



AUSGABE 1/2013



Editorial

Liebe Mitglieder und Freunde des Ambulanten Hospizes Oberhausen,

das Vorwort zum Rundbrief im ersten Halbjahr fällt in das Frühjahr, das wir alle nach dem langen, trüben Winter herbeisehnen. So freuen wir uns auf die gemeinsame Arbeit im Dienst schwerkranker und trauernder Menschen. Unsere Arbeit ist aber nicht traurig, denn die von uns begleiteten Menschen geben uns auch viel zurück. So ist unser Engagement nicht selbstlos, sondern selbstbewusst.

Unser Hospizjahr hat mit einem guten Hospiztag im März erfolgreich begonnen. Am Eingangsthema "Achtsamkeit" und an den Workshops waren so viele Menschen interessiert wie nie zuvor. Meister Eckehart hat ein Stück Achtsamkeit so beschrieben: "Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe."

Wir kommen nach Hause und überall hin – zu jeder Jahreszeit. Einfacher fällt uns die Arbeit vielleicht in den kommenden Monaten. Als Begleittext gewählt habe ich einen Frühlingsgruß von Heinrich Heine, der so wunderbar von beklommenen Herzen und gleichzeitig von der Schönheit der Welt erzählt. Lassen Sie uns die Hoffnungen und Verheißungen des Frühjahrs zu den Menschen mitnehmen.

Der Vorstand grüßt Sie.

Prof. Dr. Claus Niederau, 1. Vorsitzender

Das Hospiz im Internet

www.hospiz-oberhausen.de

Ab Anfang Juni ist auch unsere neue Internetseite online. Im neuen Gewand erfahren Sie auf www.hospiz-oberhausen.de alles über das Ambulante Hospiz, seine Leistungen, Mitarbeiter etc. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Web.

Gedicht

Herz, mein Herz, sei nicht beklommen und ertrage dein Geschick. Neuer Frühling gibt zurück, was der Winter dir genommen. Und wie viel ist dir geblieben, und wie schön ist doch die Welt! Und mein Herz, was dir gefällt, alles, alles darfst du lieben!

Heinrich Heine (1797–1856)



www.hospiz-oberhausen.de

Wenn Sie mögen, senden wir Ihnen sowohl die schriftlichen Informationen aus unserem Hospiz als auch den Rundbrief per Mail zu. Damit sparen wir Portokosten, und Sie können unsere aktuellen Neuigkeiten ganz bequem am Bildschirm lesen. Teilen Sie uns hierzu bitte Ihre E-Mail-Adresse mit!

Schweres Thema so leicht

Über 200 Besucher informierten sich am Samstag 2. März, beim 13. Oberhausener Hospiztag über den Umgang mit dem Sterben.

Dafür lud das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. zu sieben Workshops ins Medikon ein und machte so deutlich: Wer sich diesem Thema öffnet, begegnet dem Tod bisweilen auch mit Leichtigkeit.

Es ist ein Thema, das der Mensch gerne von sich schiebt. Zu schwer erscheint die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Und doch wird ein jeder von uns über kurz oder lang damit konfrontiert. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. ist hier seit vielen Jahren ein kompetenter Ansprechpartner und bietet über die alltägliche Arbeit hinaus regelmäßig weiterführende Informationen an. So auch beim 13. Oberhausener Hospiztag am Samstag, 2. März, im Medikon. Unter dem Motto "Achtsamkeit in der Hospizarbeit" kamen über 200 wissbegierige Besucher – so viele wie nie zuvor zusammen, um in sieben verschiedenen Workshops zu lernen, sich auszutauschen und zu erfahren, dass man der Thematik gar nicht so ernst gegenübertreten muss, wie viele denken.

