



AUSGABE 112017



Editorial

Liebe Mitglieder und Freunde des Ambulanten Hospizes Oberhausen,

das Ambulante Hospiz Oberhausen wird zwanzig Jahre alt. In dieser Zeit ist es zu einem der großen deutschen Hospizvereine gewachsen. Sterbe- und Trauerbegleiter, Vorstand und Helfende Hände arbeiten ehrenamtlich. Ehrenamtliche und Ehrenamt sind Kristallisationspunkte, von denen aus die Hospizinitiative lebt und wächst. Bei Anfragen spielt es keine Rolle, ob die Betroffenen einer Religion angehören, in welchem Krankenhaus oder Pflegeheim sie liegen und wo sie versichert sind. Unsere Hilfe ist kostenlos. Wir kommen nach Hause und überall hin.

Wir sind froh, dass unser Beginn von Bruder Herrmann Frye geprägt wurde. Sein besonderer Humor und seine Menschennähe sind unvergessen. "Wer eben fröhlich ist, hat allemal Ursache es zu sein: nämlich eben diese, dass er es ist." (Arthur Schopenhauer)

Großer Dank gilt den engagierten Koordinatorinnen, den Mitarbeitern in der Geschäftsstelle, den Vorstandsmitgliedern, den Helfenden Händen und allen Freunden, Förderern und Sponsoren sowie dem Lions Club Oberhausen, der dem Hospiz stets ein Pate war. So konnten wir in bisher 18 Kursen etwa 250 ehrenamtliche Sterbebegleiter qualifizieren. Die Ehrenamtlichen bleiben unser wertvollster Schatz. Entwickelt wurden in den letzten Jahren zudem vielfältige Angebote und Aktivitäten in der Trauerbegleitung, Öffentlichkeitsarbeit und Palliativvernetzung.

Die Begleitung sterbender Menschen soll helfen, den letzten Abschnitt des Lebens in Würde so zu gestalten, wie es sich die Menschen wünschen. Die Hospizbewegung ist bis heute eine Bürgerbewegung, die von Menschenliebe, Ehrenamt und Unabhängigkeit geprägt ist. Sie hat in unserem Land und in unserer Stadt schon vieles bewegt. Vieles ist aber noch zu tun. Also bleiben Sie uns treu, denn wir brauchen Sie.

Ihr Prof. Dr. C. Niederau 1. Vorsitzender

Über diesen Rundbrief

Wie Sie sehen, ist dieser Jubiläumsrundbrief kein Faltblatt, sondern ein ausgewachsenes Magazin. Und – anders als sonst – kommen hier auch zahlreiche Personen zu Wort, die vor und hinter den Kulissen unseres Vereins Großes leisten. Mit persönlichen Geschichten, die den Weg in die Hospizarbeit beschreiben und mit besonderen Augenblicken der Sterbeund Trauerbegleiter. So lernen wir uns vielleicht aus einer anderen Perspektive neu kennen. Im zwanzigsten Jahr unseres Hospizes und im Sinne der guten Sache.

Nun danket all

Er gebe uns ein fröhlich Herz, erfrische Geist und Sinn und werf all Angst, Furcht, Sorg und Schmerz ins Meeres Tiefe hin.

Paul Gerhardt im Jahre 1647

Inhalt	Seite
Berichte des Vorstands	2-7
Berichte der hauptamtlich Tätigen	7 – 10
Berichte der ehrenamtlich Tätigen	10-12
Ankündigungen/Termine	12
Impressum	12



www.hospiz-oberhausen.de



Matthias Aengenvoort (57)

Schriftführer im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V.

Ich bin bereits seit rund 17 Jahren im Vorstand dieses Vereins. Alles begann im Jahr 2000. Damals hat

mich die katholische Theologin und Seelsorgerin Angelika Koopmann gefragt, ob ich mir vorstellen könne, mich an ihrer Stelle für den Vorstand zur Wahl stellen zu lassen. Wir kannten uns bereits durch meine Arbeit in der St.-Clemens-Gemeinde, die ich im Kirchenvorstand und auch im Pfarrgemeinderat aktiv unterstützte. Gesagt – Getan! So ergab sich meine erste Berührung zur ambulanten Hospizarbeit. Doch auch wenn ich mittlerweile seit vielen Jahren dabei bin, kann ich mir bis heute nicht vorstellen, selbst Sterbende zu begleiten. Daher bin ich froh, mit meiner Vor-

standsarbeit diese wichtige gesellschaftliche Aufgabe indirekt unterstützen zu können. Wenn ich an die erste Zeit sowohl im Vorstand als auch im Hospiz selbst zurückdenke, erinnere ich mich vor allem daran, dass ich herzlich aufgenommen wurde. Natürlich kümmerte ich mich als Rechtsanwalt und Notar von Anfang an auch um juristische Dinge. Und weil es viele Fragen zu den Themen "Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht" gab und gibt, halte ich nunmehr seit dem zweiten Hospiztag 2001 Vorträge zu diesen Themen.

Der Verein ist in den vergangenen 17 Jahren stark gewachsen. Anfangs gab es eine hauptamtliche Koordinatorin, jetzt haben wir fünf. Auch die Zahl der Ehrenamtlichen ist deutlich gestiegen. Was allerdings gleich geblieben ist, ist das gute Miteinander. Die Koordinatorinnen nehmen dem Vorstand viele Teilaufgaben ab, sodass wir uns wirklich auf die Vorstands-

arbeit konzentrieren können. Ich bin noch in einigen anderen Vereinen aktiv, kann aber mit Bestimmtheit sagen, dass es hier besonders gut funktioniert.

Und noch etwas: Ich denke, dass ich während meiner Zeit im Hospizvorstand durchaus ein anderes, ein moderneres Bild von den Themen Sterben, Tod und Trauer bekommen habe. Ich gehöre nun mal zu einer Generation, in der diese Themen fast völlig verdrängt werden. Wenn das Ambulante Hospiz Oberhausen nicht nur seine Begleitungen durchführt, sondern zudem auch eben diese Themen immer stärker ins Bewusstsein rückt, so ist das ein absolut wesentlicher Bestandteil der hospizlichen Arbeit. Und schließlich und endlich hat meine Arbeit im Ambulanten Hospiz auch in meinem Privatleben große Spuren hinterlassen: Dort habe ich meine Frau Anke Keller, die als Koordinatorin gearbeitet hat, kennengelernt.



Peter Fabritz (50) ist seit März 2017 Pfarrer und Probst in St. Clemens in Sterkrade und seit 2010 als Stadtdechant für die katholische Kirche in Oberhausen zuständig. Im Hospiz ist er als beratendes Mitglied tätig.

Vor drei Jahren fragte ihn ein Vorstandsmitglied aus seiner ehemaligen Gemeinde Herz-Jesu, ob er sich vorstellen könne, im Ambulanten Hospiz mitzuarbeiten und damit die Ansätze der katholischen Kirche offiziell in die Arbeit des Hospizes einzubringen. "Ich habe spontan Ja gesagt. Aber

nicht, um allein die katholische Kirche zu vertreten – das mache ich durch mein Amt ohnehin –, sondern weil mir die Ziele und das Anliegen der Hospizarbeit äußerst wichtig sind."

Tatsächlich ist der Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer für Ihn alles andere als abwegig. Als Pfarrer besucht er Gemeindemitglieder in Altenheimen, Krankenhäusern und stationären Hospizen und leistet so ambulante Seelsorge. Dabei sieht er sich nicht nur seit Jahrzehnten mit den Themen rund ums Lebensende konfrontiert, "ich sehe auch, wie wichtig die Hospizarbeit für unsere Gesellschaft ist. Deshalb möchte ich meinen Teil dazu beitragen."

