

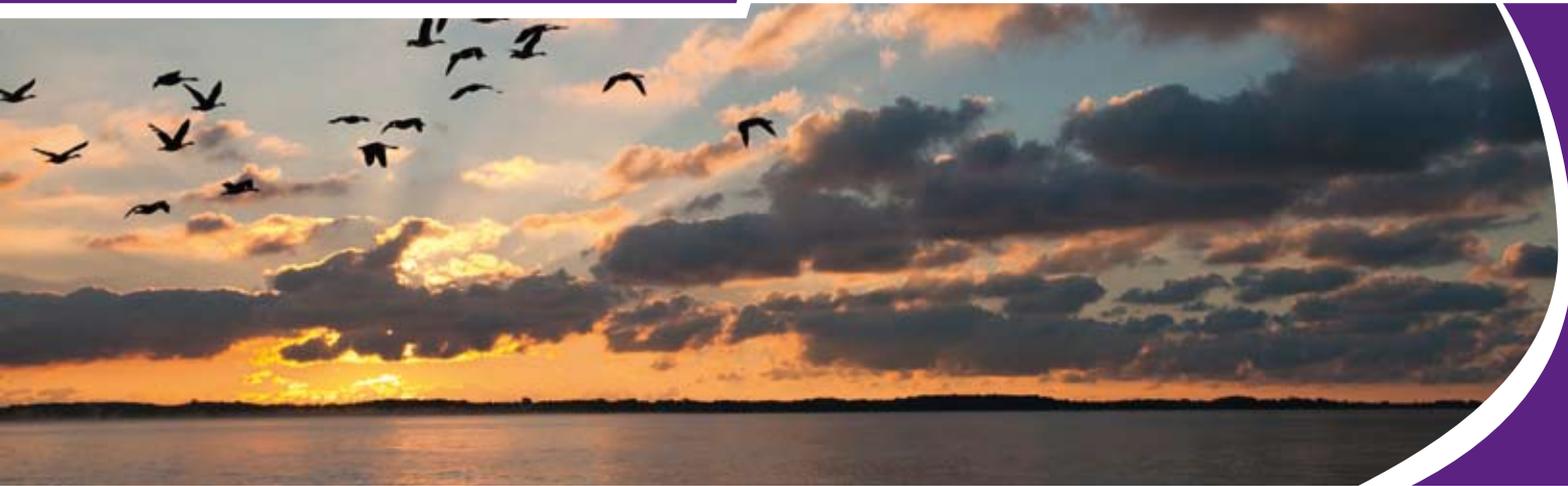
# Rundbrief

für Mitglieder, Freunde und Förderer



Ambulantes Hospiz  
Oberhausen e.V.

AUSGABE 01 | 2011



## Editorial

### *Liebe Mitglieder und Freunde des Ambulanten Hospizes Oberhausen,*

mit unserem Sommer-Rundbrief möchten wir uns bei allen Mitgliedern, Ehrenamtlichen, Helfern und Freunden für die engagierte Mitarbeit bedanken sowie über Entwicklungen und Termine informieren. Unsere neue Geschäftsstelle hat inzwischen einen festen Platz für Gespräche, Gruppenabende, Befähigungskurse und Trauerangebote gefunden. Dies ist für unseren Verein wichtig, da unser Anliegen ja eben nicht verortet ist: „Wir kommen nach Hause und überall hin“.

Da die Zahl der Begleitungen Schwerkranker und Sterbender weiter steigt, werden wir erneut in die Qualifikation neuer Ehrenamtlicher investieren und wieder entsprechende Kurse anbieten. Auch unsere Trauerangebote sind stark nachgefragt.

Einladen möchten wir Sie zu unserer Jahreshauptversammlung am 25.05.2011 um 18.00 Uhr im Haus Union. Im Anschluss an die Mitgliederversammlung 2011 folgt die Podiumsdiskussion. Das Thema lautet „Wir können doch nicht Gott spielen! Entscheidungen am Lebensende“. Eingeladen sind nicht nur die Mitglieder, sondern auch Interessierte der Öffentlichkeit.

Ebenfalls einladen möchten wir zum „Tag der offenen Tür“ am Samstag, 02.07.2011, in die Marktstr. 165. Hier haben alle Interessierten die Möglichkeit, sich unsere neue Geschäftsstelle anzuschauen und sich über unsere Angebote und unsere Arbeit zu informieren.

Wir alle freuen uns nach dem langen, kalten Winter auf Sonne und Sommer. Wenn Sie dann in den blauen Himmel mit seinen schönen Wolken schauen, erinnern Sie sich vielleicht an das nebenstehende Gedicht und unseren Hospizdienst.