Persönliche Beiträge

"Oberhausen ist auf einem guten Weg, das Sterben vermehrt als einen Teil des Lebens zu akzeptieren und das Thema so mit einer gewissen Leichtigkeit anzugehen", so Bürgermeister Klaus-Dieter Broß. Er sieht die Stadt im Bereich der Hospiz- und Palliativarbeit gut aufgestellt und freute sich zusammen mit dem 1. Vorsitzenden des Ambulanten Hospizes, Prof. Dr. Claus Niederau, über das große Interesse. Niederau: "Das zeigt uns, dass unser Anliegen wahrgenommen und weiter in die Gesellschaft getragen wird. Ein wirklich großer Erfolg." Zu diesem trugen insbesondere die Workshops bei, die praxisnah an Themen wie "Hunger und Durst am Lebensende", "Demenz und Achtsamkeit", "Wie Kinder Abschied nehmen können" oder "Achtsam Trauer erleben" heranführten und damit auch die Gelegenheit boten, Fragen zu stellen sowie Praxisbeispiele zu erörtern. Sowohl aus beruflicher als auch persönlicher Sicht, wie bei der Besucherin Barbara Dellen-Hollenkamp: "Ich habe beide Elternteile bis in den Tod begleitet – eine wahnsinnig schwierige Zeit. Niemand kann vorausschauen, ob er nicht selbst auch später von Demenz betroffen sein wird, und darum war es mir wichtig, mich heute darüber aufklären zu lassen." Medizinstudentin Verena Buschhorn nahm ebenfalls vorausschauend am Hospiztag teil und besuchte den Workshop "Wie Kinder Abschied nehmen können" aus gutem Grund: "Ich werde sicherlich im späteren Beruf jungen Eltern begegnen, die beispielsweise mit einer Krebsdiagnose konfrontiert werden und ihre Kinder auf ihren Tod vorbereiten müssen. Da möchte ich einfach wissen, wie ich sie als Ärztin bei dieser Aufgabe unterstützen kann."



Koordinatorin Rafaela Schmitz organisierte die Veranstaltung federführend und konnte zu jedem Workshop eine fachkundige Leitung gewinnen: So kamen Fachärzte und Krankenschwestern, Pädagogen, Trauerbegleiter/innen und Rechtsanwälte zusammen, die wiederum Betroffene, Kranken- und Altenpflegepersonal über Aktuelles und Wissenswertes informierten. Schmitz: "Besonders schön ist es zu sehen, dass unter den Besuchern alle Generationen vertreten sind, die mit ihren persönlichen Erfahrungen oder Sorgen die Workshops





Die Unterstützung des Ambulanten Hospizes Oberhausen ist individuell. Über 130 qualifizierte Ehrenamtliche unterstützen die Lebensqualität von schwerkranken und sterbenden Menschen, schenken Zuversicht und spenden Trost in Zusammenarbeit mit Arzt und Pflege. Alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen stehen unter Schweigepflicht.



bereichern." Zuvor jedoch führte der Theologe und Gestalttherapeut Lothar Kuschnik mit anschaulichen Beispielen aus dem täglichen Leben und einem sympathischen Augenzwinkern in die Thematik ein und stellte damit auch das Motto des Tages vor: "Achtsamkeit passiert im individuellen Bewusstsein und in jedem von uns. Wenn wir das verinnerlichen, entwickeln wir neben Akzeptanz und Klarheit auch eine innere Ruhe – ein wertvoller Anker in schwierigen Lebenssituationen wie dem Anblick des Todes", formulierte er, und die Zuhörer folgten ihm. Zwischen nachdenklichen Momenten der Ruhe und laut lachenden Besuchern schaffte er es, die zahlreichen Gäste des 13. Hospiztages nicht nur beispielhaft zu unterhalten, sondern zugleich auch noch tiefsinnig zu informieren. Kuschnik machte auch auf die Bedeutung von Gefühlen aufmerksam und wie diese wahrgenommen werden (können). Er sprach von der "Achtung vor dem Andersseins des Anderen" und lobte in dem Zusammenhang das Engagement der zahlreichen Helfer/innen im Ambulanten Hospiz Oberhausen, die es schaffen, während einer der wichtigen Begleitungen Momente und Situationen auszuhalten und einfach da zu sein. Ohne zu werten.





