



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



Sie sind wieder da: die Schneeglöckchen, Märzenbecher und Krokusse und mit ihnen der Frühling. Die Natur trotzten allen weltpolitischen und gesellschaftlichen Widrigkeiten und vermittelt uns ein wichtiges Signal: Hoffnung. Es lohnt sich, dieses Signal im persönlichen Umfeld auszusäen.

Diesem Hospizbrief beigelegt ist eine Saatkarte. Vielleicht finden Sie in einem Blumentopf auf ihrem Balkon oder auf der Fensterbank einen geeigneten Standort zum Keimen, Wachsen, Gedeihen, Blühen und Verwelken. Eine Pflanzanleitung finden Sie auf Seite 3.

Wachsen werden auch wir. Froh und dankbar sind wir über zwei neue Vereinsmitglieder, die sich bereits aktiv an unserem Zukunftsworkshop beteiligt haben. Gemeinsam mit ihnen werden wir uns mit neuen Ideen für unsere Vereinsarbeit einsetzen.

Wir wollen den Hospizgedanken, die Trauer- Trost- und Erinnerungskultur präsentieren in unseren Alltag und das Leben integrieren und mehr Menschen für dieses Thema und unseren Verein gewinnen. Für Ihre treue Unterstützung danke ich Ihnen von Herzen. Viel Spaß beim Säen!

Ihre

*Gabriele Heuschert
(Vorstandsvorsitzende)*

Zukunft ist kein Zufall

Britta Rösner & Michael Meyer-Krotz

Ein Hausherr und Gastgeber wie aus dem Bilderbuch, Heinrich Schuster. Da stand er, ein Quell Willkommen heißender Worte; und er lud uns ein, seine Gastfreundschaft zu genießen, das Feuer im Kamin nicht ausgehen zu lassen und unbedingt sein Heinrichs-Bier zu probieren. Im Makens Hoff am Kieckberg.



Wir fanden uns am Ort einstmals kolossaler Innovation: Häuser dieser Zweistöcker-Bauweise, so lehrte uns der Hausherr, stammen ursprünglich aus Friesland. Starke Sturmfluten ertrugen sie unbeschadet. Die Hauswände zwischen den Ständern stürzen ein und bieten so dem eindringenden Wasser keinen Widerstand. Gleichzeitig finden die Bewohner unter dem Dach, das stabil stehen bleibt, Schutz bis die Flut vorbei ist. Geboren aus Erfahrung; entstanden aus Umsetzung.

Kein passenderer Flecken vorstellbar, um an einem Wochenende Anfang Januar gemeinsam als Vorstand und Arbeitsgruppe auf die Zukunft des Hospizvereins zu schauen. Sechs Themen von sechzehn im Vorfeld erarbeiteten würden wir genauer unter die Lupe nehmen, und das hieß Ärmel hochkrempeln.

Während im riesigen Kamin des Hauses lichterloh das Feuer brennt und knistert, sich kräftige Holzsplitter in der Hitze biegen, diskutiert und erörtert eine Kleingruppe die Frage „Soll der Hospizverein wachsen oder klein, aber fein bleiben?“ oder „Wie erreichen wir eine gute Mischung der Altersstruktur in allen Gremien?“ In einer gemütlichen Nische steckt eine andere Gruppe die Köpfe zusammen.



Es wirkt, als erlaube unser altes, ein wenig weise anmutendes Haus sowohl Frage als auch Antwort auf Alter und Jungsein im Hospizverein.

Das alte Fachwerk lädt uns ein, zu entspannen und aus unserem ehrwürdigen Rückzugsort heraus zu reflektieren „Wie werden wir sichtbar in der Öffentlichkeit?“

Fortsetzung S.2

Zukunft ist kein Zufall

Britta Rösner & Michael Meyer-Krotz
Fortsetzung von S.1

So wie jeder einzelne Balken im Fachwerk dazu beiträgt, die Struktur zu stützen, greifen unsere Ideen ineinander. Bei der Beantwortung der Frage nach der Gewinnung neuer Ehrenamtlicher und Fördermitglieder genauso wie bei der Kommunikation von Entwicklungspfaden unserer Ehrenamtlichen und der Gestaltung eines modernen Spendenmanagements.