**Vorstand und Geschäftsstelle wünschen Ihnen eine gute Sommerzeit.  
Wir bedanken uns für Ihre treue Hilfe.**

Ihr Prof. Dr. C. Niederau, 1. Vorsitzender

*Der blaue Himmel ist blau.  
Damit ist alles gesagt  
über den blauen Himmel.  
Dagegen diese fliegenden  
Bilderrätsel –  
obwohl die Lösung immerfort  
wechselt,  
kann sie ein jeder entziffern.  
Unfassbar sind sie in höheren  
Lagen, nebulös. Und wie sanft  
sie hinsterben!  
So schmerzlos ist wenig hier.  
Die Wolken, sie haben keine  
Angst, als wüssten sie,  
dass sie immer wieder zur Welt  
kommen.*

Aus: Die Geschichte der Wolken  
Hans Magnus Enzensberger



[www.hospiz-oberhausen.de](http://www.hospiz-oberhausen.de)

Wir sind da, wo Sie sind. / Über 100 qualifizierte Ehrenamtliche unterstützen die individuelle Lebensqualität, schenken Zuversicht und spenden Trost in Zusammenarbeit mit Arzt und Pflege. / Wir helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, mit Ohnmacht, Bitterkeit und Angst umzugehen und ermöglichen so ein selbstbestimmtes Leben bis zuletzt. / „Wir kommen nach Hause und überall hin“.

# Beiträge der Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospizes Oberhausen

## ... und ein Zauber umging uns

Gott würfelte.  
Und ich lernte Uwe kennen.

Uwe hat ALS (Amyotrophe Lateralsklerose).  
Unheilbaren Muskelschwund.

Sein Hals ist zu schwach, um den Kopf zu halten. Sein Sprechen ähnelt heiserem Krächzen. Uwe kann nicht mehr schlucken, eine Magensonde zur Ernährung, der Speichel muss abgesaugt werden.

Ein Gesunder hustet oder räuspert seinen Rachen frei. Uwe muss spülen. Dazu liegt er auf dem Sofa in einer bestimmten Position, damit er, unter Einsatz seines ganzen Körpers, mit warmem Wasser den Schleim lösen und ausfließen lassen kann. Auf dem Boden steht eine Schüssel, die alles auffängt.

Ich sitze auf einem Schemel. Auf Augenhöhe mit Uwe. Biete ihm das warme Wasser mit einem Strohhalm an und achte dabei auf seine Lippen und seine Zähne, so dass ich ihm den Tassenrand nicht auf die Nase drücke. Perfekt lenkt er das Wasser durch seinen Mund und Rachen.

Langsam atme ich tief aus. Werde ruhiger. Wenn ich denke „angekommen“, lächelt mich Uwe mit seinen hellgrünen Augen wach und verschmitzt an. Meine Augen lächeln zurück. Weiß er alles, erahnt er es? Damit es Uwe einfacher hat, konzentriere ich mich auf den Halm, seine Lippen, seine Augen. Ruhe breitet sich aus. Der Straßenlärm ebbt ab. Meine Atmung wird tief und ruhig. Langsam, gleichmäßig und kraftvoll pumpt mein Herz. Ich spüre den Puls in meinen Zehen und Fin-

gerspitzen. Nur wir zwei. Alles andere wird unwichtig und verschwindet. Ich achte auf Uwes Halsschlagader. Wenn er sich anstrengt, kommt sein Puls auf Touren, und seitlich an seiner Stirn treten hellblaue Adern hervor. Die Zeit bleibt stehen. Nähe. Ruhe. Eine feierliche Zeremonie. Bekommt Uwe den zähen Schleim nicht von den Lippen, nehme ich ein Taschentuch und wische ihn vorsichtig weg. Entspannte Leere im Gehirn. Keine Gedanken, Sorgen, Probleme. Wir sind eins.

Am Ende des Regenbogens treffen wir uns wieder.

*Ehrenamtlicher des  
Ambulanten Hospizes Oberhausen*

## Sehr geehrter Herr N.,

Sie wundern sich bestimmt über diesen Brief. Ihre Mutter ist kürzlich verstorben, aber das wissen Sie sicherlich. Obwohl Sie es vielleicht gar nicht wissen wollten, weil der Kontakt zwischen Ihnen und Ihrer Mutter schon lange abgebrochen ist – aus welchem Grund auch immer.

Trotzdem möchte ich Ihnen meine Gedanken über ihre letzten Stunden mitteilen.

