



Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.



MITGLIEDERBRIEF

01 / 2026

Grußworte



DonaTempi bedeutet, Zeit schenken.

Zuhören und achtsames Dasein mit Worten, Gesten oder Nähe, ein Ort der Menschlichkeit.

Gerade in der Begleitung von Menschen am Lebensende wird spürbar, dass das Leben nicht auf später vertröstet werden will. Es findet heute statt, in einem Lächeln, einer stillen Hand einem gemeinsamen Atemzug.

Zeit ist eines der kostbarsten Güter, das wir haben und doch geht sie oft schneller vorbei, als wir es merken.

Sie ist umsonst, aber sie ist unbezahlbar. Sie lässt sich nicht vermehren, nicht zurückholen und nicht aufheben.

Und ist zugleich dasjenige, das uns am leichtesten entgleitet. Gerade im Alltag vergessen wir das leicht und schieben Dinge auf. Ich habe mir z.B. schon seit längerer Zeit vorgenommen, eine gute Bekannte anzurufen, bei deren Mann ein Tumor diagnostiziert wurde. Wir haben uns zuletzt Weihnachten gesehen, da war noch nicht klar, wie es mit der Behandlung weitergeht. Jetzt habe ich erfahren, dass er nun entsprechend behandelt wird. Ich möchte Anteil nehmen, wie es ihm und ihr geht. Vielleicht habe ich auch ein wenig Angst? Was werde ich wohl erfahren? Aber dann komme ich abends nach Hause und denke, jetzt ist es schon zu spät zum Telefonieren, Du wirst es am Wochenende machen. Am Wochenende ist dann dies und das und ich denke, Du hast nicht die nötige Ruhe für ein intensives Gespräch. Du wirst es morgen versuchen.....

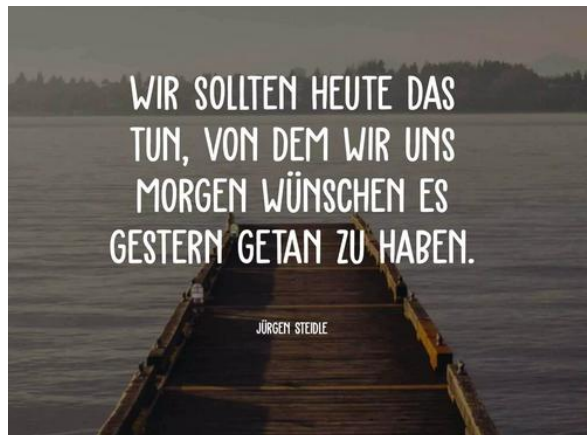
Zeit geben bedeutet, anderen Raum zu schenken: für ein Gespräch, für ein Lächeln, für Unterstützung.

Es ist ein Zeichen von Wertschätzung.

Zeit nehmen bedeutet, uns selbst denselben Respekt entgegenzubringen. Es heißt, Pausen zuzulassen, Atem zu holen, Gedanken zu sortieren und Kraft zu sammeln. Wer sich Zeit nimmt, schafft die Grundlage dafür, auch anderen Zeit geben zu können.

Ich wünsche uns allen Momente, in denen wir Zeit schenken können, und ebenso Momente, in denen wir sie uns mutig und bewusst nehmen für das, was uns wirklich wichtig ist.

Eure / Ihre Jutta Mikosch



Ein neuer Vorstand...

das haben wir uns im letzten Jahr so einfach gedacht: Neuwahl, Eintrag im Vereinsregister, Info an die Bank, E-Mail-Adressen und gemeinsam den Verein voranbringen. Die erste Sitzung dann mit vielen Ideen und großer Entschlusskraft.

Dann kam jedoch der „Kaugummi“. Alles zog sich in die Länge. Und wenn wir dachten es könnte nicht schlimmer werden – ja – es wurde schlimmer. Computer funktionierten nicht, Post kam zurück, Termine wurden verschoben. Der Notar sagte: „Ja, was glauben Sie denn?“; bei der Bank hieß es: „Oh, da fehlte noch ein Haken!“ und der IT-ler meinte: „Nehmen Sie lieber den anderen Knopf.“.

Auf die Frage, wann wir uns denn treffen könnten, folgten die verschiedensten Antworten: Urlaub, Erkältung, Nachtschicht, nicht so früh, nicht so spät.. Wir sind alle auch nur Menschen, und noch dazu 9 Verschiedene.

