



DONATEMPI

Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.



MITGLIEDERBRIEF

02 / 2024

Grußworte

Veränderungen....

...können Sauerfleisch zum Kaffee sein.

Liebe Mitglieder,

wenn ich gefragt werde, was mir meine ehrenamtliche Arbeit gibt, erzähle ich gerne folgende Begebenheit: Ich besuchte eine alte Dame im Pflegeheim und wir kamen auch auf das Essen zu sprechen. Sie sagte: „Es schmeckt nicht wie zu Hause und Sauerfleisch bekomme ich hier auch nicht.“ So habe ich bei meinem nächsten Besuch Sauerfleisch zum Kaffee mitgebracht. „Schmeckt besser, als jede Torte!“ und schließt die Augen beim Genießen.....

Um diese kleinen Glücksmomente vielen Menschen am Ende ihres Lebens bereiten zu können, ist es wichtig, dass es Vereine, wie unseren gibt. Darum engagiere ich mich auch gerne als Beisitzerin im Vorstand. Dort entwickeln wir immer neue Ideen, besprechen Vorschläge und überlegen uns, wie wir noch mehr Menschen am Ende des Lebens und ihre Zugehörigen

unterstützen können. Mehr zu diesem Thema und über die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen finden Sie im Innern dieses Heftes.

Veränderungen wird es auch im Vorstand geben. Im nächsten Jahr werden unser 1. Vorsitzender Dr. Norman Kripke und unser Kassenwart Jürgen Strömich ihre Ämter niederlegen. Schon jetzt und hier: „Vielen Dank für Euren Einsatz und Eure Arbeit!“ Die Nachfolger werden auf der Mitgliederversammlung im nächsten Jahr vorgestellt.

Mit einem großen Becher Kaffee und einem kleinen Stück Sauerfleisch dazu grüßt Sie

Sabine Stürzer (Beisitzerin Vorstand)



Trauergruppe der Jugendlichen

... jeden zweiten Mittwoch

Jeden zweiten Mittwoch

zünden wir jeweils eine Kerze für
jemanden an
meine erste Kerze war für meinen
Bruder
meine letzte auch

Jeden zweiten Mittwoch

verbinden wir uns mit roten Bändern
dann sagen wir
"Ich verbinde mich mit dir, schön dass
du Heute da bist"

Jeden zweite Mittwoch laden wir uns

Gäste ein
wegen denen wir hier sind
und wir werden reich beschenkt
von ihnen aber auch den anderen im
Stuhlkreis

Jeden zweiten Mittwoch findet die

Trauergruppe statt
In der Mitte findet ihr eine große Kerze
und allerlei Interessantes
mal ein Bisonschädel, mal
tiefgründige Fragen

bunte Linsen und Kekse

Im Stuhlkreis drum herum
sitzen lauter starke, weise Menschen
alle mit ihrer Geschichte, die sie mit
uns teilen
alle mit ihrem Funken
und ja tatsächlich niemand von ihnen
ist allein

Denn wenn man genau hinsieht
steht hinter jedem von ihnen
ihre Person, die auf sie aufpasst
etwas schemenhaft
aber immer da

Im Stuhlkreis wird geweint und
gelacht

oftmals zusammen
selten allein
das, was gerade dran ist darf gefühlt
werden

manchmal ist das auch Wut
Taschentücher werden rumgereicht

ich fühle mich verstanden, gesehen
denn hier kennt jeder den Schmerz
jemanden Geliebtes gehen zu sehen

Verloren gegangen ist jedoch nichts
unsere Lieben bleiben an unserer
Seite
und finden uns wieder
Mein Bruder leiht mir seine Augen
wenn ich fotografiere
und schickt mir Sonnenstrahlen
wenn ich ihn besuche

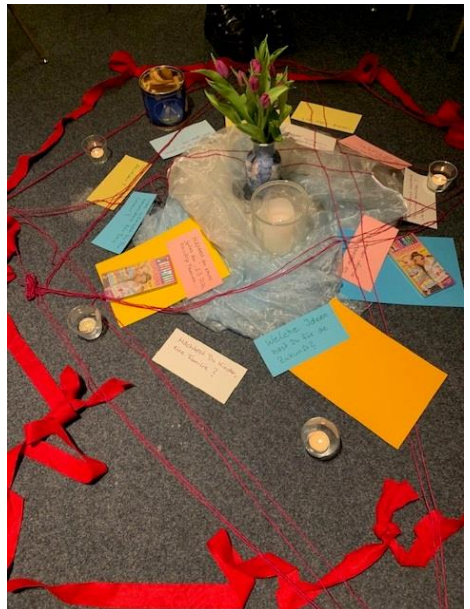
Sie kümmern sich um uns
man muss sich dem nur öffnen

Und über allem steht die große
Freiheit
denn wenn es um unsere Trauer geht
wissen wir meistens
was uns gerade auf dem Herzen liegt
und wir dürfen entscheiden
wie und wann wir es uns anschauen
mögen
dafür haben wir in der Trauerarbeit
den Raum

Die Trauergruppe am Mittwoch
hat etwas Magisches, Echtes
und jeder kann es spüren
ich bin so unendlich dankbar
ein Teil davon sein zu dürfen

Jeden zweiten Mittwoch
pusten wir die Kerzen aus sagen uns
tschüss
und nehmen das Licht mit nach
Hause

Annalena aus der Trauergruppe für Jugendliche



Ein Jahr durch deine Trauer

Neue Trauergruppe ab 4. 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 auseinandersetzen 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 19⁰⁰ bis 21⁰⁰

Wo: Im Gemeindehaus der Christuskirche, Neuer Krug 4 in Geesthacht

Kosten: 5,00 € pro Abend.

