



Gib mir deine Hand

Ich werde sie halten, wenn du einsam bist.
Ich werde sie wärmen, wenn dir kalt ist.
Ich werde sie streicheln, wenn du traurig bist.
Ich werde sie wieder loslassen, wenn du frei sein willst.

LEBEN bis zuletzt - wir begleiten Sie

Liebe Freunde und Förderer



Herzlich willkommen zur 30. Ausgabe des Harburger Hospizbriefes!

„Wie die Zeit vergeht“.

Die Hamburger Hospizwoche steht unmittelbar bevor, wieder mit einem vielfältigen, interessanten Programm in den unterschiedlichen, hospizlichen Einrichtungen. Besonders möchte ich Sie auf unser Konzert im Stellwerk im Harburger Bahnhof aufmerksam machen und Sie dazu herzlich einladen.

Auf Seite 3 lernen Sie unsere neue Koordinatorin Melanie Urso kennen. Seit Juli haben wir wieder drei tatkräftige, empathische Mitstreiterinnen im Leitungsteam.

So bringt die Zeit Veränderungen und Weiterentwicklungen mit sich.

Für Ihre treue Unterstützung danke ich Ihnen von Herzen!

Viel Spaß bei der Lektüre

Ihre

Gabriele Heuschert

(Vorstandsvorsitzende)

Zeitgefühl

Gabriele Heuschert

„Die Zeit“ ist nicht nur eine Wochenzeitung, sondern ein Begriff, der uns formal und inhaltlich jeden Tag, jede Stunde, jede Minute tangiert. Wir definieren objektive Maßeinheiten und haben Messinstrumente hierfür: Uhren, Kalender, den Zeitstrahl über Jahrhunderte.

Aber: Fühlt sich Zeit immer gleich lang an? Sicher nicht! Objektive Messergebnisse stehen der relativen, subjektiven Wahrnehmung gegenüber.

Manches nennen wir „zeitlos“ – also die Zeit überdauernd, sich nicht verändernd. Das heißt im Umkehrschluss, Zeit bedeutet immer Veränderung: älter werden, Dinge erleben, Dinge tun. Dabei ändert sich immer etwas.

Vertreiben wir beim „Zeitvertreib“ eher aktiv die Zeit? Ist das etwas Wünschenswertes? Verweilen wir bei der „Langeweile“ eher passiv lange im Moment? Die Langeweile wird im Sprachgebrauch überwiegend negativ bewertet, der Zeitvertreib hingegen eher positiv. Ist das nicht paradox?

Wenn wir „keine Zeit haben“, dann „nehmen wir uns eben die Zeit“. Können wir uns die Zeit einfach nehmen oder wird sie uns geschenkt? In der christlichen Vorstellung ist jeder Tag ein Geschenk Gottes. Für ein Geschenk bedanken wir uns. Wenn wir uns Zeit nehmen, nehmen wir sie anderen weg?

Oder kostet die Zeit etwas, ist „Zeit gleich Geld“? Ein entscheidender Wirtschaftsfaktor, mit dem wir kalkulieren. Zeit ist also kostbar. Dürfen wir sie dann verschwenden? Also auch mit Langeweile? Damit sie lange weilt?

Wie nehmen wir Zeit wahr? Wenn wir auf etwas sehnsüchtig warten, wird uns die Zeit lang. Wir werden ungeduldig und möchten sie gerne verkürzen, „vertreiben“. Wenn wir in eine fesselnde, erfüllende Tätigkeit vertieft sind, vergeht die Zeit wie im Flug. Wir möchten die Zeit in glücklichen Momenten gerne anhalten – „lange Verweilen“.

Bei schönen Erinnerungen an vergangene Zeiten sagen wir glorifizierend: „Ja, das waren noch Zeiten ...“ Dann kommt manchmal Wehmut auf. Der „Zeitgeist“ von damals ist wieder präsent. Andererseits möchten wir uns nicht an traurige, traumatische



Ereignisse erinnern und verdrängen diese. Sie begegnen uns vielleicht noch in Träumen. Wachen wir in der Realität auf, sind wir froh darüber, dass die Zeit bereits vergangen ist.

Die Vision einer Zeitmaschine wurde immer wieder in Film und Fiktion als Thema verarbeitet. Die Vorstellung, zwischen allen Zeiten hin- und herzuwechseln, kann faszinieren.

