



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



„Man soll die Feste feiern, wie sie fallen“. Unter diesem Motto

feierten wir im Februar unser Vereinsjubiläum „15 Jahre Hospizverein Hamburger Süden“. Wir konnten viele, liebe Gäste und interessierte Besucher der Ausstellung „Ich begleite Dich“ in den Harburg Arcaden begrüßen.

Seit April ist unser neuer Vorstand im Amt. Wir freuen uns über ein neues Vorstandsmitglied, Dr. Bernhard Neumann.

Viele bunte, lebhafte Bilder entstanden auf unserem Fortbildungswochenende in Hermannsburg und hinterließen bei den Teilnehmern schöne Erinnerungen, gute Erfahrungen und neue Impulse.

Schon wirft die Hamburger Hospizwoche ihre Schatten voraus: Hierzu lade ich Sie herzlich ein, auf Seite 4 in unseren Veranstaltungshinweisen zu stöbern und ein „Save the Date“ in Ihren Terminkalender einzutragen. Wir würden uns freuen, Sie dort begrüßen zu dürfen!

Sehr herzlich danke ich allen treuen Unterstützern, Freunden, Förderern und ehrenamtlichen Mitarbeitern, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.

*Ihre
Gabriele Heuschert
(Vorstandsvorsitzende)*

Autonomie am Lebensende – Illusion oder Wirklichkeit?

Gabriele Heuschert

Wir kennen alle den Wunsch nach Autonomie bei kleinen Kindern, bei Jugendlichen, in der Partnerschaft bis hin zur letzten Lebensphase, wo sich jeder Mensch mit zunehmender Hilfsbedürftigkeit noch so viel Selbstständigkeit wie irgend möglich wünscht. In jeder Lebensphase bedeutet Autonomie für uns etwas anderes.

Unsere Entscheidungen sind beeinflusst von unseren Möglichkeiten, unseren bisherigen Erfahrungen, der Information in den Medien, unseren Wertvorstellungen und – vielleicht ist das das Wichtigste – unserem sozialen Umfeld mit den Möglichkeiten, die es uns bietet.

Viele Menschen haben Angst vor Abhängigkeit, zunehmender Hilfsbedürftigkeit und dem Verlust ihrer gewohnten Selbstbestimmung. Dazu kommt die Angst vor Leid und unerträglichen Schmerzen und dem Ausgeliefertsein an Andere, auch an die moderne Intensivmedizin, die nicht nur Leben verlängern, sondern auch das Sterben verzögern kann.

Viele Menschen wünschen sich, im vertrauten Kreis ihrer Familie ihre letzte Zeit zu verbringen, wollen aber keinesfalls ihren Angehörigen zur Last fallen.

Der befürchtete Verlust dieser Entscheidungsmöglichkeit ist oftmals das Hauptmotiv für die Befürwortung eines anscheinend freigewählten Sterbzeitpunktes, wie wir es in der Sterbehilfedebatte verfolgen konnten. Aus meiner Erfahrung wollen Menschen mit Sterbewunsch unter Bedingungen wie beispielsweise Einsamkeit, unerträglichen Schmerzen und Ähnlichem nicht weiterleben. Wenn sich jedoch die Umstände ändern, die Beschwerden gelindert werden, die Lebensqualität verbessert wird, schwindet oft auch der Sterbewunsch.

Ein Beispiel: Als Palliativärztin betreute ich eine junge, noch nicht 40jährige

Patientin mit einem fortgeschrittenen Tumorleiden. Unter hochdosierter Schmerzmittelgabe litt sie unter ständiger Übelkeit und Erbrechen, hatte trotzdem unerträgliche Schmerzen. Sie hatte beschlossen, nach vielen zuletzt nicht mehr wirksamen Chemotherapien, jegliche Therapie abubrechen. Sie wollte sterben und wünschte sich eine wirksame Spritze von mir. Anscheinend eine klare Entscheidung dieser jungen Frau.

Im Gespräch ließ sie sich darauf ein, doch noch einen Versuch zu unternehmen und nochmals die Schmerzmittel umzustellen. Auch wurde die Übelkeit wirksam bekämpft. Regelmäßige Physiotherapie und Besuche für Gespräche ergänzten das Konzept. Es ging ihr bald etwas besser und sie konnte sogar wieder essen.