Mit der Trauer nicht allein

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, überfällt die Angehörigen oftmals eine unberechenbare Trauer. Diese allumfassend anzunehmen und zu bewältigen bedarf Kraft und bisweilen auch der Hilfe von außen. Daher bietet das Ambulante Hospiz Oberhausen nicht nur die etablierte Sterbebegleitung, sondern auch Trauerbegleitungen an. Trauerbegleiterin Hildegard Hübbertz und Koordinatorin Nicole Peters im Gespräch über die Notwendigkeit, dem Kummer über den Verlust ausreichend Raum zu bieten.

**Das Ambulante Hospiz Oberhausen steht Menschen mit der Sterbebegleitung in ihren letzten Lebenszeit zur Seite. Sieht die Begleitung für Trauernde ähnlich aus?

Hübbertz: Man bietet zwar in beiden Fällen Halt und Unterstützung an, aber doch auf sehr unterschiedliche Weise: Wir versuchen, dem Sterbenden die Angst zu nehmen und geben ihm zugleich das Gefühl, auf seinem letzten Weg nicht allein zu sein. Der Trauernde aber benötigt jemanden, der es ihm ermöglicht, seinen Weg weiterzugehen, auch wenn er nun alleine ist. Das sind natürlich unterschiedliche Ausgangssituationen.

Peters: Tatsächlich muss sich der Trauernde zunächst mit dieser seelischen Ausnahmensituation auseinandersetzen und dann auch noch lernen, sie als Wendepunkt zu akzeptieren. Und das ist – zugegeben – mitunter sehr schwer.

"Klar definierte Grenzen bieten dem Trauernden Orientierung in einer ansonsten orientierungslosen Phase."

Die Ehrenamtlichen sind der "Schatz" des Ambulanten Hospizes Oberhausen.

Es gibt die Möglichkeit für interessierte Bürgerinnen und Bürger, an einer Qualifizierung zur Sterbebegleitung teilzunehmen oder bei den "Helfenden Händen" einzusteigen (siehe auch bei Ankündigungen/Termine).



"Die Begleiterin hilft dem Trauernden, ein emotionales Loch zu stopfen. Aber sie darf nicht die Person werden, die es füllt."

Wie vermitteln Sie dem Trauernden diesen neuen Weg? Gibt es da definierte Schritte?

Hübbertz: Jeder Mensch ist anders, deswegen ist auch jede Begleitung sehr individuell. Aber die verschiedenen Trauerphasen – von dem Nicht-wahrhaben-wollen über Wut bis hin zur Neuorientierung – durchlebt jeder. Und hier ist es von Bedeutung, seinem Gegenüber ausreichend Raum zu bieten, seine Trauer im wahren Wortsinne fließen zu lassen.

In Form von Tränen?

Peters: Weinen kann zum Heilungsprozess durchaus dazu gehören. Im Grunde geht es jedoch darum, das Leben wieder in Fluss zu bringen, sich neue Orientierungspunkte zu schaffen und sich damit selbst neu zu entdecken.

Klingt nach einem kompletten Wandel.

Hübbertz: Richtiges Trauern setzt nicht selten kreative Prozesse frei und führt Menschen plötzlich ans Malen oder Tanzen heran. Dinge, die sie vielleicht schon lange einmal ausprobieren wollten und die tatsächlich zu einem Lebenswandel führen können. Zumindest zu einer neuen Lebensfreude.

Wie schaffen Sie es aber, den Trauernden diese Wege aufzuzeigen?