2017 referierte Prof. Dr. Marianne Gronemeyer auf dem Hospiztag über den verdrängten Tod. Auch Fabritz stellt längst fest, dass der Tod heutzutage vom verdrängten Standort am Rande unseres Bewusstseins wieder mehr in die Mitte unserer Gesellschaft gerückt werden muss. "Ihren Vortrag fand ich zutiefst ergreifend. Denn ich denke, dass die Haltung der Hospizbewegung leider nicht die Haltung der Mehrheit der Gesellschaft ist. Viele sagen: "Sterbende begleiten, das könnte ich nicht." Mitglied der Hospizbewegung zu sein, ist damit ein bisschen, wie gegen den Strom zu schwimmen. Und alle Ehrenamtlichen – das merkt man auch im Vorstand – schwimmen aus Überzeugung. Und das erzeugt ein starkes Gefühl und eine wunderbar positive Atmosphäre."



Thomas Gutleben (53), **Sterbe- und Trauerbegleiter** Ich beschäftige mich mit den Themen Tod und Sterben, weil es elementare Bestandteile unseres Lebens sind. Und ich lerne sehr viel dabei, z. B. dass ich das ein oder andere, das ich mir zunächst gar nicht zutraue, doch schaffen kann. Zugleich liegen einem manchmal Dinge auf der Seele, die bei näherer Betrachtung – und im Vergleich zu grundlegenden Dingen – gar nicht so dramatisch sind. Insofern ist die Sterbe- und Trauerbegleitung für mich und meinen Blick auf das Leben absolut positiv.

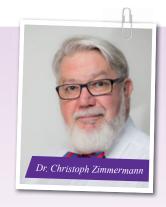
Privatdozent Dr. Christoph Zimmermann (62),

Beisitzer

"Als das Hospiz vor 20 Jahren gegründet wurde, war ich dabei und habe es herzlich begleitet, nachdem der Lions Club Oberhausen sein langjähriges Engagement und die enge Kooperation beschlossen hatte. Ich war sehr stolz, als ich 2005 als Beisitzer in den Vorstand gewählt wurde." Ein Grund, der Christoph Zimmermann zu dieser Entscheidung bewog, war mit Sicherheit die Chance, die Strukturen des noch jungen Hospizvereins weiter auszubauen. Und natürlich spielte auch sein Beruf eine wichtige Rolle: "In der Neurologie behandeln wir häufig Patienten mit langen und schweren, oft tödlichen Krankheiten. Von daher bewege ich mich häufig in hospizlichen Themenwelten". Passend dazu hatte sich Zimmermann auch bei der Gründung des Palliativnetzwerks in Oberhausen engagiert. Ein Mann, der seinen Beruf auf vielen Ebenen lebt.

Eigentlich kaum zu glauben: "Nein, ich denke nicht, dass die Jahre in der Hospizarbeit meine ärztliche Tätigkeit wesentlich beeinflusst haben" sagt er und konkretisiert seine Aussage: "Ich glaube, das ist eine Generationsfrage. Ich werde in diesem Jahr 63. Während meiner Ausbildung vor rund 40 Jahren waren die Themen Sterben, Tod und Trauer weniger fokussiert und spezialisiert als heute. Die Betreuung Sterbender auf einer Station war eine normale Aufgabe. Vielleicht hatte ich aber auch nur das Glück, die richtigen Vorbilder zu haben."

Und so gehört für ihn die Betreuung in der letzten Lebensphase zum beruflichen Selbstverständnis eines Arztes. "In den vergangenen Jahren hat es viele wichtige und neue Erkenntnisse in der palliativen Versorgung und Hospizarbeit gegeben. Dafür bin ich sehr dankbar. Vieles ist besser, manches tiefer –



vor allem aber sind wir mehr geworden." Damit meint er die forschenden Ärzte und die begleitenden Profis. Vor allem aber die, die sich ohne eine berufliche Bindung aus dem Herzen heraus einer solcher Arbeit verschreiben.

Übrigens: Die Arbeit im Vorstand des Ambulanten Hospizes ist vom ärztlichen Alltag weit entfernt. Als Arzt ist er nah dran, als Mitglied im Vorstand kümmert er sich hingegen vorrangig um personelle oder organisatorische Angelegenheiten.



Uwe Pöppinghaus (56), Helfende Hand

Der Wunsch, im Ambulanten Hospiz zu arbeiten, ist nach und nach in mir gewachsen. Ich möchte Menschen helfen, und jetzt, da ich im Vorruhestand bin, habe ich die Zeit dazu. Zunächst unterstütze ich die Helfenden Hände, aber ich überlege auch, in die Sterbebegleitung zu gehen und den nächsten Qualifikationskurs mitzumachen.

Melanie Marolt (40) ist evangelische Krankenhausseelsorgerin am EKO und beratendes Vorstandsmitglied im Ambulanten Hospiz (entsandt von der Kreissynode Oberhausen).

Wann haben Sie das Ambulante Hospiz kennengelernt?

Kurz nachdem ich 2007 in Oberhausen in der Krankenhausseelsorge angefangen habe, hat mich die Koordinatorin Rafaela Schmitz gefragt, ob ich Lust hätte, im Ambulanten Hospiz mitzuarbeiten und auch von Seiten der evangelischen Kirche im Vorstand mitzuwirken. Die Antwort lautete: Ja!

Hatten Sie vorher schon Berührung zur Hospizarbeit?

Bereits im Rahmen meines Vikariats besuchte ich in Mülheim ein Gemeindemitglied im stationären Hospiz. Davon abgesehen gab es für mich vorher keine Berührungspunkte mit der Hospizarbeit. Trotzdem war der Einstieg ganz

sanft, weil mir der Zugang sehr leicht gemacht wurde. Rafaela Schmitz fragte mich, in welchem Bereich ich gerne arbeiten wolle, und ich habe mich für die Trauerarbeit entschieden. Damals haben wir dann den Arbeitskreis Trauer ins Leben gerufen. Bis heute bereite ich Seminare für die Qualifikationen der Ehrenamtlichen vor und unterstütze die Trauerarbeit im Allgemeinen. Im Vorstand habe ich als beratendes Mitglied keine Stimmberechtigung, daher besteht meine Hauptaufgabe darin, Impulse zu geben. Dieses Miteinander in den Sitzungen finde ich immer sehr spannend. Anfangs habe ich viel zugehört, um alle und alles kennenzulernen, mittlerweile bringe ich eigene Vorschläge und Ideen ein.

Wie wichtig ist die Theologie in Ihrer Vorstandsfunktion?

Als besonders positiv empfinde ich es, dass es bei uns im Vorstand keine Konkurrenz zwischen den katholischen und evangelischen Theologen gibt, wir versuchen vielmehr, die Dinge gemeinsam zu erarbeiten. Ich erinnere mich lebhaft gut an einen

Hospiztag,



an dem ich mit meiner katholischen Kollegin einen Workshop zum alternativen Sterben angeboten habe. Hier tauchten Fragen auf wie: "Was kann?" und "Was darf?" Bei den Antworten spielt natürlich auch die Theologie eine große Rolle, also wurden meine Kollegin und ich im Grunde die ganze Zeit auch auf Herz und Nieren geprüft. Diese ökumenische Herangehensweise hat super funktioniert. Und genau so perfekt läuft auch die Arbeit im Vorstand selbst.

Michael Boos (45) ist Geschäftsführer der Katholischen Kliniken Oberhausen GmbH (KKO) und seit fünf Jahren Vorstandsmitglied beim Ambulanten Hospiz.

Warum engagieren Sie sich für das Ambulante Hospiz?