Alles haben wir mindestens einmal auf den Kopf gestellt, haben gebraint, gerungen und gepunktet. Es schien, als könne die Ideenflut alte Mauern stürzen, das Gebäude selbst hingegen nicht gefährden.

Wir sagen Danke für dieses Wochenende, für Raum und Zeit, für die Kreativität aller, das Teilen der Erfahrungen aus zwei Jahrzehnten Hospizverein, für das

Engagement der Arbeitsgruppe, die alles vorbereitet und gestaltet hat, und nicht zuletzt für das gute Essen.

Im Nachklang sind die Ergebnisse unserer Zukunftswerkstatt in eine Entscheidungsvorlage für den Vorstand geflossen, über die auf den nächsten Sitzungen entschieden und an dieser Stelle berichtet wird.



Glücksmomente ehrenamtliche Begleitung auf der Palliativstation

Martina Jürgs-Erler & Bernhard Neumann

Seit dem Frühjahr letzten Jahres wird die palliativmedizinische Versorgung in der AK Harburg durch eine Palliativstation ergänzt. Acht Einzelzimmer für unheilbar erkrankte Menschen liegen etwas abgeschirmt in einem ruhigen Bereich des Krankenhauses. Ein freundlich eingerichtetes Wohnzimmer ermöglicht Raum für Treffen und Austausch mit und zwischen Patientinnen und Angehörigen.

Jeweils dienstags und freitags sind Ehrenamtliche unseres Hospizvereins vor Ort, um auf Wunsch mit kranken Menschen ins Gespräch zu kommen. Oft stehen dabei existenzielle Ängste und die Frage, wie es weiter geht, im Vordergrund.

Martina, eine unserer Ehrenamtlichen, berichtet von ihren Besuchen in der Palliativstation: „Je nach Wunsch reden oder schweigen wir miteinander. Eine Handmassage mit Rosenöl oder eine Geschichte vorlesen wird auch manchmal genommen. Oftmals erfahre ich in diesen Gesprächen viel über das bisherige Leben der betreffenden Person. Wo hat sie gelebt? Welchen Beruf hat sie ausgeübt? Ist sie verheiratet? Und welche Familie gehört zu ihr?“

Viele Erinnerungen werden wach, so wie bei Herrn S. Wir stellten fest, dass wir in unserer Lebenszeit ähnli-

che Aktivitäten, z.B. Tanzen in der Disco, hatten. Und siehe da, auch Personen kannten wir gleichermaßen. Herr S. berichtete mir sehr eindrücklich von solchen Ereignissen, besonders von einem Mann, mit dem er regen Kontakt hatte. Und der Wunsch ihn zu sehen, war im Raum. Ich verabschiedete mich, und wir verabredeten, dass ich wiederkommen würde, damit wir unser Gespräch fortsetzen könnten.

Als ich dann kam, wurde ich von einem glücklichen, strahlenden Herrn S. mit den Worten „da ist ja mein Glücksengel“ begrüßt. Darüber war ich sehr erstaunt, doch er löste die Situation auf. Ich hätte ihm Glück gebracht; denn der Mann, von dem wir beim letzten Mal gesprochen hatten, habe ihn gerade für ganze zwei Stunden besucht. Nur weil wir so intensiv über ihn gesprochen hatten, habe er den Weg zu ihm gefunden. Ich habe mich sehr für ihn gefreut und hatte damit auch einen



Glücksmoment.

Fünf Tage später ist Herr S. dann verstorben. Ich konnte mich noch von ihm verabschieden und ihm eine gute Reise wünschen.“

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

Petra Husmann



Der Tod kommt oft unerwartet, auch für die Hinterbliebenen. Die meisten wissen dann häufig nicht, was zu organisieren ist und wie die rechtlichen Rahmenbedingungen sind. Inmitten der Trauer müssen plötzlich Entscheidungen getroffen werden: Bestatter, Sarg, Erd- oder Feuerbestattung, Redner oder Geistlicher. Alles geht

schnell, oft zu schnell. Und am Ende bleibt die Frage: War das alles?