Hübbertz: Indem ich genau das eben nicht tue: etwas aufzeigen. Ich bin zunächst einfach nur da. Einmal saß mir eine Frau bei unserer ersten Begegnung eine Dreiviertelstunde lang schweigend gegenüber. Dann sagte sie: "Danke, dass Sie mit mir geschwiegen haben!" Sie hatte schlichtweg genug von den vielen Ratschlägen aus ihrem Freundes- und

Familienkreis – auch wenn diese natürlich immer sehr lieb gemeint sind, so sind sie doch selten hilfreich.

Peters: Unsere Aufgabe ist es ja, die Wünsche der Trauernden anzunehmen und sie zu ermutigen, diese umzusetzen. Dadurch erfahren sie, dass das Leben trotz dieses schlimmen Verlustes lebenswert ist.

(2) Kann sich durch die Nähe, die sich in einer Ausnahmesituation wie der Trauer ergibt, auch ein freundschaftliches Verhältnis zwischen Begleiter/innen und Trauerndem entwickeln?

Hübbertz: Das ist wahrscheinlich die größte Herausforderung bei der Trauerbegleitung: Ja, es muss ein echtes Vertrauen entstehen, und die gemeinsamen Treffen sind auch mit vielen Emotionen verbunden – aber es sollte sich keine Freundschaft entwickeln. Denn eine zu starke Nähe bedeutet den Verlust von Objektivität. Und die brauchen wir Trauerbegleiter ganz dringend – auch für unser eigenes Seelenleben.

Peters: Ohne eine gewisse Distanz verhindern Sie die Hilfe zur Selbsthilfe. Die Begleiterin hilft dem Trauernden, ein emotionales Loch zu stopfen. Aber sie darf nicht die Person werden, die es füllt.

Wie lässt sich das verhindern?

Hübbertz: Ich zeige klare Grenzen auf: Wenn ein Treffen für 1,5 Stunden angesetzt ist, stehe ich für diesen Zeitraum voll und ganz zur Verfügung, aber danach nicht mehr. Meine Privatnummer bleibt mein Geheimnis, und das mache ich auch deutlich. Bei Bedarf kann sich der Trauernde aber auch jederzeit an das Ambulante Hospiz Oberhausen wenden.

Peters: Das klingt jetzt vielleicht hart, hat aber nichts mit Wegstoßen oder erhobenen Zeigefingern zu tun, sondern mit klar definierten Grenzen, die dem Trauernden Orientierung in einer ansonsten orientierungslosen Phase bieten.

Hübbertz: Ich bin seit 40 Jahren im Pflegeberuf tätig, seit 1999 außerdem als Sterbe- und seit 2005 als Trauerbegleiterin. Beruflich wie privat habe ich also mit Menschen in Ausnahmesituationen zu tun und eines schnell feststellen können: Am meisten helfe ich, indem ich da bin und zuhöre, gleichzeitig aber emotionalen Abstand halte. Nur dann fühlen sich beide Seiten wohl und schaffen es, ihre eigenen Wege (weiter) zu gehen.



"Trauernde müssen sich mit der seelischen Ausnahmensituation auseinandersetzen und dann auch noch lernen, sie als Wendepunkt zu akzeptieren."

Die Gruppe der Helfenden Hände unterstützt die gesamte Hospizarbeit ohne direkten Kontakt zu Betroffenen. Sie setzten ihre sehr unterschiedlichen Talente und Stunden in vielen Bereichen ein: z.B. das Verarbeiten des Rundbriefes, die Standarbeit oder das Herrichten des Frühstückstreff u.v.a.m. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Trauernde begleiten ...

Das Ambulante Hospiz Oberhausen bietet verschiedene Formen der Hilfe für trauernde Menschen an. Welche Form der Begleitung am besten zu einem Menschen passt und welche Inhalte wo vermittelt werden, wird in einem Vorgespräch mit einer Koordinatorin geklärt.

• Individuelle Einzeltrauerbegleitung

Etwa ein halbes Jahr lang finden regelmäßige Gespräche mit einem unserer Trauerbegleiter statt, die helfen können, den eigenen Weg zu finden.