Schauen wir vorausplanend Termine in der Zukunft an, dann kalkulieren wir den Zeitfaktor: Wieviel Zeit möchte ich mir für welche Tätigkeit nehmen? In der Zukunft liegen unendlich viele Optionen. Reicht unsere Zeit hierfür oder ist sie eigentlich für die Fülle der Möglichkeiten immer zu knapp?

Also ist sie doch nur eine nüchterne Kalkulation mit einem Medium, über welches wir nur mutmaßen können. Wir wissen ja nicht, wie lange wir Leben und Zeit haben.

Lebenszeit ist Zeit, die mit Leben gefüllt wird, mit unserem Dasein an sich. Sie ist kostbar angesichts ihrer unbekanntenen, nicht zu kalkulierenden Begrenztheit. Unsere individuelle, emotionale Wertung von Zeit ist das, was den Unterschied zwischen Sternstunde und Schreckensmoment ausmacht. In der Langeweile kann eine Sternstunde liegen, im Zeitvertreib eine Zeitverschwendung, im traumatischen Erlebnis ein lebensbegleitendes Schreckensmoment.

Nähern wir uns der Zeit und Lebenszeit bewusst und reflektierend, besonnen und wertschätzend, kann sie Uhr und Kalender als Messinstrumente entbehren.

„Unsere Zeit ist so aufregend, dass man die Menschen eigentlich nur noch mit Langeweile schockieren kann.“ – Samuel Beckett

Wat'n Watt!

Ehrenamtliche Mitarbeiter auf Abenteuer

Britta Lippold

„Bis drei soll's trocken bleiben“ – „Das Wasser ist heute 30 cm höher als sonst!“ Besorgte Blicke auf die divers-



sen Apps. Denn rechtzeitig zum Sommerausflug der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen im Hospizverein hatte

sich der kleine Oktober mal wieder im Juli breit gemacht. „Wir schaffen das!“, strahlte Wattführer Elmar. Und schon ging es los. Während die einen noch auf die Kutsche mit den Kaltblütern warteten, stapfte der Großteil per pedes los – von Cuxhaven-Sahlenburg nach Neuwerk.

Die Insel fest im Blick, die einfach



nicht näher zu rücken schien, zeigte Elmar, was sich alles im Meeresboden versteckt: Würmer, die sich zum Schutz kleine Türmchen bauen, die jeder Tide standhalten, Herzmuscheln, die sich mit ihrem kräftigen Fuß vor den Augen der staunenden Städter eingruben, Austernbänke, deren spitze Schalen das feste Schuhwerk an den Füßen rechtfertigten. Der weite, sich spiegelnde Himmel mit seinen wunderschönen Wolkenformationen ließ die Größe des Unesco-geschützten Weltnaturerbes Wattenmeer erahnen, das von Holland bis Dänemark reicht. Einfach mit ausgebreiteten Armen gegen den Wind losrennen, im Matsch ein Tänzchen wagen, in die Pfützen springen, Salz auf den Lippen.

„Nun wird's kernig – am besten zu



dann traten die schlammigen Füße nach dreieinhalb Stunden auf terra firma. Und kaum war das Lokal erreicht, fielen auch schon die ersten Tropfen, die sich zum ausgewachsenen Guss zusammentaten. Also alles richtig gemacht!

Klar, dass Matjesvariationen, Bratkartoffeln und Kuchen nach der abenteuerlichen Querung doppelt gut schmeckten.

Der Heimweg dann zum Seele baumeln

lassen: Ein Blick über den Deich, wo sich Seeschwalben, Möwen und Austernfischer zu Hunderten versammelt hatten, dann ab an Deck des kleinen Bootes, das die glücklichen Reisenden unter einem kräftig leuchtenden Regenbogen zurück nach Cuxhaven brachte.



Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Schwarzenbergstraße 81 – 21073 Hamburg – Tel.: 040-76755043

E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de – www.hospizverein-hamburgersueden.de

Redaktion: Dr. Hans-Joachim Roose, Dr. Gabriele Heuschert

Druck: Bobeck Medien Management GmbH, 21149 Hamburg

Wir sind auch auf Facebook!