Eigentlich hatte sie sich schon von ihren Freunden verabschiedet. Nun lud sie sie erneut zu einem „Abschiedessen“ ein. Außerdem hatte sie den Wunsch, noch einmal mit ihnen auf dem Kiez zu feiern, was nun tatsächlich möglich war. Sie hatte wieder angefangen, ihr Leben in dem gegebenen Rahmen zu genießen.

Sie entschloss sich sogar zu einer zuvor abgelehnten Blutübertragung. Eine Entscheidung aufgrund der veränderten Rahmenbedingungen und Erfahrungen.

Es wurde Adventszeit. Sie wollte mit ihren Freunden zum Weihnachtsmarkt und Glühwein genießen. Mehrfach fragte sie, ob sie zusätzlich zu den vielen starken Schmerzmitteln wirklich Alkohol trinken dürfe. Nach einem ausführlichen, sehr offenen Gespräch entschied sie sich für den Glühwein und erzählte später glücklich von dem beschwingten Abend. Noch vor Weihnachten verstarb sie zuhause im Beisein ihrer Eltern.

Fortsetzung S.4

Wir ziehen um!

Ab November 2016 wird unser Beratungsbüro eine neue Adresse haben: Schwarzenbergstraße 81, 21073 Hamburg. Telefon und E-mail Adresse bleiben natürlich gleich. Der Umzug wurde erforderlich, da umfangreiche Umbauten in der Villa Meyer der Helios Mariahilf Klinik ein Verbleiben unseres Büros dort nicht erlaubten.

Hermannsburg Ein gelungenes Wochenende

Bernhard Neumann

Es war Freitagnachmittag am letzten Mai-Wochenende als zwei Dutzend Rollenkoffer zum Tagungshaus Birkenneck im Evangelischen Bildungszentrum in Hermannsburg ratterten. Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter waren zu einem langen Wochenende im Herzen der Südheide eingeladen. Die Einrichtung bot moderne Einzelzimmer, leckere Mahlzeiten, einen großen, hellen Seminarraum, ganz viel Grün auf dem weitläufigen Gelände und herzliche Gastfreundschaft. Auch



Beim Turmbau ‚Power of Tower‘ ist Teamarbeit gefragt

das Wetter spielte mit: Bis auf Sonntagvormittag warme Sonnentage - laue Sommernächte inklusive. Die Rahmenbedingungen waren also vielversprechend. Dass das Ganze jedoch zum ‚Hammer‘ (so eine Teilnehmerin später auf Facebook) geworden ist, lag an der guten Stimmung der Teilnehmenden, der Wertschätzung untereinander und einem wahren Feuerwerk von Programmpunkten.

- Zum Start in den Tag Qi Gong auf dem taufrischen Rasen mit Susanne Seelbach

Der Wachmacher vor dem Frühstück!

- Verschiedene Methoden und Spiele zum EOL-Training - erfahrungsorientiertes Lernen auf lebendige und erfrischende Art

Es war spannend und zugleich amüsant zu erleben wie Teamarbeit beim Entwickeln lösungsorientierter Konzepte funktioniert (und warum es manchmal hakt)!

- Klangschalentherapie mit Sigrun Boysen und Inge Gürtler Bei der Klangreise und so viel Entspannung bin ich wohl sanft eingeschlummert - aber ein paar andere auch!
- Inputs zum Thema ‚Achtsamkeit‘ von Gabriele Heuschert. Achtsamkeit, verstanden als Leben im hier und jetzt (nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft) und als Wahrnehmung von Gedanken und Empfindungen ohne Wertung. „Es ist so, wie es ist“

Ja, gearbeitet wurde auch!

- An einem der Abende sorgten Walt Disneys ‚Silly symphony‘ und die Filmkomödie ‚Sterben für Anfänger‘ mit aberwitzigen Pointen für ganz viele Lacher. Eine Trauerfeier für den verstorbenen Vater versinkt mehr und mehr

im Tohuwabohu. Und dann am Ende diese unglaublich berührende Trauerrede des Sohnes.

Wieder mal die Erkenntnis: DVD-Gucken zusammen mit anderen macht eben mehr Spaß!

- Abends draußen bis spät in die Nacht in netter Runde klönen und manchmal herumalbern.