• Café für Trauernde

An jedem 2. und 4. Freitag im Monat können Trauernde bei Kaffee und Kuchen ab 15.00 Uhr im lockeren Rahmen mit anderen Betroffenen über ihre Erlebnisse und Gefühle sprechen. Das Café findet in der Marktstraße 165 statt.

• Gruppe für Trauernde

Die Gruppe Trauernder trifft sich monatlich (maximal 12 Teilnehmer, Vorgespräch erforderlich) und tauscht sich über Themen aus, die sie bewegen.

• Seminar für Trauernde

Einmal im Jahr kommen 6 x hintereinander maximal 15 Trauernde zusammen und suchen in thematischer Arbeit nach Wegen, ihre Trauer auszudrücken und zu gestalten (Vorgespräch erforderlich).

• Sternenzelt – Gruppe für trauernde Kinder *

Trauernde Kinder im Alter ab 8 Jahren treffen sich einmal im Monat und können spielerisch und kreativ ihre Trauer ausdrücken (maximal 12 Teilnehmer, Vorgespräch erforderlich).

• Trauerbegleitung für Jugendliche *

In Einzelgesprächen und in Gruppenangeboten.

• Trennungs-Kinder Kunterbunt *

Maximal 12 Kinder (Trennungs-, Scheidungs-, Pflege- und Adoptivkinder) zwischen 8 und 11 Jahren tauschen sich kreativ und im Gespräch aus (10 x, 1 x im Monat, Vorgespräch erforderlich).

* Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Holten-Sterkrade statt.

Die Gruppe für Trauernde und das Seminar bieten wir auf Nachfrage an. Alle anderen Angebote finden kontinuierlich statt.



Im Zentrum der Geschäftsstelle: Ursula Schwark

Die vielfältigen Aufgaben im Büro des Ambulanten Hospizes bearbeitet seit dem 1. Januar 2010 die hauptamtliche Sachbearbeiterin der Geschäftsstelle Ursula Schwark. Nach der Ausbildung zur Krankenschwester in den späten 60er Jahren am Oberhausener St. Josef-Hospital arbeitete sie bis zu einem schweren Bandscheibenvorfall unter anderem in der häuslichen Pflege. Aber dann – raus aus dem Lehrberuf und hinein in die Hospizarbeit, wo sie schließlich fand, was sie in der Pflege so lange vermisste: Zeit für die Patienten! Und so ist die 62-Jährige nicht nur Vereinsmitglied der ersten Stunde, sondern absolviert bereits 1999 – 2 Jahre nach Gründung des Ambulanten Hospizes – auch die Qualifizierung zur Sterbebegleiterin, als die sie bis heute ehrenamtlich tätig ist.

In ihrer Freizeit zeigt Ursula Schwark als leidenschaftliche Miniaturbastlerin eine gänzlich andere Facette ihrer Persönlichkeit: Weg von Papier und Stift, hin zu Sperrholz und Laubsäge. Was für Sohn bis Opa die Eisenbahn im Maßstab 1:87 ist, sind bei ihr alle nur erdenkliche Details für Holzpuppenhäuser der Größenordnung 1:12 bis 1:144.



Ankündigungen/Termine

Helfen ist ein Genuss

Das Café & Bistro Jahreszeiten an der Guten Hoffnung unterstützt die Arbeit des Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. mit einem Leckerbissen der besonderen Art: Am 5.7.2013 geben drei hochkarätige Musiker (Cello, Piano, Klarinette) ab 18.30 Uhr ein etwa 45-minütiges Klassikkonzert, das mit einem kleinen Sektempfang eröffnet wird. Der Eintritt zum Konzert ist frei, das Café & Bistro Jahreszeiten freut sich aber über eine Spende für das Ambulante Hospiz Oberhausen. Im Anschluss an das Konzert gibt es zudem die Möglichkeit, im stilvoll gestalteten Restaurant ein ausgewähltes Menü zu sich zu nehmen. Aufgrund des begrenzten Platzkontingents wird ausdrücklich um Reservierung gebeten.