Das Ambulante Hospiz erfüllt eine sehr wichtige Aufgabe: Es begleitet sterbende Menschen und unterstützt deren Angehörige. Das klingt vermeintlich einfach, aber gegenseitige Hilfe ist für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft enorm wichtig.

Wie passt das "weiche" Thema Hospizarbeit zu ihrer tendenziell auf Zahlen und Fakten ausgerichteten beruflichen Tätigkeit?

Tatsächlich spielten Zahlen, Daten und Fakten beruflich immer eine große Rolle. Ich komme ja aus der Wirtschaftsprüfung und arbeitete fast 12 Jahre als Krankenhausberater, bevor ich Geschäftsführer des Katholischen Klinikums wurde. Privat bin und war ich schon immer vielfältig ehrenamtlich tätig. Ich bin in verschiedenen Vereinen zur Unterstützung von Menschen aktiv, zusätzlich bin ich auch Kuratoriums-Vorsitzender einer von meinem Onkel errichteten Stiftung, die sich der Unterstützung eines stationären Hospizes in Saarbrücken und der Lebenshilfe im Saarland verschrieben hat. Mir sind also Bereiche, in denen es um die gegenseitige Unterstützung geht, sehr wichtig. Insofern ist die Idee der Hospizarbeit für mich auch vertraut.

W Hat das Engagement im Ambulanten Hospiz Sie verändert?

Nun, die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen besitzen einen sehr differenzierten Blick auf die Betroffenen und auch auf die Ehrenamtlichen. Sie sind schließlich sehr nah am Thema – viel näher als der Vorstand. Was ich dabei lerne, ist, dass man



sehr vorsichtig sein muss, wenn man sich eine eigene Meinung bilden will. Es gibt einfach unterschiedlichste Aspekte in dem hochkomplexen Zusammenspiel rund um diesen besonderen Lebensabschnitt zu bedenken. Von daher würde ich nicht sagen, dass mich die Arbeit verändert hat. Sie hat mich bereichert, weil sie immer wieder aufs Neue eine Atmosphäre des Nachdenkens schafft



Hildegard Hübberts (66), Sterbe- und Trauerbegleiterin Ich engagiere mich beim Ambulanten Hospiz, weil ich Menschen in kritischen Lebensphasen, wie im Sterben und in der Trauer, nicht alleine lassen möchte.



Michael Etges (54) ist 2. Vorsitzender im Vorstand des Ambulanten Hospizes Oberhausen e.V. Als Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin kennt er die Bedürfnisse der sterbenden Menschen und ihrer Angehörigen und bringt diese Erfahrungen in die Vorstandsarbeit ein.

Wie erfolgte der erste Kontakt zum Ambulanten Hospiz?

Die erste Berührung war privater Art. Meine Mutter war als Mitglied des Diakonieausschusses der Evangelischen Kirche Oberhausen bei den Gründungssitzungen vor 20 Jahren dabei. Damals war ich noch Anästhesist in Duisburg. Den ersten unmittelbaren Kontakt zu Ehrenamtlichen und Koordinatorinnen hatte ich dann etwa 2005 in den multiprofessionellen Sitzungen vom Palliativnetz Oberhausen. Seit 2009 bin ich nun im Vorstand.

Wie verbinden Sie Ih mitglied im Hospiz?
Beide Tätigkeiten sind ist wie die palliative Pflkonzepts. Damit ist esker die vielschichtigen Bestandsarbeit – und dam

Otti Hörnschemeyer (60), Sterbe und Trauerbegleiterin Ich begleite aus Überzeugung, weil ich weiß, wie wichtig und notwendig es ist, Menschen in bestimmten Phasen neue Lebensperspektiven aufzuzeigen.

Wie verbinden Sie Ihre Arbeit als Palliativmediziner und als Vorstands-

Beide Tätigkeiten sind per se eng miteinander verknüpft. Die Hospizarbeit ist wie die palliative Pflege ein integraler Bestandteil meines Behandlungskonzepts. Damit ist es für das Hospiz natürlich hilfreich, dass ich als Praktiker die vielschichtigen Bedürfnisse der Menschen kenne und in die Vorstandsarbeit – und damit in die Ausrichtung des Vereins – einbringen kann.

Was bedeutet die Arbeit im Hospiz und in der Palliativmedizin für Sie persönlich?

Diese Arbeit ist schon besonders, und so komisch es sich vielleicht anhört: Ich mache sie besonders gern. Sie ist noch emotionaler als der "normale" Praxisbetrieb, und damit geht sie mir mitunter auch persönlich sehr nah. Manchmal kenne ich Patienten und die gesamte Familie schon sehr lange. Dieses Miteinander ist nie 08/15, stattdessen ist jedes Gespräch und jede Situation anders. Besonders eben.

Michael Schröder (69) ist als Beisitzer das Bindeglied zwischen den Helfenden Händen und dem Vorstand.

Warum engagieren Sie sich im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V.? Als ich aus dem Arbeitsleben ausschied, machte ich mir Gedanken, wie ich nun meine neu gewonnene Freizeit sinnvoll gestalten kann. Hinzu kommt, dass ich in Familie und Beruf – kurz im ganzen Leben – immer viel Glück hatte. Diese positiven Erfahrungen wollte ich an die Gesellschaft zurück- oder weitergeben. Und während ich darüber nachdachte, las ich in einem Zeitungsartikel über die Helfenden Hände im Ambulanten Hospiz, der mich ansprach. Zwar kannte ich nicht mal den Unterschied zwischen einem ambulanten und einem stationären Hospiz, aber spätestens nach dem ersten Gespräch vor Ort war ich im Bilde, und seitdem unterstütze ich die Helfenden Hände.

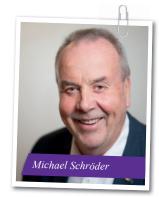
Seit wann sind Sie im Vorstand tätig?

Nachdem ich zwei Jahre bei den Helfenden Händen war, schied eine Beisitzerin aus dem Vorstand aus. Damit kam die Frage nach

einem Nachfolger auf, und als man mich fragte, habe ich Ja gesagt. Das war im Jahr 2009.

Welche Aufgaben haben Sie als Vorstandsmitglied?

Ich kümmere mich um Vieles, aber nicht um die Sterbebegleitung. Stattdessen habe ich beim Umzug zur Marktstraße geholfen und



betreue in den Sommermonaten unseren Marktstand am Altmarkt. Wir sprechen im Vorstand aber auch Personalentscheidungen ab, entscheiden uns für Ort und Zeit von Hospiztag und Sommerfest, und natürlich haben wir uns für die neuen Räumlichkeiten stark gemacht. In der Hauptsache trage ich aber Anliegen der Helfenden Hände in den Vorstand. Diese Aufgaben machen mir großen Spaß, und ich bin froh, eine derart erfüllende ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben.

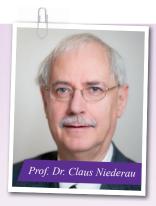
Wenn man Prof. Dr. Claus Niederau nach seinen Hobbys fragt, erzählt er – bevor er die Lyrik von Ingeborg Bachmann nennt vom Vorstandsvorsitz im Ambulanten Hospiz Oberhausen e. V., dem Vorsitz im Verein Deutsche Leberhilfe e. V., der Gründung der Hämochromatose-Selbsthilfegruppe, für Patienten mit dieser Eisenspeicherkrankheit und nicht zuletzt die Ehrenmitgliedschaft in der Gaucher Gesellschaft e. V., einem Verein für Patienten mit einer seltenen Erbkrankheit. Hauptberuflich ist er übrigens Chefarzt für Innere Medizin am St. Josef Hospital und Professor an seiner Alma Mater, der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Beruf und Berufung liegen hier zu 100 Prozent deckungsgleich übereinander. Und dann gibt es ja auch noch die schönen Künste.