Bei den ersten beiden Treffen können sich die Teilnehmer orientieren, um festzustellen, ob dies für sie der geeignete Weg zur Trauerbewältigung

Braucht deinen Abschied und deine

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



Treffen der Ehrenamtlichen

Gruppenabende der BegleiterInnen

Gruppenabende, und was ich daran so schätze.

Wir Begleiterinnen und Begleiter treffen uns alle drei Wochen.

Am Anfang haben wir immer unsere Steinrunde. Wer den Stein in der Hand hat, erzählt wie es ihr oder ihm gerade geht. „Wie bin ich heute hier?“ Da ist dann oft schon alles dabei: Von „Nichts Besonderes los, es geht mir gut.“, über „Bin müde von der Arbeit.“ oder „Hatte ein tolles Erlebnis.“, bis zu einer Frage zur aktuellen Begleitung. In dieser Runde werden die Beiträge nicht kommentiert, nicht diskutiert, sondern einfach erst mal so stehen gelassen, dadurch kommt jeder ausreichend zu Wort.

Danach ist Gelegenheit, die Fragestellungen, die sich zu Begleitungen aufgetan haben, ausführlich zu besprechen. Sigrun oder Susanne ergänzen und unterstützen uns dabei.

Die Tipps, Vorschläge und Erfahrungsberichte helfen oft sehr gut, eine neue Sicht auf die Fragestellung oder die Klienten zu bekommen. Ganz wichtig: Niemand sagt: „Das musst Du so oder so machen.“, sondern wir stellen uns gegenseitig einen großen Strauß von Möglichkeiten vor.

In der Pause ist dann viel Gelegenheit, diese Fragen oder vielleicht auch andere und private Dinge in kleinen Gruppen zu besprechen. Im zweiten Teil erzählen wir uns gegenseitig von besonderen Veranstaltungen, Fortbildungen, oder stellen uns unsere Ideen vor.

Gegen Ende des Abends erfahren wir dann immer noch, was es Neues gibt, Organisatorisches oder einfach nur Ditt und Dat.

Was diese Gruppenabende für mich so wertvoll macht, ist der wertschätzende, respektvolle und offene Umgang miteinander.

So ist eine Teilnahme, auch wenn ich gerade keine Begleitung oder Frage habe, immer ein Gewinn.

Aber, alle drei Wochen? Ja, wir haben uns ganz bewusst für diesen Rhythmus entschieden, denn wenn jemand mal nicht teilnehmen kann oder möchte, ist das nächste Treffen nicht weit.

Diese regelmäßigen Treffen, inkl. des Austauschs mit den Koordinatorinnen, schafft nicht nur eine gute Bindung zum Verein, sondern auch eine gute Verbindung untereinander.

So können wir aus dieser
Gastfreundschaft und Herberge, denn
so wird das Wort „Hospiz“ ja übersetzt,
Kraft für unsere Begleitungen an
Kindern und Jugendlichen,
Sterbenden und ihren Zugehörigen
schöpfen.

Bericht von Sabine Stürzer



Wer ist eigentlich ... ?

... Kerstin Schwarz

Hallo, ich bin Kerstin Schwarz und wohne in Geesthacht.

Ich bin verheiratet und habe 44 Jahre bei der Telekom gearbeitet. Im letzten Jahr habe ich in meiner Firma den Engagierten Ruhestand als Ausstiegsmodell gewählt. Ja was ist das denn ... fragt jetzt bestimmt so mancher, aber dazu später mehr.

Ich bin 61 Jahre alt und habe bei der Bundespost gelernt. Nach meiner Ausbildung absolvierte ich ein BWL-Studium und dann ein pädagogisches Zusatzstudium, denn ich wollte in die Ausbildung und Qualifizierung von jungen Menschen.

Zu einigen meiner Azubis halte ich noch heute Kontakt und wir lachen gemeinsam über die Schritte in die Digitalisierung.

Nach den Jahren in der Ausbildung wechselte ich den Bereich. Gleich 1990 machte ich die Laufbahnausbildung zum Bundesbeamten. Mein Vater



sagte das ist das Beste, was du machen kannst, denn da bist du sicher und bekommst mal eine tolle Pension 😊 - naja Papa - stimmt fast 🙄
Hier leitete ich eine Abteilung in der Vertriebssteuerung der Telekom.