Doch Abschiede lassen sich anders gestalten. Wir können uns vorbereiten – nicht auf den Schmerz, der mit dem Verlust kommt, sondern auf das, was wir selbst in die Hand nehmen können. Denn auch der Tod läßt Raum für Liebe, Erinnerung und einen würdevollen Abschied.

Das Buch hat mich beeindruckt, weil die Autorinnen Sarah Benz (eine erfahrene Bestatterin) und Katrin Trommler (sie hat selbst sehr viele Verluste erleben



müssen) mit ihrem jeweiligen Fachwissen von ernsten, bewegenden und teils humorvollen Erlebnissen berichten. Auch Betroffene kommen zu Wort und erzählen, wie wichtig ein würdevoller Umgang mit dem Tod ist. Dadurch wird das Buch besonders nahbar und emotional nachvollziehbar.

Es bietet praktische Hilfestellungen und klare Handlungsanweisungen, die verschiedenen Phasen des Abschieds und der Trauer beleuchten. Diese ermöglichen, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen und eigene Abschiedsprozesse selbstbestimmt im Vorwege zu gestalten.

Das Buch kann die Sicht auf Abschied und Vergänglichkeit verändern und uns helfen mit mehr Verständnis und Respekt dem Thema zu begegnen.

Sarah Benz und Katrin Trommler

„Sarggeschichten – Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist“

Herausgeber: Mosaik (2023) ISBN: 978-3-44-239403-6

Was wir säen, ernten wir

Gabriele Heuschert

Im dörflichen Hintertaunus in den 1960er Jahren aufgewachsen erinnere ich mich daran, dass ein Stück Land für den Eigenanbau von Gemüse und Obst zur selbstverständlichen Notwendigkeit unserer Familie gehörte.

Als Kinder lernten wir Kartoffeln legen und „anhäufeln“, Möhren säen und „verziehen“, Stangenbohnen in Kreise legen, Tomatenpflanzen auf der Fensterbank großziehen und vieles mehr. Der Garten bot vielen Familien eine zusätzliche notwendige Ernährungsgrundlage und war keinesfalls nur ein Hobby. Wie mühsam es mitunter war, durch Bodenvorbereitung, Pflege, Wässern, Düngen das Wachsen und Gedeihen bis zur Ernte zu gewährleisten, wird heute keinem Stadtkind mehr bekannt sein.

Selbstverständlich können wir heute in jedem Supermarkt bequem und im Vorbeigehen makellose Möhren im Beutel für ca. 2-3 Euro kaufen, ein Päckchen Saatgut kostet – je nach Menge – ungefähr genauso viel.

Die Wertschätzung jedes einzelnen Samenkorns vom Keimling bis zur Reife und Ernte haben wir in unserer industrialisierten Wohlstandsgesellschaft mehr und mehr verlernt. Pro Jahr werden in Deutschland ca. 2,9 Millionen Tonnen Obst und Gemüse weggeworfen. „Biomasse“, die uns die Erde eigentlich zur Ernährung schenkt.



Mit wachsendem Bewusstsein für die endlichen Ressourcen unseres Planeten findet in der jungen Generation ein Umdenken statt: Innovative Nachhaltigkeitsprojekte wie z.B. das „Urban Gardening“ oder Food-Sharing Projekte gewinnen mehr und mehr an Bedeutung. Vielleicht wird in naher Zukunft schon ein eigener Apfelbaum oder ein selbst bewirtschaftetes Gemüsebeet wieder ein wertgeschätztes Gut sein, das notwendige Saatgut und die Arbeitsanstrengung inbegriffen.



Schritt 1: Samenpapier gründlich befeuchten. Richtig nass machen, sodass das Papier gut durchtränkt ist und sich fast auflöst. Das feuchte Samenpapier auf Aussaat-erde oder Blumenerde platzieren, z.B. in einem Blumentopf oder einfach in die Gartenerde.

Schritt 2: Samenpapier mit einer etwa 1 cm dünnen Erdschicht bedecken.