Dennoch: Gespräche mit Tiefgang nicht ausgeschlossen!

- Der Knaller zum Abschluss war dann eine Einführung in Lach-Yoga mit Antje Gerts. Lachen ist wirklich ansteckend und auf Dauer sogar anstrengend.

Lach-Nachschlag gibt es übrigens beim Betrachten der Videos, die dabei entstanden sind!

- Und bei all dem blieb trotzdem genügend Zeit und Muse auf eigene Faust aktiv zu sein: Bei einem Spaziergang entlang der Örtze und durch Hermannsburg oder bei einer Auszeit auf der Liegewiese im Gras mit einem Buch in der Hand.

Fast alle Programmpunkte wurden von Menschen eingebracht, die dem Hospizverein auf unterschiedliche Weise verbunden sind. Das zeigt, welches Potential hier (also in uns) vorhanden ist.

Warum dieses Wochenende?

Wir Hospizbegleiter kümmern uns um schwerkranke Menschen und versuchen für andere da zu sein. An diesem Wochenende standen wir nun selbst im Mittelpunkt, um dem Alltag für ein paar Stunden zu entschlüpfen und frische Energie zu tanken. Ferner war dieses Treffen eine gute Möglichkeit sich innerhalb der großen Gruppe der Hospizhelfer besser kennenzulernen. Schließlich ist man anfangs fast nur mit seinen Mitstreitern aus dem jeweiligen Ausbildungskurs vertraut und später oft in aufgabenbezogenen Teilgruppen aktiv.

Resümee:

Folgerichtig, dass in der Abschlussrunde die einhellige Auffassung vertreten wurde, dass dieses Wochenende zwar einmalig (schön) war, aber nicht einmalig (vorkommend) bleiben sollte.



Entspannung mit Klangschalentherapie

Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Stader Str. 203 c – 21075 Hamburg – Tel.: 040-76755043

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

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

Druck: Druckerei Priess GmbH, Dieselstraße 1 a, 21465 Reinbek

Neu im Vorstand Dr. Bernhard Neumann



Zur Hospizbewegung habe ich 2010 gefunden, als meine Frau im Hospiz in Buchholz verstarb. Damals war das eine ganz neue Erfahrung und für ein paar Wochen war dieses Haus auch für mich als Angehörigen zum zweiten Zuhause geworden. 2011 dann der Vorbereitungskurs zum ehrenamtlichen Hospizbegleiter und

seitdem etwa ein Dutzend Sterbebegleitungen, die unterschiedlicher nicht hätten sein können. Als Gegenpol zur sachlichen Welt des Naturwissenschaftlers und Ingenieurs war ehrenamtliches Engagement immer von Bedeutung für mich – früher viele Jahre als Betreuer von Ferienfreizeiten mit Hamburger Schulkindern für das Jugenderholungswerk Hamburg und jetzt eben für Menschen deren Lebensweg sich dem Ende neigt.

Im Vorstand sehe ich mich als Bindeglied zur Gruppe der ehrenamtlichen Hospizbegleiter und werde Begleitungen auch weiterhin wahrnehmen. Ansprechpartner bin ich ferner für unsere Homepage und hoffe auf möglichst viele Klicks unserer Besucher und natürlich unserer Mitglieder. Ansonsten bleibe ich gesund und entspannt, was sonst noch so auf mich zukommt ...

Die Noten der Trauer

Jula Hoffmann

Jeder von uns weiß, was ein Verlust bedeutet. Ob nun durch eine Trennung, einen Wechsel des Wohnortes oder des Arbeitsplatzes oder auch durch einen verstorbenen Angehörigen. Jeder kann ein Lied davon singen, sein eigenes Lied der Trauer. Oft klingt es leise in einem nach und oft muss man es alleine hören. Manchmal sind Freunde und Familie einfach überfordert, wenn ein Trauernder von seinem Lied erzählt. Die ersten Töne erklingen und Traurigkeit umfasst einen, der gut bekannte Knoten in der Brust oder im Bauch ist da und die Tränen laufen. „Ja, ich weiß, dass andere Menschen auch trauern, aber ich bin einsamer als die anderen“ - denkt man da hin und wieder.



