Befähigungskurs zur Sterbebegleitung

Zwei Teilnehmerinnen berichten über ihre Motivation zur Teilnahme

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“ war ein Satz des Tages der vergangenen sechs Monate Befähigungskurs für Sterbe- und Trauerbegleitung. Nach einer sehr intensiven, lehrreichen und spannenden Reise treffen wir, Susann Sems und Maike Schulz-Eppers, uns zu einer gemeinsamen Revue. Wir sprechen über unsere Motivation für den Kurs und für das Thema, unsere Highlights und wie es jetzt für jeden von uns weiter geht.

Maike: Hallo Susi, schön dich zu sehen. Ich freue mich darauf, mit dir nochmal über den Kurs zu sprechen.

Susi: Hallo Maike, ich freue mich auch auf unseren Austausch.

Maike: Was mich zunächst interessiert: Welcher Impuls war Ausschlag gebend für deine Teilnahme am Kurs?

Susi: Meine Freundin hat eine schwere, lebensverkürzende Krankheit. Ich wollte mich darauf vorbereitet was für sie wichtig sein kann und darauf, sie auf ihrem letzten Weg zu begleiten.

Maike: Als Freundin hast du dann bestimmt schon einige Kenntnisse darüber, was ihr gut tun würde?

Susi: Ja, das stimmt. Mir ist dieses Thema jedoch so wichtig, dass ich nicht nur aus meiner eigenen Intuition heraus agieren wollte. Als weiteres Thema hat mich sehr interessiert welche Möglichkeiten es im Rahmen einer Bestattung gibt. Diesbezüglich hat sich ja viel zum Positiven entwickelt.

Maike: Das stimmt, das Bestattungsumfeld war vor einigen Jahren noch ein ganz anderes. Dieses Thema hatte ich bei meiner Anmeldung zum Kurs gar nicht so präsent als Kursinhalt.

Susi: Wie kam es denn grundsätzlich zu deiner Anmeldung?

Maike: Vor fünf Jahren ist meine Mutter verstorben. Sehr plötzlich, ohne Begleitung-

und Abschiedsmöglichkeiten meinerseits. Das Bestattungsinstitut hatte auch nichts angeboten, sie war dann einfach eingeäschert. Eine für mich sehr prägende Erfahrung. Ein Jahr später starb meine Schwiegermutter. Mit Begleitung von Familie, Freunden, dem Krankenhaus und dem Palliative Care Team. Ein sehr selbstbestimmter Tod, bei dem sie sogar die gesamte Beerdigung selbst geplant hatte inklusive fertiger Einladungskarten. Dieser ganze Prozess hat mich tief beeindruckt. Da wusste ich, dass eine gute Begleitung so viel Wert mit sich bringt und ich bekam eine leise Ahnung davon welche Möglichkeiten ein Sterbender und seine Angehörigen haben, dass ich mehr darüber lernen wollte.

Susi: Vor diesem Hintergrund deiner persönlichen Erfahrungen: Mit welchen Erwartungen begannen für dich die ersten Kursstunden?

Maike: Von mir selber erwartete ich alles zuzulassen was kommt, mich einzulassen auf die Themen. Echte Verbindung zu mir und den Dozentinnen und Kursteilnehmerinnen aufzubauen. Gleichzeitig wollte ich ganz viel Erfahrung und Wissen der anderen aufsaugen, um fachlich gut aufgestellt zu sein und gut begleiten zu können. Was außerhalb meiner Erwartung lag: Die unglaublichen, kulinarischen Highlights die wir uns alle gegenseitig, unter anderem an den Kurssamstagen, geschenkt haben. Hast du das erwartet?

Susi: Nein, ganz und gar nicht. Wir haben es uns echt gut gehen lassen. Viel zusammen gelacht und geweint und sogar getanzt. Das Emotionale gehörte tatsächlich zu meinen Erwartungen. Das es sicherlich traurig wird und sich teilweise schwer anfühlen würde. Wenn wir uns mit Menschen auf ihrem letzten Weg und trauenden Zugehörigen befassen, berührt es natürlich auch eigene Anteile.

Maike: Ja, das stimmt. Ich glaube jeder hat sich sehr gut auch selber gespürt, durfte einfach sein, sich auch zurücknehmen und wurde bei allem mit großer Wertschätzung von der Gruppe getragen. Ein großes Highlight für mich.

Susi: Das man in einer Gruppe so schnell und intensiv zusammen wachsen kann ist auch für mich eine der schönsten Erfahrungen. Teilweise sind richtige Freundschaften entstanden. Jeder hat sich

auf seine Art auf die Themen eingelassen. Es ist ein sehr schönes und strapazierfähiges Band entstanden. Dies sehe ich dankbar als Reichtum an.

Maike: Das hast du sehr schön formuliert.
Ich möchte noch erwähnen, dass das Netzwerk, was wir uns gegenseitig schenken und das Netzwerk von DonaTempi und allen Experten und Expertinnen die wir im Kurs kennenlernen durften für mich ein großer Gewinn ist. Ich weiß, dass ich Rückhalt habe für jedes Lebensthema rund um Sterbe- und Trauerbegleitung und jede Frage stellen darf und Antworten erhalte.

Susi: Was würdest du sagen: Für wen ist der Kurs geeignet?

Maike: Für alle die interessiert sind an dem Thema. Für alle die mit sich selber vertrauter sein wollen. Für alle die sich gerne ehrenamtlich engagieren wollen.
Wie fällt deine Antwort dazu aus?