BÜCHER für Sie gelesen

Reinhard Grigoleit



Auf die Sportmoderatorin Anna Kraft (38), mehrfache deutsche Meisterin im Sprint, also eine ehemalige Top-Sportlerin, wurde ich in der Sendung MARKUS LANZ während der Fußball-EM aufmerksam. Dort sah ich ihr die Symptome nicht an. Später in der Sendung und in ihrem Buch „Kraftakt“ beschreibt sie ihre Krankheit so eindrucklich, dass der

Nichtbetroffene eine Vorstellung davon bekommt, wie es ist, Multiple Sklerose (MS) zu haben. Das Buch wurde wohl eher zu einem Bestseller, weil Anna Kraft dort nicht nur über die schwere Krankheit schreibt, sondern es von ungeheurer Zuversicht, von einem Optimismus geprägt ist, der mich an die Worte von Ronald Reagan fünf Jahre nach seiner Präsidentschaft erinnert, als er seine Alzheimer Krankheit bekannt gab:

„Life is one grand, sweet song, so start the music“.

Das klingt zunächst nach der Durchhalteparole „Alles halb so schlimm“, aber je tiefer ich in den Stoff des Buches eintauche, desto mehr bewundere ich die Haltung von Hoffnung und Zuversicht der Autorin, mit der Krankheit MS gut umgehen zu können. „Die Diagnose ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang. Man muss den Gegner gut kennen“.



MS wird auch die Krankheit mit den tausend Gesichtern genannt und wirkt sich bei jedem Betroffenen von Sehstörungen über Müdigkeit bis zu Lähmungserscheinungen verschieden aus. Die verbreitete Ansicht, die Krankheit wird in Bewegungsunfähigkeit also im Rollstuhl enden, gilt es zu entmystifizieren, so lautet eine Botschaft von Anna Kraft. Sagt es dem Arbeitgeber und nehmt weiter normal am Leben teil. Schübe können häufig über viele Jahre ausbleiben. Wie auch bei anderen Autoimmunkrankheiten bekämpfe sich der Körper selbst und das Immunsystem sei derart down, dass sie jede aus dem Kindergarten mitgebrachte Erkältung ihrer beiden Kinder schwer treffen könne. Hier hilft in vielen Fällen eine Stammzellentransplantation, bei der eigenes Knochenmark entnommen, einer Art Chemotherapie unterzogen und wieder zurückgegeben wird.

Spannend zu lesen für uns ehrenamtliche Sterbebegleiter ist neben dem Paten-Modell mit einer erfahrenen Erkrankten das Kapitel „Was man als Betroffene nicht hören will“. Diese sechs Sätze und warum sie so weh tun, verrate ich an dieser Stelle ebenso wenig wie den Satz, der nach Meinung von Anna Kraft den Erkrankten wirklich hilft.

Anna Kraft und Prof. Dr. Bernhard Hemmer
„Kraftakt – Mein Leben mit multipler Sklerose“
Südwest Verlag, München ♦ ISBN 978-3-517-10293-1
Das Buch kann im Hospizvereinsbüro ausgeliehen werden!

Verstärkung im Team



Mein Name ist Melanie Urso, ich bin 47 Jahre alt, Mutter von 7-jährigen Zwillingen und lebe mit meinem Mann südlich von Hamburg, in der Nordheide.

Seit dem 15.07.2024 darf ich das Koordinatorinnenteam des ambulanten Hospizdienstes verstärken.

Ursprünglich komme ich aus der Pflege, habe dort über 20 Jahre Erfahrungen gesammelt und konnte in viele Bereiche hineinschnuppern.

Zu Beginn meiner Berufstätigkeit habe ich erleben müssen,

wie Sterbende isoliert und ausgegrenzt, zum Sterben alleine gelassen wurden.

Das war das erste Mal, dass ich meine Pause am Bett einer Sterbenden verbracht habe. Die Dame ist während dieser viertel Stunde, in der ich ihre Hand hielt, verstorben. Das war der Moment, in dem ich beschlossen habe, es in meinem begrenzten Wirkungskreis besser zu machen und viele solcher Pausen folgten.

Als ich vom Beruf der Koordinatorin gehört habe, wusste ich: Das ist die Möglichkeit meinen Wirkungskreis zu erweitern.