Frühstückstreff – jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat laden wir Sie herzlich zu einem geselligen Frühstück in unsere Geschäftsstelle auf der Marktstraße ein.

Zusätzlich werden Referenten eingeladen, die über ihre Arbeit oder ihr Erlebtes berichten.

17.07.2013 Organspende, 21.08.2013 Testament,

18.09.2013 zusätzliche Betreuungsangebote für Senioren,

16.10.2013 Leben im Alter, 20.11.2013 Über die Arbeit eines Berufsbetreuers,

18.12.2013 Adventssingen

Vortragsreihe November 2013

Im November bieten die Koordinatorinnen jeweils mittwochs von 19.00-21.00 Uhr in der Geschäftsstelle die Möglichkeit zu Information und Austausch. Jeder Abend ist in sich abgeschlossen, so dass auch einzelne Abende besucht werden können.

06.11.2013 Vollmacht und Patientenverfügung, 13.11.2013 Palliative Care

20.11.2013 Sterben und Tod, 27.11.2013 Trauer

Tag der offenen Tür

Am 26.6.2013 findet in der Zeit von 15.00-19.00 Uhr der Tag der offenen Tür statt. Hierzu begrüßen wir Sie bei Kaffee und Gebäck herzlich in unserer Geschäftsstelle. Neben persönlichen Gesprächen mit den Verantwortlichen des Hospizes, haben Sie auch die Möglichkeit, Vorträge zum Thema Hospizarbeit und Patientenverfügung zu besuchen.

Orientierungstag

Der Orientierungstag zum Qualifizierungskurs in der Sterbebegleitung findet am 7.12.2013 von 10.00-14.00 Uhr statt. Um Anmeldung wird gebeten.



An der Guten Hoffnung 8, 46145 Oberhausen

Menüauswahl – Genussvoll helfen (caritativ)

Vorspeisenvariation Jahreszeiten servieren wir zu allen Menüs

O feine morinierte Gemüse, Gurken-Melonen-Kaltschale, Datteln im Speckmantel. Dazu reichen wir Käsebrot und Saatenbutter

Hauptgerichte zur Wahl

Menii / - Edelfischteller 36,50€ Gamba, Sepia, Lachsforelle und Dorade an Champagnerschaum, dazu Bandnudeln mit Blattspinat Menii 2 - Filetzopf 36,50€ vom Schwein, Kalb und Rind an Rahm von rosa Pfetferbeeren, Posteleinsalat mit Himbeervinaigrette und Champignonkartoffeln Menii 3 - Iberico-Geschnetzeltes 30,50€ in Kräuterrahm, mit Salatvariation und knusprigem Kartoffelrösti Menii 4 - Feine Pilzpfanne 27,50€ mit Sommergemüseperlen und Kräuter-Kartoffelplätzchen

Dessert servieren wir zu allen Menüs

Himbeermousseé kunstvoll arrangiert auf Ananasmark

– Das Jahreszeitenteam wünscht Ihnen einen angenehmen Aufenthalt –

Impressum



Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.

Marktstraße 165 I 46045 Oberhausen Telefon: 0208.8101110 E-Mail: kontakt@hospiz-oberhausen.de www.hospiz-oberhausen.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 14.00 Uhr und nach Vereinbarung

Koordinatorinnen:

Nicole Peters, Petra Podubrin, Rafaela Schmitz und Sabine Schrade

Sekretariat:

Ursula Schwark

Spendenkonto:

Volksbank Rhein-Ruhr

Kto: 4349900000, BLZ: 35060386 Sparkasse Oberhausen

Kto: 50102631, BLZ: 36550000

Redaktion:

www.wortlaut-pr.de