"Ich denke, dass insbesondere in meinem Bereich der Inneren Medizin der Übergang von

der kurativen zur palliativen Medizin fließend ist. Die Halbgötter in Weiß sind zum Glück so gut wie ausgestorben. Heute hat man erkannt, dass es eben nicht nur darauf ankommt, die richtigen Pillen zu verschreiben, sondern auch den Menschen beizustehen und sie zu begleiten, und das passt sehr gut zur Palliativ- und Hospizbewegung."

Seit nunmehr 23 Jahren ist Niederau Teil dieser Bewegung. "Mein erster Kontakt zur Hospizarbeit entstand noch zu Düsseldorfer Zeiten." Damals war er Oberarzt der Inneren Medizin am Düsseldorfer Uniklinikum. 1994 trat er dem Düsseldorfer Lions Club bei, der kurz darauf ein Projekt für das stationäre Hospiz am Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf realisierte. Als er nach Oberhausen zog und Chefarzt im St. Josef Hospital wurde, wechselte er auch in den Oberhausener Lions Club, der bereits mit einem Hospiz in

Kontakt stand: dem Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. "Und dann ging alles recht schnell. Grundsätz-



lich unterstützen die Lions nicht nur finanziell, sondern sind häufig auch in der Organisation eingebunden. Das hängt auch damit zusammen, dass wir Projekte gerne längerfristig begleiten. Und so wurde ich schnell gefragt, ob ich nicht den Vorstand unterstützen möchte." Für sechs Jahre war Niederau Schatzmeister, Vorsitzender ist er seit nunmehr 12 Jahren.



Annette Jarzembowski (59), Sterbe- und Trauerbegleiterin, Patientenverfügungsberaterin

Die Arbeit im Hospiz ist eine enorme Bereicherung für mein Leben. So erzählte ich im Rahmen einer Begleitung einmal, dass ich eine Ballonfahrt plane und – kurz vor der Fahrt – nun doch ein wenig Bammel hätte. Die Dame, die ich damals begleitete, sah mich an und sagte: "Aber die Fahrt machen Sie trotzdem!" So geschehen. Später erzählte ich ihr natürlich davon. Es war für mich sehr erfüllend, sie an dieser Erfahrung, die sie in ihrer Lebensphase nicht mehr machen konnte, teilhaben zu lassen.

Rudolf Heinichen (67) ist im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. als Schatzmeister der Mann der Zahlen und damit Hüter über die Finanzen.

Zurückblickend sind eigentlich zwei Silberhochzeiten dafür verantwortlich, dass sich mein berufliches Leben und mein Bezug zum Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. so ergeben haben, wie er heute ist.

Die erste fand am 1.11.1997 in Höxter statt. Dort traf ich Menschen, die mir einen Weg in die berufliche Selbständigkeit aufgezeigt haben, die ich dann 1998 verwirklichen konnte. Auf der zweiten Silberhochzeit am 5.4.1998 hatte ich mit Georg Bierwald, dem damaligen 1. Vorsitzenden unseres Hospizes, ein Gespräch, in dem er mich fragte, ob ich das Hospiz mit meinen Buchhaltungskenntnissen unterstützen würde. Bisher hatte Bruder Hermann Frye neben seinen Aufgaben als erster Koordinator

des Vereins die Buchführung erledigt. Da er aber zu seinem Orden nach Münster abberufen wurde, musste Ersatz her.

Zunächst als Beisitzer, später dann mit dem Ausscheiden von Georg Bierwald als Schatzmeister, konnte ich nun meine Arbeitskraft einer gemeinnützigen Organisation spenden. Bis dahin hatte ich mich durch finanzielle Unterstützung anderer Organisationen von einem sozialen Engagement freigekauft. Im Gegensatz zu diesen Spenden sehe ich nun, wofür die Zuwendungen an das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. benötigt und auch eingesetzt werden. Die Schuhe, die Herr Bierwald für mich hinterließ, waren groß.

Inzwischen sind 680 Mitglieder in unserem Verein, fünf Koordinatorinnen unter der Leitung von Marion Kutzner kümmern sich um die Erstanfragen und sind das Bindeglied zwischen den 170 Ehrenamtlichen Trauer- und

Sterbebegleitern sowie den Helfenden Händen. Mit dem Umzug zur Marktstraße sind wir der Notwendigkeit einer besseren und dem Umfang der Aufgaben gerechteren Büroausstat-



tung nachgekommen. Dem Verein geht es in jeder Hinsicht gut, die Zusammenarbeit innerhalb des Vorstandes ist vertrauensvoll und ohne persönliche Eitelkeiten.

Mein Dank gilt allen, die dem Ambulanten Hospiz in all den Jahren geholfen haben, zu dem zu werden, was es heute ist. Ich bin nun seit 19 Jahre dabei, warte aber nicht erst bis zum nächsten Jahr, um das diesjährige Jubiläum mitzufeiern.

Koordination

Die gemeinsame Sache

Die Koordinatorinnen bilden das zentrale Nervensystem des Ambulanten Hospizes. Sie sind die Schaltstelle, die Erfahrung und das Netz, und sie sind es, die zur Stelle sind, wenn Sterbende oder Angehörige erstmals im Hospiz anrufen und um Unterstützung bitten. Die Koordinatorinnen sind kurzfristig nach dem telefonischen Erstkontakt vor Ort und schätzen diesen Moment kompetent ein: Ist der Patient medizinisch wie pflegerisch gut versorgt? Braucht er palliative Hilfe? Wie geht es den Angehörigen? Schließlich übernehmen sie – wenn gewünscht – auch die Auswahl des oder der Ehrenamtlichen für jede Begleitung. Es ist eine bemerkenswert feinfühlige Aufgabe, sowohl die komplexe Situation vor Ort als auch die vielschichtigen Persönlichkeiten der Ehrenamtlichen aufeinander abzugleichen und sich treffsicher für eine Person zu entscheiden.

Und neben den gemeinsamen Aufgaben hat jede Koordinatorin auch noch ihr eigenes Spezialgebiet, das wir hier vorstellen.

Sabine Schrade (51)

seit 2012 Koordinatorin im Ambulanten Hospiz

Vor sechs Jahren habe ich den elften Qualifikationskurs zur Sterbebegleiterin besucht, im Auftrag meines damaligen Arbeitgebers – der Wohnstätte für Menschen mit Behinderungen. Durch den frühen Tod meines Mannes war ich dort quasi automatisch Ansprechpartnerin für Sterben und Trauer. Und weil ich die Dinge gerne rund mache, habe ich im Anschluss daran auch noch die Palliativ-Care-Qualifikation absolviert.

In dieser Zeit wurde die Sterbebegleitung für Menschen mit Behinderung im Ambulanten Hospiz immer wichtiger, also wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könne, hauptberuflich hier zu arbeiten. Dieses Angebot habe ich mir lange überlegt, weil ich in meiner Wohnstätte wirklich gerne gearbeitet habe, und doch habe ich mich dafür entschieden.

Warum? Weil ich im Hospiz neben vielen neuen bereichernden Aufgaben, meine alte Leidenschaft weiter leben kann und somit für die Themen "Sterben und Trauer bei Menschen mit geistiger Behinderung" und "Spiritualität" zuständig bin. Meiner alten Wohnstätte bleibe ich ehrenamtlich treu. DAS HAUPTAMT

Ich empfinde die Arbeit im Hospiz als Bereicherung, auch weil wir ein tolles Team sind, indem wir wirklich alles besprechen können.