*Jula Hoffmann
ehrenamtliche
Hospizhelferin*

Gegen Einsamkeit kann jeder etwas tun, dafür muss sich niemand schämen. Wir hier im Hospizverein sagen: Du darfst bei uns trauern, du darfst reden, weinen und uns vielleicht von deinem Lied der Trauer erzählen. Wir können deinen Verlust nicht ungeschehen machen, aber wir möchten bei dir sein und dir Raum geben, wieder tief zu atmen. Vielleicht ändern sich die Töne deiner Trauer irgendwann und du hörst wieder fröhliche Töne. Egal, wie lange es dauert, wir sind da und wir begleiten dich. Du hast alle Zeit, die du brauchst.

Ausbildung zum(r) ehrenamtlichen Hospizbegleiter(in)

Susanne Seelbach

Am 5.2.2016 trafen sich das erste Mal 7 Frauen und ein Mann, um sich für die ehrenamtliche psychosoziale Begleitung sterbender und trauernder Menschen hier im Hamburger Süden vorzubereiten. Im Moment befinden sich die Kursteilnehmerinnen in der Praktikumsphase. Besucht werden einmal die Woche in einer Pflegeeinrichtung alte und hilfsbedürftige Menschen. Die in der Theorie erworbenen Kenntnisse können dabei ausprobiert werden. Gruppentreffen und Supervision sind während dieser Zeit selbstverständlich, ganz so wie in einer „echten Begleitung“.



Nach dem eine Frau aus persönlichen Gründen ausgeschieden ist, werden am 3. September mit einem kleinen Festakt die neuen Ehrenamtlichen den Vorbereitungskurs abschließen.

Ein neuer Kurs beginnt im Januar/Februar 2017. Wer sich dafür interessiert, kann sich jetzt schon bei uns im Büro melden. Über die Kursinhalte und den Ablauf des Kurses können Sie sich auch über unsere Website und Facebook informieren. Ehrenamtliche mit Migrationshintergrund sind sehr erwünscht.

Die Kunst, die Therapie und ich

*Unsere neue Kunsttherapeutin
Frauke Gassmann-Scholz*

Um meine Sehnsucht nach künstlerischem Ausdruck mit meiner Freude an der Arbeit mit Menschen zu verbinden, entschloss ich mich zum Studium der Kunsttherapie, das ich 1990 mit Diplom abschloss.

Neben der Familiengründung habe ich in einem Heim für geistig- und mehrfach behinderte Erwachsene gearbeitet und an der Volkshochschule verschiedenen Maltechniken unterrichtet.

Vor 12 Jahren habe ich das Therapeutische Atelier Neu-graben gegründet, wo ich Kunsttherapie in Einzelsitzungen anbiete und als freischaffende Künstlerin tätig bin.

Bei der Kunsttherapie steht die Freude am Tun, das Eintauchen in Farbwelten und die Konzentration auf Formen im Vordergrund.

Im schöpferischen Akt findet man in seinen Selbstaussdruck und verbindet sich so mit seiner Seelenkraft. Ich begleite und unterstütze diesen Prozess.



Termine und Veranstaltungsort

siehe Kasten Seite 4

Termine**Sa. 8. Oktober 2016****Welthospiztag**

11 - 17 Uhr

Hamburger Rathausmarkt

Mo. 10. Oktober 2016

Vortrag:

Sterben und Tod in den Weltreligionen

Christine Behrens

18:30 Uhr

St. Trinitatis, Bremer Straße 9, 21073 HH

Do. 13. Oktober 2016

Im Rahmen der Hamburger Hospizwoche

„Wie im Himmel“ - Film und Gesang

18 Uhr

Speicher am Kaufhauskanal,
Blohmstraße 22, 21079 Hamburg**So. 16. Oktober 2016**

Matinee mit

Sandra Keck and friends

11 Uhr,

Einlass 10:30 Uhr

Helmssaal, Harburger Theater,
Museumsplatz 2Benefizveranstaltung für den
Hospizverein Hamburger Süden e.V.**So. 22. Januar 2017****AKTIVOLI-Freiwilligenbörse**