Aber einiges hat dann doch noch gut geklappt. Das Sommerfest war gelungen, die erste Ideenwerkstatt sehr produktiv, die Hospizwoche wieder ein voller Erfolg und die Weihnachtsfeier ein sehr schöner Jahresausklang.

Zum Jahresbeginn dann die Überraschung. Ihr/Sie haben es in dem Schreiben aus dem Februar gelesen: gleich 2 Vorstandsmitglieder ziehen sich aus der aktiven Vorstandsarbeit zurück.

Schockstarre.

Es brauchte tatsächlich eine Weile, bis wir wieder klar denken und den Kopf aus dem Sand ziehen konnten. Erste Frage: warum? Die Gründe lagen überwiegend im privaten Bereich und sind sehr nachvollziehbar. Das Unangenehme war nur, dass es gleich bei 2 Personen gleichzeitig auftrat und es sich auch noch um die, aus vereinsrechtlicher Sicht, beiden wichtigsten Funktionsträger handelte. Die zweite Frage stellte sich uns dann auch sofort: sind die Arbeitsplätze unserer beiden Koordinatorinnen jetzt noch sicher? Soll heißen: kann der Verein überleben?

Es folgten kurzfristige Treffen mit vielen Diskussionen. Recherche und Ratsuchen bei Freunden, anderen Hospizvereinen und dem HPVSH. Und so langsam kristallisierten sich die Kernfragen heraus.

Einerseits will niemand, dass der Verein nach beinahe 30 Jahren „so mir-nichts-dir-nichts“ verschwindet. Andererseits ist aber klar, dass die Suche nach Vorstandsmitgliedern jedes Jahr schwieriger geworden ist und nicht leichter werden wird. Es scheint ein allgemeines Problem in der deutschen Vereinslandschaft zu sein, dass die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen nicht mehr so leicht zu finden ist, was wiederum Veränderungsdruck auslöst. Andere Vereine haben die gleichen Fragen und teilweise bereits Wege gefunden damit umzugehen. Davon können wir uns etwas abschauen.

Eine Möglichkeit ist, den Verein DonaTempi einem Dachverband zu unterstellen. Das hat Vor- und Nachteile, braucht auch Zeit zur Realisation. Wie das konkret aussehen könnte, ist zurzeit noch völlig unklar.

Kurzfristig jedoch könnte durch eine Umgestaltung des Vereinsorganes „Vorstand“ die Schwelle zur Bereitschaft der Mitarbeit und Postenübernahme gesenkt werden und damit der Fortbestand von DonaTempi gesichert werden. Die Zauberformel dazu scheint gefunden: Teamvorstand.

Das bedeutet, dass die klassische Hierarchie von 1. Vorsitz, 2. Vorsitz, Schatzmeister etc. aufgebrochen wird. Der Teamvorstand besteht dann aus gleichberechtigten Mitgliedern, die Arbeit lässt sich leichter auf mehrere Schultern verteilen.

Diese dann doch hoffnungsvollen Gedanken veranlassen uns, dem neuen Vorstand vom vergangenen Jahr, dazu, den Weg zu ebnen, dass der künftige neue Vorstand den Verein weiterführen wird. Text: Afra Bisom



3. Geesthachter Hospizwoche...

Die 3. Geesthachter Hospizwoche im Oktober 2025 unter dem Motto „HOSPIZ – Heimat für ALLE“ liegt mit zahlreichen gemeinsamen Veranstaltungen, vielen interessierten Menschen und Begegnungen, sowie besonderen Momenten beim Infostand auf dem Wochenmarkt, der poetischen Friedhofsführung, der Lesung am Welthospiztag im Gemeindesaal der Christuskirche, dem Kinoabend im KTS, dem „Tag der offenen Tür“ im Hospiz, dem berührenden Abend „...einfach mal darüber reden“ in der Trostwerkstatt des Bestattungshauses Schulte und Sohn, hinter uns.

Wir sind sehr überwältigt und froh über das große Interesse.

Unser besonderer Dank geht an Frau Vera Cordes, die uns als Schirmfrau so herzlich, persönlich engagiert unterstützt hat und zu dem großartigen Erfolg, das Tabuthema Sterben und Tod, in der Öffentlichkeit beigetragen hat.

Sabine Willers (Text)



Nachlese zum Befähigungskurs für Sterbe- und Trauerbegleitung

Im September des vergangenen Jahres trafen wir uns das erste Mal: 13 Frauen mit sehr unterschiedlichen Biographien. Die Altersspanne betrug ca. 40 Jahre. Allein aus dem Grund versprach die kommende Zeit interessant zu werden (Mit meinen 73 Jahren war ich die Älteste.).