Und auch die Arbeit und der Austausch mit den zahlreichen Begleitern und Begleiteten bedeutet mir viel. Wenn ich zu einer Familie komme, schenkt man mir viel Vertrauen. Ein emotionaler Vorschuss, den ich seit jeher als besonderes Geschenk erachte. Und ich erinnere mich mittlerweile an unzählige Geschichten und Begebenheiten, die ich wie einen Schatz hüte.

Ob mich die Arbeit mit dem Thema Tod verändert hat? Ich glaube vor allem, dass sich mit dem Tod meines Mannes für mich vieles verändert hat – letztendlich prägen mich der Verlust und der Umgang damit bis heute. Ich kann aber mit Fug und Recht sagen, dass mir die Arbeit Spaß macht. Das Wort Spaß schmälert dabei aus meiner Sicht keineswegs die ganz persönlichen Schicksale, die hinter unserer Arbeit stecken. Stattdessen verspüre ich wirkliche Freude, mich zu kümmern, ein Netzwerk aufzubauen und Dinge möglich zu machen, die den Betroffenen helfen.



Das hauptamtliche Team in unserer Geschäftsstelle v.l.: Petra Podubrin, Sabine Schrade, Marion Kutzner, Annett Erdmann, Rafaela Schmitz und Nicole Peters-Bokelmann

Rafaela Schmitz (53)

и Wie kamen Sie zur Hospizarbeit?

Alles begann mit Bruder Hermann, der mich aus dem Marienhospital als Krankenschwester kannte. Damals habe ich in den zwei ersten Qualifizierungskursen über Krankheitsbilder aufgeklärt. 1999 fragte er mich - ich war gerade schwanger – ob ich mir vorstellen könne, die Koordination im ambulanten Hospiz zu übernehmen. "Sofern mein Kind gesund ist, ja", antwortete ich damals, und nun bin ich seit dem 1. Oktober 1999 Koordinatorin. Mit der Zeit ist die Zahl der Koordinatorinnen deutlich gewachsen, also habe ich mich – neben der alltäglichen, normalen Arbeit einer Koordinatorin – zunehmend auf das Organisatorische gestürzt aber auch auf die Feierlichkeiten und die Qualifizierung der Ehrenamtlichen, sowohl für die Erstqualifizierung als auch für die Fortbildungen.

Hat Sie die Arbeit im Ambulanten Hospiz Oberhausen verändert?

Ja! Schon als Krankenschwester habe ich viele Menschen sterben gesehen. In der Ausbildung habe ich z. B. einen jungen Mann kennengelernt, der sich bei einem Motorradunfall so ziemlich jeden Knochen gebrochen hat, den man sich brechen kann. Dass von jetzt auf gleich alles vorbei sein kann, hat mich stark

beeindruckt. Also habe ich mich schon immer bemüht, mein Leben so bewusst wie möglich zu führen. Ich habe immer versucht Dinge entweder zu ändern oder auszuhalten, und durch die Hospizarbeit ist mir das noch viel bewusster geworden. Ich habe viele Schicksale und ungelebte Möglichkeiten gesehen – und wie sehr die Menschen unter den ungenutzten Situationen leiden. Daher versuche ich, wenn ich etwas toll finde, das auch möglichst umzusetzen. Und insofern ist meine Arbeit gut für mich.

Was machen Sie heute im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V.?

Im Hospiz kann ich alle meine Talente einbringen. Ich unterrichte gerne, also unterrichte ich u.a. im Qualifikationskurs. Ich organisiere aber auch gerne, also plane ich die Feiern, Fahrten und Fortbildungen. Sogar meine musikalische Affinität kann ich für den adventlichen Hospizchor einbringen, außerdem bastele ich ... Alles was ich mag, kann ich auch hier machen. Zusätzlich komme ich mit vielen Ehrenamtlichen in Berührung, die wiederum ihre Talente mitbringen. Und so erweitert die Arbeit mit den Ehrenamtlichen meinen Horizont enorm und lässt mich weniger kleinkariert denken. Ich möchte sagen: Der perfekte Beruf für mich!



Max Braun (71), Helfende Hand, Sterbe- und Trauerbegleiter

Das Hospiz hat meine Frau begleitet und mir damals geholfen, das alltägliche Leben zu meistern. Meine Frau hatte Demenz und Krebs, und so konnte ich während die Begleitung bei ihr war, zum Beispiel ein paar Einkäufe und andere Dinge des Alltags erledigen, die ich sonst kaum schaffte. Das war sehr wertvoll für mich. Heute kann ich dem Hospiz etwas zurückgeben, und da ich weiß, wie man mit Demenzkranken umgeht, begleite ich viele von ihnen – seit immerhin schon sieben Jahren.

Nicole Peters-Bokelmann (38)

и Wie sind Sie zur Hospizarbeit gekommen? Im Jahr 2000 habe ich mein Studium der Sozialen Arbeit in Mönchengladbach begonnen, parallel dazu arbeitete ich bereits in einem Altenheim in der Pflege. Dort kam ich das erste Mal mit Sterben und Tod in Berührung, und mir war relativ schnell klar, dass ich mein Fachwissen in diesem Bereich ausweiten möchte und absolvierte daher eine Palliativ-Care-Weiterbildung. Das war sozusagen der Grundstein für meine hospizliche Ausrichtung. Nach dem Studium habe ich im Sozialen Dienst eines Altenheims gearbeitet, bis meine Tochter zur Welt kam. Als sie wiederum alt genug für den Kindergarten war, habe ich mich 2011 als Koordinatorin im Ambulanten Hospiz beworben und bin seitdem hier. Neben den Hauptaufgaben der Koordination liegt mein Schwerpunkt in der Trauer

arbeit. Ich führe Trauererstgespräche, leite Trauergruppen und bin auch im Sternenzelt aktiv, unserem Trauerangebot für Kinder und Jugendliche.

Fiel Ihnen der Einstieg in einen Job schwer, der sich allein mit Sterben, Tod und Trauer beschäftigt?

Eigentlich gar nicht, weil ich den Bereich aus der Arbeit im Altenheim kannte. Völlig neu und erfreulich für mich war allerdings, dass ich mit dem Einstieg ins Hospiz beim Umgang mit Menschen keinen Zeitdruck mehr hatte, so wie man es aus der Pflege kennt oder hört. Das ist ein großer persönlicher Zugewinn für mich.

Welche Rolle spielt Ihre Tätigkeit für Sie?

Die Gespräche mit den Sterbenden und ihren

Angehörigen bedeuten mir viel. Es ist sehr besonders für mich, die Menschen in dieser krisenbehafteten Zeit kennenzulernen, und ich glaube, es gelingt mir ganz gut, einfühlsam und unterstützend zu beraten. Und es ist letztlich wirklich schön zu sehen, dass unser Angebot den Menschen tatsächlich hilft

Wirkt sich die Arbeit im Ambulanten Hospiz auf Ihr Leben aus?

Durchaus – in positivsten Sinne. Da ich viele sterbende und trauernde Menschen kennenlerne, sehe ich, dass Gesundheit und Glück alles andere als selbstverständlich sind. Und ich denke, dass ich dadurch ein sehr dankbarer Mensch bin. Ich schätze die kleinen Glücksmomente besonders und beschäftige mich weniger mit langfristigen Wenn-Dann-Planungen. Daher genieße ich das Leben im Hier und Jetzt.

Annett Erdmann (40)

Mitarbeiterin im Sekretariat

Annett Erdmann ist die erste, die man beim Ambulanten Hospiz sieht oder hört. Sie arbeitet seit Mai 2016 im Sekretariat und übernimmt die allgemeine Organisation, bereitet die Buchhaltung vor, bearbeitet Spendenbescheinigungen, schreibt und beantwortet Mails und Briefe und ist zumeist auch der erste Ansprechpartner.