Dann kam was kommen musste... ich zog weiter und wurde Vertriebstrainer für Deutschland.

In den folgenden 24 Jahren arbeitete ich im Trainerteam und qualifizierte Menschen des Privatkundenvertriebes zu Produkten, Diensten und Verkauf. Verkaufen ist ein Flirt 😊 und mit viel Einfühlungsvermögen und Serviceverständnis der Garant für Treue und Bindung.

Was macht mich aus:

In meinen Beurteilungen steht- ich lerne schnell, bewältige Aufgaben in besonders hohem Maß an Sorgfalt und stets ausgezeichneten Arbeitsergebnissen; orientiert sich

überaus vorbildlich an Compliance und hat eine exzellente Kommunikationskompetenz, ausgeprägte Überzeugungskraft und hervorragende Teamorientierung... 🧡
Naja fragt ihr meinen Mann und unseren Freundeskreis dann sehen die das etwas nüchterner 🤔. Ich stehe für einen ehrlichen Austausch, bin emphatisch, stehe für Fairness und Integrität, brauche ein harmonisches Umfeld und Erfolg.

Was mache ich in der Freizeit:

- meine Familie und Freunde sind mir wichtig und da wird auch gern viel Lustiges geplant 😎

Kerstin muss an die Luft ...
Gartenarbeit macht den Kopf frei;
Walken auch; Golf tut mir gut und etwas Yoga geht fast immer.

Wie komme ich zu DonaTempi?

Seit drei Jahren beschäftige ich mich intensiv mit ehrenamtlichen Möglichkeiten in meinem Umkreis. Schon immer wollte ich mich engagieren und selten fand ich ausreichend Zeit dafür.

Ich interessierte mich für die Tätigkeit der Grünen Schwester- hier machte ich Erfahrungen in der Endoklinik Hamburg. Menschen für Menschen-

einfach nur da sein und ein offenes Ohr haben, einfach nur zuhören und Zeit geben- eine große Erfüllung. Die Begegnungen mit dem Thema Tod und Trauer waren dabei oft gegeben.

In unserem Wochenblatt las ich dann einen Bericht über unseren Verein DonaTempi und die Ankündigung zum Befähigungskurs zur Trauer und Sterbebegleitung für Kinder und Jugendliche. Das ist es – war mein sofortiges Bauchgefühl- und schon am nächsten Tag habe ich mich schlau gemacht. In jedem weiteren Austausch wurde ich noch mehr bestätigt und so startete meine Teilnahme am Kurs. Mit einer sehr großartigen Truppe und Gleichgesinnten wurde es eine sehr schöne Zeit.

In der folgenden Zeit machte ich Erfahrungen in den Trauergruppen für Kinder und Jugendliche. Diese Stunden sind einzigartig und sehr bewegend, voller Emotionen und Fürsorge, eine wahnsinnige Erfüllung. In der letzten Runde haben sich Jugendliche verabschiedet, die nun seit fast drei Jahren dabei waren und ihre Dankbarkeit für diese Zeit bekundet. Ihr Feedback an die Gruppe- hier konnten sie alles sagen...- hier waren sie unter sich...- hier war alles ehrlich- ohne diese

Gruppe hätten sie es nicht geschafft mit dem Verlust umzugehen.

Mittlerweile sind sie unsere Follower auf Instagram 🇺🇦 und erzählen von ihren Erfahrungen und unserem Verein.

Was ist nun engagierten Ruhestand?

Seit Juni 2023 und nach „44 Jahren im Job“ bin ich nun im Ruhestand 😊.

Diese „Ruhestunden“ leiste ich in unserem Verein und einige kennen mich schon persönlich. Die 1. Hospizwoche von DonaTempi hat mir noch mehr Überblick verschafft über unser breites Angebot. Mit der Qualifizierung zur „Letzten Hilfe-Kursleiterin“ unterstütze ich in diesem Angebot und außerdem das Trauercafé bei Rossita und Andrea. Begeistert habe ich die Präsentationen des Vereins DonaTempi in der Berufsschule Mölln und in der Gesamtschule Büchen an Thementagen „Tag des Erinnerns“ mit

Inhalten zu Tod und Trauer begleitet. Das Feedback macht stark und bestätigt unser TUN im Verein.

Momentan lerne ich an der Laudius Fakultät und arbeite an der Befähigung zum Trauerbegleiter. Somit wird das qualifizierte Team unseres Vereins gestärkt und die Begleitungen in den Trauergruppen KinderTrauerZeit und JugendTrauerZeit befähigt.

Sterben Tod und Trauer begegnet uns nicht nur am Ende unseres Lebens, sondern auch schon mittendrin. Nicht immer finden wir jemanden, mit dem wir über unsere Gefühle und Gedanken reden können. Wir begleiten Sterbende und Trauernde sowie ihre Angehörige und Zugehörige und sprechen darüber. Ich bin stolz ein Teil des Teams zu sein.



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