Bei meinem ersten Besuch lag sie bereits im Koma. Trotz der entstellenden Blutergüsse in ihrem Gesicht erkannte ich sie. Vor Jahren waren wir einander begegnet und ich wusste noch einiges aus ihrem Leben. Dies wurde wieder lebendig, als ich an ihrem Bett saß. Mehrmals sagte ich meinen Namen und hatte dann den Eindruck, dass sie darauf reagierte. Sie bewegte fast unmerklich den Kopf oder drückte meine Hand. Sie war nicht allein. Das beglückte mich. In der kurzen Zeit, in

der ich bei ihr saß, bekam ich eine neue Beziehung zu ihr. Ich war noch einmal in ihr Leben getreten.

Bei anderen bewusstlosen Kranken im Rahmen der Sterbebegleitung fehlte mir immer etwas.

Als ich sie das letzte Mal besuchen wollte, war sie wenige Minuten vorher gestorben. Allein. Und genau so allein wurde sie schließlich bestattet. Anonym. Niemand kann zu ihrer Ruhestätte gehen.



Ursula Czapiewski

## Helpende Hände

*Seit nun 6 Jahren haben die „Helfenden Hände“ bestand, jeder wird dort nach seiner Fähigkeit verwandt.*

*Wir sind alle gerne beim Ambulanten Hospiz, dort gibt es Freude und auch mal 'nen Witz.*

*Mal Standardarbeit, Briefe eintüten oder Briefe verteilen, jeder sollte zu den „Helfenden Händen“ eilen!*



Max Braun

# Meine Motivation zur Hospizarbeit



Oft werde ich gefragt: „Wie hältst du es aus, Sterbende zu begleiten? Was hat dich dazu gebracht? Es gibt so viele andere Möglichkeiten, die Freizeit sinnvoll zu gestalten.“ Das stimmt, aber in über 40 Berufsjahren als Krankenschwester habe ich viele Sterbende erlebt, besonders in den letzten 13 Jahren auf einer Krebsstation. Das kann man nicht einfach so ablegen. Ich hatte das Glück mit 60 Jahren in Rente gehen zu können, war gesund und unabhängig, und hatte die Möglichkeit vieles Versäumte nachzuholen. Dafür war ich auch sehr dankbar. Doch in mancher stillen Stunde kamen Gedanken an Gespräche mit Patienten in Erinnerung und an Situationen mit Sterbenden während meiner Berufstätigkeit, die für mich unbefriedigend geblieben waren. Inzwischen setzte sich die Hospizbewegung auch in Oberhausen durch, mit dem Ziel, Schwerkranken und Sterbende, sowie deren Angehörige zu Hause zu unterstützen und zu begleiten. Für mich gab es keine Frage, hier konnte ich mich einbringen.

Immerhin: Heute werden Sterbende im Krankenhaus nicht mehr in Nebenräumen oder gar im Bad abgestellt, wie ich es als junge Schwester erlebt habe. Sie können von Angehörigen bis zuletzt betreut werden. Trotzdem sterben noch viele Menschen einsam in Heimen oder ihrer Wohnung, weil sie entweder keine Angehörigen haben oder diesen, aus welchen Gründen auch immer, die Zeit fehlt. Hier hat das Ambulante Hospiz Oberhausen in den 14 Jahren seines Bestehens – durch den Einsatz ehrenamtlicher Mitarbeiter, die in Kursen zur Sterbebegleitung befähigt werden – eine enorme Aufgabe großartig umgesetzt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, sich auf dieses Ehrenamt einzulassen. Zu unterschiedlich sind die Menschen in ihrem Anspruchsdenken. Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl sind gefragt. Unsere Koordinatorinnen leisten in Vorgesprächen wichtige Vorarbeit und sind für uns, durch die Begleitung der monatlichen Gruppenstunden, einfühlsame Beraterinnen. Eventuell auftretende Probleme können in Supervisionen aufgearbeitet werden. Fortbildungen bringen uns auf den neues-

ten Stand und das ein oder andere Fest verbindet uns zu einer großen Gemeinschaft. „Und was hast du davon?“