Vorher arbeitete sie bei der evangelischen Studierendengemeinde in Essen. Ebenfalls ein toller Job – einzig der Arbeitsweg machte ihr zu schaffen. Allein ein Job in Wohnortnähe konnte sie beruflich aus Essen fortlocken. Und schließlich las Annett Erdmann die Stellenanzeige, auf die sie gewartet hatte. Irgendwelche Bedenken oder gar Angst vor dem Thema Tod? "Nö, überhaupt nicht. Natürlich trifft es mich, wenn Menschen sterben. Aber Angst hab ich nicht davor."

Leichtigkeit und Freude versprüht Annett Erdmann, das bemerkt jeder, der Kontakt mit dem Ambulanten Hospiz aufnimmt. "Mir macht die Arbeit so viel Spaß wie am ersten Tag. Oder vielleicht sogar noch etwas mehr. Inzwischen kenne ich viele Menschen und weiß dann, mit wem ich rede oder wen ich anrufe. Das ist sehr schön." Positiv wirkt natürlich auch der kurze Anfahrtsweg, den Annett Erdmann mittlerweile häufig mit dem Fahrrad erledigt. Doch ein Jahr intensive Auseinandersetzung mit dem Sterben formt auch die Frohnatur. "Ich gebe zu: Die Arbeit hier erdet mich. Grundsätzlich bin ich wirklich fröhlich, und doch schiebe auch ich manchmal ein Problemchen vor mir her. Und irgendwann denke ich mir dann, dass eben dieses Problemchen ziemlich lächerlich ist. Zumindest im direkten Vergleich mit vielen Lebensituationen, die ich hier mitbekomme."

Bemerken auch andere diese Veränderung? "Ich glaube nicht, das ist eher innerlich. Vielleicht merkt man einfach, dass ich zufrieden bin. Aber egal wie: Meiner Familie gehe ich mit meiner Fröhlichkeit am Morgen genauso auf die Nerven wie früher auch."



Nanne Driescher (74), Sterbeund Trauerbegleiterin

Neben den Begleitungen arbeite ich in den Cafés für Trauernde auf der Marktstraße und in der Friedenskirche mit. Den Impuls zur Hospizarbeit hat mir wohl mein Vater gegeben. Er lag im Koma, und in der Nacht vor seinem Tod habe ich ihm gedanklich für alles gedankt, womit er mein Leben bereichert hat. Er hat alles mitbekommen und ist am nächsten Tag lächelnd eingeschlafen. Das war meine erste Sterbebegleitung - vor 51 Jahren. Auch bei meinen Begleitungen heute kann ich den Menschen weder ihre Krankheit noch Schmerzen nehmen, aber vielleicht einen kleinen Sonnen-

Marion Kutzner (59)

seit April 2016 leitende Koordinatorin im Ambulanten Hospiz

Warum ich im Hospiz arbeite? Es ist mir eine Herzenssache. Als gelernte Krankenschwester habe ich auf der Inneren Medizin gearbeitet, wo mir der Umgang der Kollegen mit dem Thema "Sterben und Tod" nicht gefiel. Sie sind einfach an Türen vorbeigegangen, hinter denen Menschen gestorben sind. Das wollte ich so nicht, und darum habe ich mich beruflich verändert. 1994 habe ich Kontakt zu einem stationären Hospiz aufgenommen und war dort einige Jahre als Krankenschwester tätig. 1998 – 2008 war ich als Lehrerin für Pflegeberufe an einem Fachseminar für Altenpflege in Oberhausen tätig. In dieser Zeit sprach Bruder Hermann mich an, ob ich die Teilnehmer des Qualifizierungskurses mit unterrichten möchte. In dieser Zeit gehörte ich auch als Schriftführerin dem Vorstand an. 2008 wechselte ich dann zum Alfried Krupp Krankenhaus in Essen-Rüttenscheid und war dort siebeneinhalb Jahre leitende Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes. Und als ich gehört habe, dass in Oberhausen eine leitende Koordinatorin gesucht würde, habe ich mich einfach beworben.

So bin ich im Vergleich zu den Kolleginnen zwar erst seit kurzem als Koordinatorin im Ambulanten Hospiz Oberhausen aktiv, habe aber dennoch schon viele Jahre Erfahrung in der Hospizarbeit. Natürlich hat mich diese Zeit auch persönlich geprägt: Sie macht mich schlichtweg zufriedener. Auch meine Aufgaben selbst bedeuten mir viel: Ich begleite Menschen, berate Angehörige sowie Sterbende und kläre sie u. a. über die Spezialisierte ambulante palliative Versorgung (SAPV) auf. Dabei merke ich, dass meine Hilfe ankommt, das ist einfach schön. Und dann habe ich als leitende Koordinatorin die besondere Aufgabe, das große Ganze im Blick zu haben. Das ist zugegeben relativ leicht, weil das Team funktioniert und der gesamte Verein bereits hervorragend lief, bevor ich hier anfing. Also stelle ich dem Team Themen vor, wir reden drüber und erarbeiten dann gemeinsam einen Weg zur Umsetzung.

Petra Podubrin (54)

Ich bin zwar gelernte Krankenschwester, und dennoch war mir stets klar, dass ich nicht immer Krankenschwester bleibe. Also habe ich Weiterbildungen zur Stations- und zur Pflegedienstleitung gemacht, um anschließend in der ambulanten Pflege und der stationären Altenpflege zu arbeiten. Noch vor der Jahrtausendwende kam ich auch mit dem Hospiz in Berührung. Da die Begleitung von Sterbenden damals palliativmedizinisch noch nicht auf dem heutigen Stand war und zudem viele Menschen in der Pflege keine Angehörigen hatten, habe ich die Gründung des Ambulanten Hospizes Oberhausen sehr begrüßt. Damals habe ich oftmals Bruder Hermann angerufen und gefragt: "Hast du nicht jemanden für diesen oder jenen Patienten?" Als ich dann 1999 Pflegedienstleitung im Vincenzhaus wurde, reduzierte sich mein Hospizkontakt erst einmal, weil die Ordensschwestern unsere Sterbenden gut begleiteten. Und dann pausierte ich, als mein Sohn geboren wurde.

Nach dieser Pause habe ich bei den Maltesern in der Pflegeausbildung gearbeitet. Und da auch in der Ambulanten Pflege die Themen Sterben und Tod immer wieder auftreten, wurde ich die Schwester für die schwierigen und traurigen Fälle. 2007 wurde ich dann Pflegedienstleitung beim Deutschen Roten Kreuz und kam im gleichen Jahr wieder auf die Leistungen des Ambulanten Hospizes zurück. Durch mein Engagement im Palliativnetz lernte ich Rafaela Schmitz näher kennen und so kam es, dass ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könne, für das Ambulante Hospiz zu arbeiten. Darauf hatte ich gewartet. Und so bin ich noch 2009 als Koordinatorin zum Hospiz gestoßen und beschäftige mich seither mit mit der Netzwerkarbeit für die palliative Versorgung, Pflege und Demenz.



Gisela Lerche (69), Sterbe- und Trauerbegleiterin und Helfende Hand

Mir gefällt die Arbeit im Ambulanten Hospiz sehr, weil sie so viel zurück gibt. Und wenn es der Moment ist, in dem ich die Hand eines Kranken halte und er zurück drückt. Es ist einfach schön, wenn man etwas Gutes für den Begleiteten tun kann und dieser sich wohlfühlt. Das ist mir sehr viel wert.