11 - 17 Uhr

Handelskammer Hamburg

Fr. 3. Februar 2017Start des **neuen Ausbildungskurses** für
ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen
Hospizverein Hamburger Süden e.V.**Anmeldung** 040/76 75 50 43Weitere Veranstaltungen und Einzelheiten
siehe Tagespresse oder unsere Internetseite:
www.hospizverein-hamburgersueden.de**Trauertreff Neuwiedenthal**

im Striepensaal

jeden 3. Donnerstag im Monat

17.30 – 19.00 Uhr

Striepenweg 40

21147 Hamburg

Trauercafé

jeden 3. Sonntagnachmittag im Monat

14.00 bis 16.00 Uhr

Gemeindehaus der Paul-Gerhardt-

Kirchengemeinde Wilstorf

Eigenheimweg 52, 21077 Hamburg

Ambulanter Hospizdienst

Beratungsbüro,

Schwarzenbergstraße 81 * 21073 Hamburg

Tel.: 040/76 75 50 43

E-mail:

hospizdienst@hospizverein-hamburgersueden.de**Autonomie am Lebensende – Illusion oder Wirklichkeit?***Fortsetzung von S. 1*

Was möchte ich mit der Geschichte dieser jungen Frau sagen?

Auch am Lebensende können im jeweiligen Handlungsspielraum viele autonome Entscheidungen möglich sein. Am wichtigsten sind vertrauensvolle Gespräche mit Fachleuten, mit Angehörigen, mit Freunden, eine Begleitung Schritt für Schritt. Oftmals ist es für Betroffene sogar leichter, Sorgen und innere Nöte einem Fremden mitzuteilen, als den nächsten Angehörigen, weil sie diese nicht zusätzlich belasten und traurig machen wollen. Dafür stehen unsere ehrenamtlichen Begleiter für Gespräche zur Verfügung.

Das Tabuthema Hilfsbedürftigkeit, Sterben und Tod wird oft gemieden.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt, wie Sie für sich erreichen können, dass am Lebensende Entscheidungen in ihrem Sinne getroffen werden, wenn Sie diese nicht mehr selbst treffen können.

Eine gute Möglichkeit ist es, eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung zu verfassen und mit dieser Willenserklärung einer Vertrauensperson die Vollmacht zu geben, Entscheidungen in ihrem Sinne zu treffen. Hierfür ist es enorm wichtig, mit dieser Vertrauensperson über Wünsche, Ängste und konkrete Situationen auch offen zu sprechen.

Dennoch fühlen sich Menschen in einer Entscheidungssituation dann doch überfordert und benötigen zusätzlichen Rat. Vertrauensvolle Gespräche mit Ärzten und Pflegenden, den unterschiedlichen Professionen, auch mit Freunden und

Verwandten und Hospizbegleitern sind der Schlüssel zu guten Entscheidungen.

In unserem Gesundheitswesen haben sich die Möglichkeiten der Palliativmedizin in den letzten Jahren immer weiter verbessert. Die Zunahme der Professionalisierung am Lebensende kann aber nicht bedeuten: „Wie sterbe ich am besten?“ oder gar einen Qualitätsstandard für gutes Sterben zu entwickeln, sondern heißt vielmehr eine Sensibilisierung in unseren sozialen Strukturen, die Weiterentwicklung des Hospiz- und Palliativgedankens in unserer Gesellschaft und die Aufwertung der „Sprechenden Medizin“.

Als Hospizverein sehen wir unsere Aufgabe darin, Menschen zu begleiten und für ihre letzte Lebenszeit größtmögliche Autonomie zu erreichen.

In diesem Sinne ist Autonomie, also Selbstbestimmung keine Illusion, sondern kann Wirklichkeit werden.

(Gekürzte Fassung einer Rede zum 15jährigen Jubiläum des Hospizvereins Hamburger Süden e.V.)

Trauer kreativ**Termin:**

jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat
17:00 – 18:30 Uhr
in den Räumen von HarAlt,
Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg

Anmeldung:

Tel.: 040/76 75 50 43

Wir sind auch auf Facebook!



Hospiz für Hamburgs Süden
(stationär)



Spendenkonto: Hamburger Sparkasse
IBAN: DE 5720 0505 5012 6220 8208
BIC: HASPDE33HAN

**Wir stehen für
Hospizarbeit
im Hamburger Süden**



Hospizverein Hamburger Süden e.V.
(ambulant)

Spendenkonto: Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22
BIC: NOLADE21HAM