Erfahrungen mit Sterben und Trauer hatten wir alle im privaten Umfeld gemacht. Einige sogar beruflich durch Betreuung schwer kranker und auch sterbender Menschen. Wir suchten nach Antworten zum Umgang mit sterbenden und auch mit trauernden Menschen.

Unsere beiden wunderbaren Kursleiterinnen Sigrun und Susanne hatten für die Zeit bis Januar 2026 einen Kursplan erstellt. Jeden Montag abends 3 Stunden und sonnabends einmal im Monat ganztägig,

zudem noch ein mehrtätiges Praktikum: Nicht alle hatten sich auf solch einen Zeitaufwand eingestellt. Es stellte sich aber für mich schnell heraus, dass selbst diese Zeit eigentlich recht kurz war. Dies wurde mir deutlich, als mir klar wurde, dass für das Thema „Trauer“ anteilig eher wenig Zeit vorgesehen war.

Unsere Abende und Sonnabende fanden in sehr warmer, herziger, wertschätzender Atmosphäre statt. Dazu trug unter anderem bei, dass wir in der Mitte unseres Stuhlkreises meist zum Thema passend einen wunderschön gestalteten Hingucker hatten. Nur bei Powerpoint-Vorträgen im Nebenraum mussten wir darauf verzichten.

Wir hatten in unserer Runde sehr gute, intensive Gespräche, meist initiiert durch unsere beiden Kursleiterinnen, wie z.B. beim Thema Gesprächsführung/Kommunikation. Auch bekamen wir Impulse durch sehr gute Fachvorträge von Referenten, u.a. zu den Themen Palliativ-

medizin, Suizid, Demenz, Biographiearbeit, Religionen und Distanz/Nähe. Die Besuche und Gespräche beim Bestatter und im Hospiz haben uns ebenfalls bereichert.

Die Schilderungen der Betreuerinnen der Trauergruppen und Anjas Erfahrungen aus der ambulanten Sterbebegleitung gaben uns wichtige Einblicke in Aufgabenbereiche, denen wir uns nach Abschluss des Befähigungskurses zuwenden können.

Neben sehr viel Wissens-Input wurden unsere Gedanken aber immer wieder auf die Bedeutung des Zur-Ruhe-Kommens und der Selbstfürsorge gelenkt. Auch durften wir wunderbare Ideen, wie man Wertschätzung äußern kann, kennenlernen. Die Meditations- und Yogaphasen wurden – wie nicht anders zu erwarten – unterschiedlich intensiv erlebt.

Unser letztes Thema „Spirituelle, energetische Sterbebegleitung“, vor-

getragen von einer Referentin, ließ einige von uns recht fragend nach Hause gehen. Als ich in den vergangenen Wochen meine Praktikums-tage im Hospiz machte, merkte ich ganz besonders, wie sehr mich der Input aus dem Kurs, aber auch die vielen guten Gespräche bereichert haben.

All dies wäre nicht möglich gewesen ohne die Menschen, die ich in dem Kurs kennenlernen und sehr wertschätzen durfte.

Ein ganz besonderes Dankeschön gilt aber unseren Kursleiterinnen, den ReferentInnen, aber auch dem Verein Dona Tempi, der uns die Teilnahme an dem Kurs ermöglichte. *Karla Rohde*



Weihnachtsfeier der KinderTrauerZeit

In einem warmen, stimmungsvoll geschmückten Raum herrschte eine besinnliche Vorfreude. Unsere engagierten ehrenamtlichen Begleiterinnen gestalteten den Nachmittag mit viel Herz und Verständnis für unsere Kleinsten.

Die Kinder sangen gemeinsam mit den Ehrenamtlichen fröhlich und voller Hingabe Weihnachtslieder und ließen so eine hoffnungsvolle und vertraute Atmosphäre aufkommen.

Danach ging es ans Basteln, bunte Anhänger für den Tannenbaum entstanden in kreativer Vielfalt.



Eine gemütliche Pause mit Getränken, Popcorn und Weihnachtsgebäck brachte eine Leichtigkeit, ohne die festliche Stimmung zu stören.



Eine liebevoll vorgelesene Weihnachtsgeschichte folgte, mit deutlich gesetzten Pausen, damit die Bilder klar vor Augen entstehen konnten. Danach blieb genügend Zeit für Gedanken, Erinnerungen und Fragen.