Regina Kamps (56), Helfende Hand und Sterbebegleiterin

Ich habe zufällig einen Rundbrief des Ambulanten Hospizes e.V. gelesen, der mich berührte und besuchte danach erstmals den Hospiztag. Anschließend habe ich mich ein knappes Jahr erst mal bei den Helfenden Händen engagiert, bevor ich die Qualifikation zur Sterbebegleiterin begann. Eine tolle Vorbereitung auf die späteren Begleitungen. Heute erhalten wir während unserer ehrenamtlichen Hospizarbeit Fortbildungen und können jederzeit mit den Koordinatorinnen über die aktuelle Begleitung sprechen. Hervorragend.



Für die Hospizarbeit geschaffen

Im März 2007 war ich für sieben lange Wochen im Krankenhaus. Ich hatte eine 15 x 18

Zentimeter große Zyste in meiner Bauchspeicheldrüse, die mir in einer neunstündigen Operation samt Milz und einem großen Teil der Bauchspeicheldrüse entfernt wurde. In dieser Zeit sah es dreimal sehr schlecht für mich aus.

Aber: Ich hatte Glück, und als ich auf dem Weg der Besserung war, fragte ich jene Ärzte, die mich sehr gut behandelt hatten, wie ich mich im Krankenhausgeschehen einbringen könne, um mich zu revanchieren. Alle drei

Ärzte sagten unabhängig voneinander: Hospizarbeit, dafür wäre ich geschaffen!

Ich sei für die Hospizarbeit geschaffen? Daran hatte ich zunächst meine Zweifel und konnte mich während meiner Genesung auch noch nicht dafür erwärmen. Doch je mehr ich über das Thema nachdachte, umso offener wurde ich dafür. Ende 2013 las ich zufällig in der Zeitung, dass Interessierte für die Qualifikation der Sterbebegleiter gesucht würden. Ich meldete mich sofort, absolvierte im Jahr 2014 die Qualifikation und bin nun seit 2015 Sterbebegleiterin. Was für eine wertvolle Zeit.

Eine Begleitung, die ich wohl nie vergessen werde, war die einer 95-jährigen Frau. Ihre inneren Organe waren sehr geschwächt, sie war bettlägerig und wog nur noch 47 Kilogramm, aber ihr Kopf und ihre Gedanken waren völlig gesund. Sie sah sich leidenschaft-

lich gerne Serien im Fernsehen an und liebte es zu spekulieren, wie sich die Geschichte in der nächsten Episode fortsetzen könnte.

Ich besuchte sie ein- bis zweimal in der Woche in einem Altenpflegeheim. Ihre Tochter kam jeden zweiten Tag, und weil sie mich zweimal mit ihrer Tochter sah, hielt sie mich für eine Freundin ihrer Tochter. Ihr Vertrauen mir gegenüber und ihre Freude, mich zu sehen, wurden von Besuch zu Besuch größer.

Wir schauten gemeinsam eine Fernsehserie, und dabei hielt ich immer ihre Hand – das war sozusagen unser Ritual. Kurz vor ihrem Tod strich sie mir mit der rechten Hand über mein Gesicht und ergriff diesmal meine Hand. Das waren sehr liebevolle, innige Berührungen. Und wenn ich mich daran erinnere, ist es so, als könnte ich diese Berührung heute noch fühlen.



Wenn der Glaube hilft, Schmerz zu ertragen

Gudrun Forelle ist ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin und seit

sieben Jahren im Ambulanten Hospiz aktiv. Wenngleich diese Tätigkeit kein offizieller Beruf ist, kann man bei ihr trotzdem von Berufung sprechen. Mit 19 Jahren hat sie ihren ersten Mann verloren, aber auch beruflich kam die gelernte Krankenschwester immer wieder mit dem Tod in Berührung. "Schließlich lag ich vor sieben Jahren selbst im Krankenhaus auf dem Zimmer mit einer jungen Frau, die an Krebs erkrankt war. Sie hatte eine sehr spezielle Art mit der Erkrankung umzugehen, die mich damals tief beeindruckt hat. Auch diese Begegnung war für mich ein Grund, warum ich sterbenden Menschen und ihren Angehörigen helfen wollte."

Spätestens nach den Qualifikationen zur Sterbe- und Trauerbegleiterin wusste sie: "Diese Aufgabe ist mir wie auf den Leib geschnitten!" Kurz darauf ein weiterer Schicksalsschlag: Eines ihrer Enkelkinder

kam schwerstbehindert zur Welt. "Inzwischen ist der Junge zwei Jahre alt, und leider wissen wir auch, dass es täglich passieren kann, dass er stirbt." Wie geht eine Sterbebegleiterin mit dieser Situation um? "Natürlich tut es weh, zumal er mit seinen Eltern in Bremen lebt und wir nicht mal eben hinfahren können. Aber mein Glaube hilft mir, diesen Schmerz zu ertragen – und ich denke, deshalb wirke ich bei diesem Thema vielleicht auch so überraschend gefasst. Wenn er geht, steht er auf so etwas wie einer anderen Seite und wartet auf mich. Daran glaube ich fest!"

Es sind der Glaube, aber auch die Begleitungen im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit, die Gudrun Forelle mit den Jahren verändert haben: "Ich war früher eine regelrechte Hektikerin. Heute sagt meine Familie, dass ich ruhiger geworden bin. Eine Veränderung, die ich auch selbst an mir bemerke. Ich bin mittlerweile richtig gerne mit mir alleine und gönne mir – passend dazu – regelmäßige Auszeiten im Frauenkloster."



Beate Rickers (62), Helfende Hand und Sterbebegleiterin

Der Zufall wollte es, dass ich vor längerer Zeit einmal an dem Hospiz-Infostand vorbei lief. Ein paar Wochen später sah ich den Stand ein zweites Mal. Ich dachte: "Das soll vielleicht so sein," bin auf die Ehrenamtlichen zugegangen und habe meine Hilfe angeboten. Seit damals bin ich dabei. Meine Aufgabe beim Ambulanten Hospiz macht mich einfach zufrieden: Ich habe nicht nur das Gefühl, etwas sehr Sinnvolles zu tun, es macht mir auch einfach Spaß, mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu treten.



Bereit für etwas Neues

Als meine Kinder fast erwachsen waren, wollte ich etwas für mich tun. Aber was? Schnell kam

ich auf ein Ehrenamt. Ich hatte in der Zeitung gelesen, dass der Kinderschutzbund ehrenamtliche Mitarbeiterinnen suchte. Das war es. Ich bewarb mich, machte eine Qualifikation und arbeitete einige Jahre am Kinder- und Jugendtelefon des Kinderschutzbundes. Eine sehr spannende Tätigkeit und der Grundstein für meine ehrenamtliche Beschäftigung. Nach ungefähr fünf Jahren wollte ich mich verändern. Diesmal suchte die Aids-Hilfe ebenfalls per Zeitungsannonce Mitarbeiter – das war die Herausforderung, die ich suchte. Zwei Jahre später verstarb meine Schwester.

Es folgten Monate der Trauer, für die ich mein Ehrenamt zunächst an den Nagel hängte. Tatsächlich bin ich eine gute Zeitungsleserin, denn Jahre später las ich abermals, dass nun auch im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht würden. Kurzum: Ich war bereit für etwas Neues, absolvierte die Qualifikation 2005 und bin nun schon rund 12 Jahre als ehrenamtliche Sterbebegleiterin aktiv.