Für mich hat sich ein Kreis geschlossen und ich bin sehr froh, dass ich hier sein darf.

Unsere neuen ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen

Silke Debus

11 neue engagierte Frauen haben in den vergangenen 8 Monaten eine intensive Schulung durchlaufen, um Menschen und deren An- und Zugehörige in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten.

Die ausgebildeten Begleiterinnen haben in den vergangenen 8 Monaten nicht nur theoretisches Wissen erworben, sondern auch viel über sich selbst gelernt, um mit Mut, Geduld und Empathie, Menschen auf dem letzten Weg unterstützen zu können.



Wir gratulieren ganz herzlich!

Termine 2024**Sa. 5. Oktober – 12. Oktober****Hospizwoche**www.koordinierungsstelle-hospiz.de/**Di. 8. Oktober****Benefizkonzert mit Frank Meiller und Band**

18 Uhr

Stellwerk – Bahnhof Harburg

Fr. 11. Oktober**Ein Licht fürs Ehrenamt**www.koordinierungsstelle-hospiz.de/**Sa. 12. Oktober****Welthospiztag**www.koordinierungsstelle-hospiz.de/**Fr. 22. November****Letzte Hilfe Kurs *****Mo. 25. November****Beginn einer neuen Trauergruppe ***

* Zu diesen Veranstaltungen bitte

anmelden:

Hospizverein Hamburger Süden e.V.

Büro: [040/76 75 50 43](tel:04076755043)**REISE INS LEBEN***Silke Debus*

Auch in diesem Jahr begleiteten wir eine Gruppe von 10 Trauernden zu einer 3-tägigen Reise nach Dänemark/Kollund. Einige Teilnehmer kannten sich schon aus Trauergruppen, andere kamen neu dazu, um eine Möglichkeit zur Reflexion, Entspannung und vor allem zum gegenseitigen Austausch in einer wunderschönen Umgebung (direkt an der Ostsee) wahrzunehmen.

Neben einem Ausflug nach Sonderburg gab es Gruppe über Trauererfahrungen zu sprechen, und durch Rituale noch einmal eine besondere Verbindung zu den Verstorbenen zu erfahren.

Die Kombination aus Übungen in beruhigender Natur, der Möglichkeit zur offenen Kommunikation und den gemeinsamen Aktivitäten hat die Teilnehmenden unterstützt, neue Kraft zu schöpfen, neue Perspektiven für den persönlichen Trauerprozess zu gewinnen,

um besser mit der Trauer umzugehen.

Welch wunderbare Zeit war es, an einem so traumhaften Ort zu sein, in Muße, einer freundlichen Atmosphäre, in Allen verwöhnt, in einer Gemeinschaft offen und einfühlsam miteinander zu sprechen.

Angeleitet von Kerstin und Silke lernten und übten wir mit der Trauer umzugehen, Weinen zuzulassen und auch frohes Lachen.

Trauer und Sehnsucht begannen sich zu wandeln, zu dehnen in Erinnern und Dankbarkeit, in vorsichtiges Ahnen einer Vision des Morgen.

Eine Reise ins Leben. G.

Es waren drei sehr schöne und intensive Tage in Kollund auf unserer Reise ins Leben. Wir wurden sehr einfühlsam betreut, die Einheiten mit unseren Trauerbegleiterinnen waren bewegend und hilfreich. Eine bunt gemischte Gruppe, die zusammen geweint und auch zusammen gelacht hat. M.

viel Raum, in der Erinnerungen zu teilen



Unsere Reise war ein besonderes Erlebnis. Die schönen Momente, die wir erleben durften, schenken Trost und erinnerten daran, dass auch Freude und Hoffnung existieren können. Der verständnisvolle Umgang zwischen den Mitreisenden und den einfühlsamen Leiterinnen, Kerstin und Silke, hat mich sehr berührt. Es war eine Zeit, an die ich mich gerne zurückerinnern werde. Herzlichen Dank dafür. M.



Wir stehen für ambulante Hospizarbeit im Hamburger Süden

Unser Spendenkonto:

Hospizverein Hamburger Süden e.V.
Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22
BIC: NOLADE21HAM

Kontakt: Ambulanter Hospizdienst: Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg
Tel.: 040/76 75 50 43 ♦ E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de ♦
Website: www.hospizverein-hamburgersueden.de