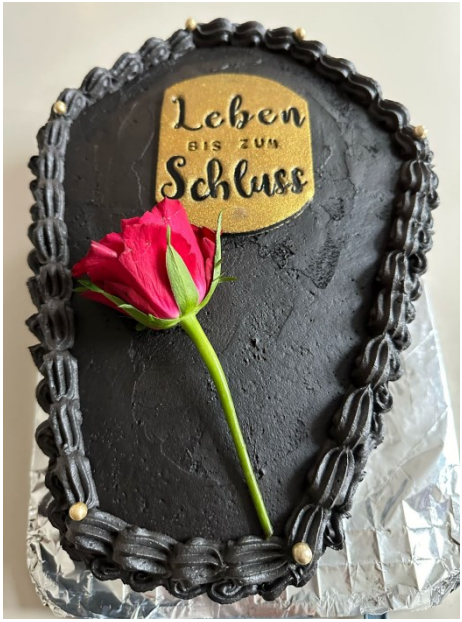
Susi: Grundsätzlich für jeden zu empfehlen!

Maike: Da kommt mir die Frage in den Sinn: Wie hat dein Umfeld auf deine Teilnahme bei diesem Kurs reagiert?

Susi: Verwundert und interessiert. Und gleichzeitig war auch eine gewisse Distanz spürbar. Das Thema ist leider noch mit viel zu viel Tabu behaftet.

Maike: Leider ja. Was bei mir auch eine große Motivation hervorruft. Zu ent-tabuisieren und es in die Welt hinauszutragen, aufzuklären. Der Tod gehört zum Leben. Punkt! In meinem Umfeld war es identisch: Sätze wie: Warum beschäftigst du dich freiwillig mit dem Tod? Oder: Muss das denn wirklich sein, du hast doch kleine Kinder? Spannend die Reaktionen.
Wie geht es für dich denn nach unserem fulminanten Abschlusssamstag weiter?

Susi: Ich bleibe im Verein aktiv und bin zunächst Susanne Salomon bei einem Projekt behilflich. Ich möchte weiter Erfahrungen sammeln und vielleicht die große Trauerausbildung machen.
Geht es für dich auch weiter im Verein?



Maike: Ja, unbedingt. Ich freue mich darauf noch mehr Experten und Expertinnen des eigenen Lebens in Form von sterbenden Erwachsenen und trauenden Kindern und Jugendlichen zu treffen und zu begleiten. Im Mai begleite ich gemeinsam mit Carola Schipp-Strömich eine Trauergruppe und halte mich bereit für die Sterbebegleitung.
Ich freue mich sehr, dass wir uns weiterhin mindestens im Verein wiedersehen.

Susi: Ich mich auch. Danke für den schönen Austausch.

Maike: Ich danke dir!

(Anmerkung: es wird vermehrt von der weiblichen Person gesprochen, da wir ausschließlich weibliche Teilnehmerinnen waren)

Die Teilnehmerinnen des Befähigungskurses mit einer selbstgebackenen Themen-Torte

Wer ist eigentlich ... ?

... Bärbel Schnitzler

Mein Name ist Bärbel Schnitzler. Ich möchte hier eine Möglichkeit der Begleitung Schwerstkranker und ihrer Angehörigen vorstellen, die in dieser Lebenssituation eine hilfreiche Unterstützung sein kann.

Dem Verein DonaTempi fühle ich mich schon seit seinen Anfängen verbunden und machte dort einen Befähigungskurs zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin. Bis 2010 war ich im Vorstand des Vereins aktiv.

Ich bin ausgebildete Physiotherapeutin und seit 2018 im Ruhestand. Da ich schon in meiner Berufszeit die heilsame Wirkung von Klangschalen kennengelernt und in meine Therapien eingebunden habe, absolvierte ich im selben Jahr eine Ausbildung zur Klangtherapeutin am Peter Hess-Institut. Die sanften Klänge und Schwingungen der Klangschalen laden in einer Atmosphäre der Ruhe zum Entspannen und Erholen ein. Für eine Weile können die belastenden und oft stressigen Umstände von Krankheit und Pflege unterbrochen werden. Eine körperliche und seelische Regeneration wird damit ermöglicht. Während der Klangmassage, im Liegen oder Sitzen, stehen Schalen auf oder um den bekleideten Körper und werden durch sanftes Anschlagen in Schwingung gebracht. Die Klänge werden durch Hören und Fühlen wahrgenommen und bewirken auf diese Weise eine regenerierende Entspannung. Die

Klangmassagetherapie ist eine bewährte Entspannungsmethode im gesundheitlichen und pädagogischen Bereich. Sie ist auch geeignet für Menschen, die im Alltag gefordert sind und nach einem erholsamen Ausgleich suchen.

Der Verein DonaTempi hat mich schon mehrmals eingeladen, den Einsatz dieser Methode in der Sterbe- und Trauerbegleitung vorzustellen.

Seit 2019 biete ich die Klangmassage-therapie in meiner Praxis in Geest-hacht und bei Hausbesuchen an.

Um wirklich zu leben,
musst du heute leben.

Das Leben ist zu kurz
und geht schnell vorbei.

Jeden Tag, an dem es
dir gut geht, genieße.

Wenn du heute nicht lebst,
hast du den Tag verloren.

Darum genieße den Tag,
wie auch jeden kommenden.

Nach Phil Bosmans

Mitgliederversammlung

am 16. Mai 2024

um 19:00 Uhr

In den Gemeinderäumen
der Christuskirche
Neuer Krug 4 / Geesthacht

Der Vorstand

DONATEMPI
Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.

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