Ich kann mich noch gut an meine erste Begleitung erinnern. Ich begleitete eine Krebspatientin, die zum Sterben nach Hause entlassen worden war. Am Anfang hatte ich Angst, ob ich den richtigen Ton treffen würde. Diese anfängliche Unbeholfenheit bemerkte wohl auch meine Begleitete, die zunächst skeptisch war. Ich wollte ihr so gerne Nähe geben, aber ich wusste nicht so recht wie. Nach einigen Besuchen habe ich sie einfach

gefragt, ob ich sie in den Arm nehmen darf. Ich durfte, und von da an war das Eis gebrochen. Sie erzählte mir ihre gesamte Lebensgeschichte, die nicht immer nur schön war. Sie sprach von Ablehnung und körperlichen Gewalt. Erinnerungen, die sie nicht los ließen. Aber sie erzählte auch von den schönen Stunden und nicht zuletzt von einer romantischen Liebesaffäre. Als es ihr schlechter ging, besuchte ich sie in der Kurzzeitpflege und schließlich im stationären Hospiz. Als sie starb, hatte ich das Gefühl, dass unsere gemeinsame Zeit nicht nur für sie wertvoll war, sondern auch für mich.

Durch meine Qualifikation und die anschließenden Begleitungen habe ich viel gelernt – auch über mich. Früher fiel es mir schwer, über Gefühle zu sprechen, heute ist das normal für mich. Und tatsächlich sagt auch meine Familie, dass ich mich positiv verändert habe.



Das Wunder der stillen Helfer

Woher der Besuch kam und wer ihn veranlasst hatte ... ich wusste es zunächst nicht. An einem Tag stand einfach ein Palliativmediziner vor unserer Tür und ging ganz selbstverständlich auf das im Wohnraum

stehende Bett meines sterbenden Mannes zu. Ja, ich wusste, dass mein Mann sterben würde, das hatte man mir bei seiner Entlassung aus der Klinik gesagt. Für diese deutlichen Worte war ich damals dankbar. Mein Mann, selbst Mediziner, konnte nicht mehr essen, nicht trinken, sich nicht bewegen und auch nicht sprechen. Meine Familie war hilflos, und dann geschah das Wunder – jedenfalls habe ich die Hilfe des Arztes als solches empfunden. Durch seine Unterstützung waren die letzten elf Lebenstage meines Mannes für ihn schmerzfrei und damit absolut erträglich. Ein wunderschönes Geschenk, für das ich bis heute dankbar bin.

Erst später erfuhr ich, dass das Ambulante Hospiz Oberhausen unser stiller Helfer war – ein Verein, von dem ich bis zu diesem Zeitpunkt nicht viel gehört hatte. Inzwischen bin ich Teil dieser Organisation und setze mich meiner Zeit und meinen Möglichkeiten entsprechend bei den Helfenden Händen ein. Nicht, damit das Geben das Nehmen aufwiegt, sondern weil es für mich selbstverständlich ist, für diese gute Sache einzustehen. Mein zutiefst empfundener Dank gilt den Mitarbeitern des Ambulanten Hospizes, den Hilfespendenden, den aufmerksamen Begleitern und den Ärzten.



Daniel Erkens (32), im Qualifikationskurs zum Sterbebegleiter

Ich habe den Großvater meiner Partnerin während seines letzten Lebensabschnittes mit begleitet und die gemeinsame Zeit für uns beide als sehr bereichernd empfunden. Der große Respekt vor dem Thema Sterben ist geblieben, die Berührungsängste sind gewichen. Der Informationsabend zur Qualifizierungsphase hat mich ermutigt, meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und zukünftig auch in die Gemeinschaft einbringen zu wollen. Daneben ist mir die Enttabuisierung eine Herzensangelegenheit. Denn das Sterben und der Tod sind untrennbar mit dem Leben verbunden und gehören daher nicht aus unserem Alltagsdenken verbannt, sondern vielmehr in das breite öffentliche Bewusstsein integriert.



So nimm denn meine Hände

Ein Samstagmorgen im November, viertel nach neun. Ich streife mir meinen Mantel über und mache mich

für den Weg ins Krankenhaus fertig. Währenddessen läutet das Telefon. Betrübt vernehme ich die Stimme der Schwiegertochter von Frau M. Jetzt habe ich Gewissheit. Ich bin traurig und erleichtert zugleich. Ohne Eile schnüre ich mir meine Stiefel und fahre zu ihr. Ich möchte mich von Frau M. verabschieden

Noch am Abend zuvor bin ich bei ihr gewesen. Ich hatte ihr doch am Mittag versprochen, eine Kiwi mitzubringen, und mir sind meine Versprechen immer sehr wichtig. Als ich kam, schien sie sehr entspannt zu schlafen. Ich legte meine Hand unter ihre. Tatsächlich spürte sie, dass ich da war, griff nach meiner Hand und hielt sie fest. So hatten wir es immer getan, als das Sprechen schwieriger wurde. Vor einigen Wochen hatte sie mich gefragt, ob ich überhaupt wüsste, wie viel ihr meine Begleitung bedeute. Ich konnte nicht anders, als wahrheitsgemäß darauf zu antworten, dass auch sie mir sehr viel gibt.

Im Krankenhaus angekommen, begegne ich einer Schwester, die mich freundlich empfängt. Sie berichtet, dass sie Frau M. am frühen Morgen mit flacher Atmung in ihrem Zimmer vorgefunden habe. Um 7 Uhr stellte man schließlich ihren Tod fest und bemerkte zudem, dass sie das Kreuz, welches ich ihr bei unserem letzten Treffen in die Hände gelegt hatte, fest umschlossen hielt.

Als ich ihr Zimmer betrete, liegt Frau M. ganz friedlich mit gefalteten Händen in ihrem Bett. In ihrem rechten Arm liegt ein kleiner weißer Eisbär, den ihre Enkelin gestern mitgebracht hatte. Links neben ihrem Kopf sitzt ein fröhlicher, bunter Engel mit langen Beinen, den ihre Mitbewohnerinnen ihr geschenkt hatten. Auf dem Nachttisch steht ein Kreuz aus Bronze. Davor eine brennende Kerze, daneben ein Gotteslob. Ich suche nach dem Lied, dass ich immer mit Frau M. sang: "So nimm denn meine Hände und führe mich ... "Gestern hatte ich es ihr zum letzten Mal vorgesummt. Sie konnte es nicht mehr mitsingen, aber gehört hat sie es – das spürte ich an ihrem Händedruck

Nach einer guten Stunde lasse ich los und verabschiede mich auf immer von Frau M., mit der ich eine ganz besondere Zeit erleben durfte. Ich danke Gott für diese intensive Begleitung.

Ankündigungen/Termine

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 laden wir Fachleute ein, die zu einem Thema referieren.

19.07.2017 Vorsorge: Vollmacht und Patientenverfügung

16.08.2017 "Man sieht nur mit dem Herzen gut…!" (Saint-Exupéry) – Gedanken zur menschlichen Klugheit und Weisheit

20.09.2017 Heilkräuter der Hildegard von Bingen

18.10.2017 Bericht über Israel

15.11.2017 Abschiednehmen – Loslassen

20.12.2017 Adventssingen

Gesprächsangebot

Jeden 2. und 4. Freitag findet von 15 bis 17 Uhr das HospizCafé in der Geschäftstelle des Ambulanten Hospizes statt.

Herzlich Willkommen sind alle Menschen, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer befassen. Sie haben dort die Möglichkeit, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die Ähnliches bewegt.

Begleitet wird das Café von erfahrenen Trauerbegleitern.

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:

Marion Kutzner, Nicole Peters-Bokelmann, Petra Podubrin, Rafaela Schmitz und Sabine Schrade

Sekretariat:

Annett Erdmann

Spendenkonto:

Volksbank Rhein-Ruhr
BIC GENODED1VRR
IBAN DE87 3506 0386 4349 9000 00
Sparkasse Oberhausen
BIC WELADED10BH
IBAN DE52 3655 0000 0050 1026 31
Realisierung www.wortlaut-pr.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen und schreiben in der zumeist kürzeren männlichen Sprachform. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten natürlich für beiderlei Geschlecht.