Zum Schluss erhielt jedes Kind eine Überraschungstüte, mit einem gespendeten Weihnachtsgeschenk.

Wer ist eigentlich ...?

...Tamara Dinkel



Geboren bin ich in Hessen, in Hanau, wo auch noch ein Teil meiner Familie lebt. Der Liebe wegen hat es mich 1999 nach Geesthacht verschlagen, wobei mein Mann, ein Pfälzer, sich hier schon einen Kollegen- und Freundeskreis geschaffen hatte und es mir leicht fiel mit ihm im „hohen“ Norden Fuß zu fassen. Ich bin ausgebildete Physiotherapeutin und habe in Geesthacht immer wieder in diesem Beruf gearbeitet, zwischendurch zwei Kinder bekommen. Beide, Sohn und

Tochter, sind schon zu Hause ausgezogen und recht selbstständig.

In einer Anzeige in der Zeitung habe ich 2022 von DonaTempi erfahren, und dass der Verein einen Befähigungskurs anbietet. Kurz entschlossen habe ich mich angemeldet, denn durch meine Arbeit als Physiotherapeutin unter anderem im stationären Hospiz in Geesthacht, war es mir ein Bedürfnis, mehr über die Begleitung von Sterbenden und deren Zugehörigen zu lernen. Sehr froh bin ich auch darüber in dem Kurs etwas über die Kinder- und Jugendlichen Trauerarbeit erfahren zu haben. Nach erfolgreicher Beendigung des Kurses bin ich Mitglied bei DonaTempi geworden. Zunächst war ich im Bereich der Kinder- und Jugendtrauerarbeit eingesetzt mit Einzel- und Gruppentreffen. Dabei konnte ich sehr bewegende Momente erleben und feststellen, dass die jungen „Leute“ schon ziemlich „erwachsene“ und kluge Aussagen machen können. Inzwischen habe ich auch schon Sterbende begleitet,

was mir herzliche, tröstliche
und erfüllende Erfahrungen
einbrachte.

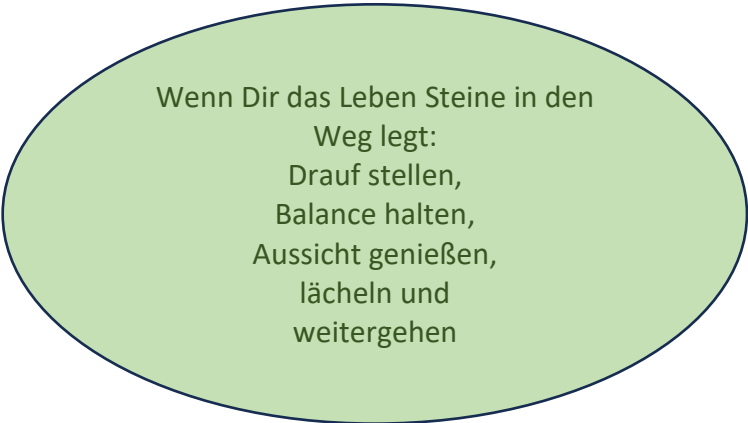
Ich hatte bereits in zwei
Befähigungskursen das Glück,
über das Thema Mobilisation
und Umgang mit
schwerkranken Sterbenden
aus Sicht der
Krankengymnastik, mein
Wissen weitergeben zu dürfen.
Der rege Austausch von
unterschiedlichen
Erkenntnissen und
Erfahrungen auch von Seiten
der TeilnehmerInnen war
ausgesprochen intensiv und
anregend.

Um runterzukommen,
auszuspannen und auf

andere Gedanken zu
kommen, bin ich gerne mit
meiner Familie zusammen
und spiele, mache einen
Hundespaziergang mit
unserer Berner Sennhündin
Ebby, singe im Chor oder
praktiziere Yoga.

Für den Verein wünsche ich
mir, dass wir gut aufgestellt
und vorbereitet in eine neue
Phase eintreten. Mit den
Steinen, die vermeintlich im
Weg liegen, kann man auch
was Schönes bauen.

Liebe Grüße
Tamara



Wenn Dir das Leben Steine in den
Weg legt:
Drauf stellen,
Balance halten,
Aussicht genießen,
lächeln und
weitergehen

DonaTempi
Ambulanter Hospizdienst Geesthacht e.V.

Neuer Krug 4
21502 Geesthacht

Tel: 04152 – 83 69 02

Fax: 04152 – 83 72 927

www.donatemp.de

kontakt@donatemp.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