werde ich immer wieder gefragt. Nun, ich antworte darauf: „Geld gibt es nicht dafür“. Und das Erstaunen ist groß. „Was ist es dann?“ Schon mein erster Einsatz gab eine mich beglückende Antwort. Ich löste eine 78-jährige Frau mehrmals am Krankenbett ihres krebserkrankten Ehemannes ab, damit sie selbst mal zum Gottesdienst oder für kurze Zeit zu einer Familienfeier gehen konnte, ohne sich um ihren Mann zu sorgen. Der geistig noch sehr wache Mann vertraute mir auf Anhieb an, dass er sich sehr um seine Frau sorge, durch die Belastung, die er für sie darstelle. Das Sprechen fiel ihm schwer und manchmal konnte ich ihn kaum verstehen. Doch ich spürte seine Fürsorge um sie, und ein kleines Lächeln verdeutlichte mir seine Dankbarkeit. Bei meinem nächsten Besuch hatte seine Lebenskraft sehr nachgelassen. Seine Stimme war kaum noch wahrzunehmen. Er wurde zunehmend unruhiger. Diesen Zustand kannte ich von Patienten im Krankenhaus, die in ihrer letzten Stunde nicht loslassen wollten, um ihren Liebsten nicht weh zu tun. Als ich das zu erkennen glaubte, versprach ich, seine Frau nicht allein zu lassen und auch nachts mit ihr bei ihm anwesend zu sein. Sofort wurde er ruhiger. In den beiden folgenden Nächten war er nicht mehr ansprechbar. Ich übernahm die Nachtwache und die Ehefrau konnte erholsam schlafen. An den nächsten Tagen kümmerten sich die Söhne um die Eltern. Er konnte in Frieden entschlafen.

Ehefrau und Söhne beteuerten später ihre tiefe Dankbarkeit. Doch nicht dieser Dank allein hat mich so angerührt, sondern das Gefühl, hier endlich einmal Seelenhilfe geleistet zu haben. Dies alles hat dazu beigetragen, beim Gedanken an den einsamen Tod meiner Mutter auf der Intensivstation, kein schlechtes Gewissen mehr zu haben, weil ich nicht bei ihr sein durfte. Jede Begleitung ist immer eine neue Erfahrung, die für mich oftmals beglückend ist, auch wenn sich dieses Glück kaum in Worte fassen lässt.

## Der Frühstückstreff

Sterben, Tod und Trauer sind Themen, die zwar jeden Menschen irgendwann betreffen, die jedoch gerne verdrängt werden: Tabuthemen. Mit dem Frühstückstreff gibt es ein neues Angebot, sich ungezwungen und in lockerer Atmosphäre diesem Themenbereich zu nähern und sich zu informieren. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. bietet seit 14 Jahren ehrenamtliche Begleitung für Schwerkranken, Sterbende, deren Angehörige und Trauernde an. Der „Frühstückstreff“ findet jeden 3. Mittwoch im Monat in der Zeit von 9.30–11.30 Uhr statt.

## Termine und Themen

- 18.05.2011:** Nese Özcelik (Leiterin der Koordinierungsstelle Leben im Alter der Stadt OB) informiert über das Leben im Alter.
- 15.06.2011:** Thema Organspende mit Informationen von Frau Dr. Wirges (Geschäftsführende Ärztin der Region NRW der Deutschen Stiftung Organtransplantation).
- 20.07.2011:** „Sicherheit von Senioren“. Herbert Bendels wird uns in unserer Geschäftsstelle informieren.
- 17.08.2011:** Pflegebedürftigkeit – wer weiß weiter. Referent ist Jan Katner von der Pflegeberatungsstelle der Stadt Oberhausen.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, erleichtert jedoch die Planung.**

Seminarreihe für Interessierte: An vier Mittwochabenden im November 2011 finden jeweils von 19–21 Uhr in der Geschäftsstelle des Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. Vorträge zu den Themen Patientenverfügung, Palliative Care, Sterben, Tod und Trauer statt. Herzliche Einladung an alle. Die kostenlosen Vorträge können auch einzeln besucht werden.

## Wirtschaft hilft Ehrenamt

Durch die Teilnahme am RUHRDAX 2010 erhält das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. wertvolle ehrenamtliche Hilfe von Seiten der Wirtschaft.

Eine Börse, auf der mit freiwilligen Sach- und Dienstleistungen anstatt mit Geld gehandelt wird – das ist RUHRDAX. Einmal im Jahr präsentieren sich dort Ehrenamtliche mit kleineren oder größeren Wünschen, die sie stellvertretend für ihre Organisation preisgeben: Anliegen, die sich im Rahmen von grundlegender Ausstattung, neuer Projektoren oder endlich renovierter Büroräume darstellen. Zahlreiche Unternehmen aus dem Ruhrgebiet kommen diesen Wünschen gerne nach und bieten von sich aus unterstützende Leistungen an. Die ehrenamtlichen Verbände danken es ihnen auf ihre Weise – wie in Form eines fröhlichen Festes.

Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. nahm 2010 bereits zum zweiten Mal an dieser außergewöhnlichen Börse teil und knüpfte einmal mehr wichtige Kontakte. Erhielt jedoch auch diesmal handfeste Unterstützung:

- einen Laptop
- einen Rollup-Banner
- eine Fortbildung in Büroorganisation

Den Computer stellte das internationale Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsunternehmen KPMG zur Verfügung. Die evo steuerte den Banner bei, der dem Hospiz nun als praktisches Präsentationsmittel dient. Besonders freuten sich die Oberhausener über das großzügige Angebot von Dagmar Nitsch-Musikant: Die Unternehmerin schlug vor, ein Seminar zum Thema Büroorganisation durch-



Dagmar Nitsch-Musikant

zuführen und schon im Dezember vergangenen Jahres folgten der Idee Taten. Frei nach dem Motto „Nie wieder suchen!“ vermittelte die selbständige Kauffrau mit sechsjähriger Erfahrung im Organisations- und Ordnungsmanagement den BüromitarbeiterInnen des Ambulanten Hospizes Oberhausen e.V. wichtige organisationstechnische Tipps. Auch weiterhin unterstützt Nitsch-Musikant die Büroarbeit des Hospizes und hilft die internen Strukturen und Abläufe weiter zu optimieren.

Nähere Informationen zu der Arbeit von Frau Nitsch-Musikant erhalten Sie auf: [www.anplanum.de](http://www.anplanum.de).

## Trauer- und Hospizarbeit: Begleitung in schweren Zeiten

Der 11. Oberhausener Hospiztag am 5. März 2011 war mit mehr als 140 Teilnehmern wieder gut besucht. Den Grußworten von Bürgermeister Klaus-Dieter Broß und des Vorsitzenden des Ambulanten Hospizes Oberhausen e.V. Prof. Dr. Claus Niederau folgte der Einführungsvortrag von Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes „Trauere dich selbst – Psychologie der Trauer“.

Die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen ist Kernaufgabe der Ambulanten Hospizarbeit. Auch für Partner und Angehörige ist dies eine schwere Zeit, die mit dem Tod der Betroffenen nicht endet. So unterstützt das Ambulante Hospiz Oberhausen die Familie nicht nur in schwerer Krankheit und im Sterben der Betroffenen, sondern in ihrer Trauer auch über den Tod hinaus. Die Trauerbegleitung wird auch Menschen angeboten, deren Angehörige zuvor nicht durch das Ambulante Hospiz begleitet wurden. Die Trauerarbeit ist individuell unterschiedlich, so dass für Trauernde verschiedene Gruppen und individuelle Einzelbegleitung angeboten werden. Nach der Einführung in das Tagesthema konnten die Besucher zwei von sieben Workshops besuchen. Diese reichten von Kinder- und Jugendtrauer, Trauer von Erwachsenen, über Wut und Seelsorge in der Trauer bis zu den Themen Palliative Care, Umgang mit Demenz, sowie Vollmacht und Patientenverfügung. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. bedankt sich bei allen Menschen, die zum Gelingen des Tages beigetragen haben. Die Hilfe durch qualifizierte Ehrenamtliche ist kostenlos und richtet sich nach den Bedürfnissen der schwerkranken und trauernden Menschen.

### Impressum



Ambulantes Hospiz  
Oberhausen e.V.

**Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.**  
Marktstraße 165  
46045 Oberhausen  
Telefon: 0208. 810 11 10  
E-Mail: [hospiz-ob@t-online.de](mailto:hospiz-ob@t-online.de)  
[www.hospiz-oberhausen.de](http://www.hospiz-oberhausen.de)

**Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag 9.30–12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Koordinatorinnen:**

Anke Keller, Petra Podubrin und  
Rafaela Schmitz

**Sekretariat:**

Ursula Schwark

**Spendenkonto:**

Volksbank Rhein-Ruhr  
Kto: 43 49 90 0000, BLZ: 350 603 86  
Sparkasse Oberhausen  
Kto: 50 10 26 31, BLZ: 365 500 00

**Redaktion:**

[www.wortlaut-pr.de](http://www.wortlaut-pr.de)

Bei der Fortbildung für Pflegenden zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer konnten 17 TeilnehmerInnen aus allen Bereichen der Pflege sich mit den Themen beschäftigen und austauschen. Am 17.09.2011 findet eine Wiederholung dieser Fortbildung statt. Veranstaltungsort ist dann das Ev. Krankenhaus Oberhausen.