Schritt 3: Regelmäßig, zunächst täglich gießen, am besten mit einer Sprühflasche. Das Samenpapier sollte in der Keimphase immer feucht bleiben.

Schritt 4: Licht, Wärme und Geduld. Sobald die Keimlinge sichtbar werden, weiterhin die Erde leicht feucht halten – tägliches Gießen ist dann nicht mehr erforderlich.

Schritt 5: Das Wachsen beobachten.

Termine 2025

Fr. 11. April
Letzte Hilfe Kurs *
 Büro / Schwarzenbergstr.81

Sa. 26. April
Friedhofsspaziergang *
 mit dem Märchenerzähler Hans-Günter Seifert
 14 Uhr
 Neuer Friedhof, 21079 Hamburg

So. 14. September
Neugraben erleben
 11 – 17 Uhr
 Neugrabener Markt

Fr. 10. Oktober
Ein Licht fürs Ehrenamt
www.koordinierungsstelle-hospiz.de/

Sa. 11. Oktober
Welthospiztag
www.koordinierungsstelle-hospiz.de/

Mo. 20. Oktober
Godewind meets Sandra Keck
 Benefizkonzert – Eberthalle
 19.30 Uhr

* Zu diesen Veranstaltungen bitte
anmelden:
 Hospizverein Hamburger Süden e.V.
 Büro: [040/76 75 50 43](tel:04076755043)

„See You in der Eberthalle!“ Benefizkonzert im Oktober

Das neue GODEWIND-Album „Wind von achtern“ ist mit seinen poppigen Topsongs mittlerweile nicht nur bei vielen Radiosendern im Programm fest verankert. Die Band entert auch die Norddeutschen Bühnen – nach ihrem Konzert im Ohnsorg Theater nun auch die Harburger Friedrich-Ebert-Halle.

Welch eine Kombination, wenn SANDRA KECK „Die kecke Deern vom OHNSORG-Theater“ – in der Zwischenzeit nicht nur Schauspielerin in über 90 Rollen, sondern auch Regisseurin und Aufsichtsratsvorsitzende – auf die Crew von GODEWIND trifft und den Süden von Hamburg rockt.

Op Platt und Hochdeutsch zeigen diese Hamburger Künstlerinnen und Künstler wie vielseitig unsere Sprache hier im Norden sein kann! Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend, der aber auch zu Herzen geht!



Tickets ab 7. April online
 über unsere Website
www.hospizverein-hamburgersueden.de

Im Oberstufenprofil „Leib und Seele“ des Nils Stensen Gymnasium zu Gast *Silke Debus*

Es war eine sehr bereichernde Erfahrung, zu Gast im Unterricht zu sein, die Arbeit unseres Vereins vorstellen und auf viele gestellte Fragen eingehen zu können. Vorausgegangen waren einige Fragen an die Schüler und Schülerinnen, die wir für ein Buchprojekt nutzen wollen.

Es war beeindruckend, mit welcher großen Offenheit und welchem Interesse die Schüler und Schülerinnen den Themen Leben, Tod, Sterben und Trauer begegnet sind. Vor allem der Austausch über die Bedürfnisse von Sterbenden und deren Rechte am Lebensende wurde sehr interessiert hinterfragt und mit eigenen Vorstellungen und selbst Erlebtem ergänzt.

Was wünsche ich mir am Lebensende und was kann ich persönlich für Betroffene und deren An- und Zugehörigen in diesen schwierigen Lebenssituationen tun?



An dieser Stelle gab es viele Fragen zu unserer Hospizarbeit und den Begleitungen unserer ehrenamtlichen Sterbebegleiter und -begleiterinnen. Es war sehr schön zu sehen, mit welchem Interesse sich die jungen Menschen auf diese Themen einließen und Sterben und Verlust, Tod und Trauer als bedeutenden Bestandteil ihres Lebens wahrnehmen.

Ein herzliches Dankeschön an Frau Eigenwald als Profillehrerin und ihre Schüler und Schülerinnen für diese Einladung, den Unterricht mitgestalten zu dürfen!



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