



## GIB UNSEREM HOSPIZ DEIN/ EIN GESICHT

Unter diesem Motto haben sich im Sommer 2019 zahlreiche Ehrenamtliche unseres Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. vor die Kamera gestellt. Manche haben darüber hinaus sogar Videointerviews gegeben. Einige Personen sehen Sie nun auf unserem neuen Rundbrief.

Mehr über die Kampagne, mehr Fotos und auch die Videos finden Sie in Kürze auf facebook und bald auch auf der in Arbeit befindlichen neuen Internetseite. Nach und nach wollen wir so den Personen, die unser Hospiz vertreten, den Raum geben, der ihnen gebührt und Ihnen damit auch Danke sagen.

## VORWORT

2010 kam unser erster Rundbrief heraus. Nach neun Jahren war es an der Zeit, das Erscheinungsbild des zentralen Kommunikationsmediums einmal zu ändern. Das Ergebnis halten Sie in den Händen. Tatsächlich geht es nicht nur darum, diesen Rundbrief schicker und luftiger zu gestalten. Wir haben uns ein paar Gedanken mehr gemacht und werden nun unsere gesamte Außendarstellung modernisieren – der Rundbrief ist ein Anfang. Als nächstes kommen unsere Flyer an die Reihe und zeitgleich auch der Internetauftritt. Damit unser Ambulantes Hospiz nach außen genauso frisch, kompetent und positiv wirkt, wie es wirklich ist.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere neue Gestaltungslinie gefällt und würden uns über Rückmeldungen freuen; unter [kontakt@hospiz-oberhausen.de](mailto:kontakt@hospiz-oberhausen.de), telefonisch oder auch direkt bei uns in der Geschäftsstelle.



## MIT KINDERN ÜBER STERBEN, TOD UND TRAUER REDEN

Die meisten Kinder erleben irgendwann in ihrem kindlichen Umfeld auch das Thema „Tod“. Das Projekt „Hospiz macht Schule“ will hier unterstützend agieren.

Nur wenige Kinder haben die Möglichkeit, sich zu diesem Thema auszutauschen. Im Gegenteil: Viele Menschen haben Angst davor, mit Kindern über das Sterben, den Tod und die Trauer zu sprechen. Zu groß sind die eigenen Ängste vor dem Thema und die Sorge, den Kindern etwas zu sagen, das sie verängstigen oder verunsichern könnte. Und trotzdem können wir nicht so tun, als würde es nicht auch sie betreffen. Rund 75 Prozent aller Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren kommen zwangsläufig mit diesen Themen in Berührung, weil Urgroßeltern, Großeltern, Eltern, Geschwister oder – auch das ist Teil kindlicher Erfahrungen – Haustiere sterben.

»Rund 75 Prozent aller Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren kommen zwangsläufig mit diesen Themen in Berührung.«

Für Erwachsene ist es dann eine mächtige Herausforderung, die Kinder in ihrer Trauer zu begleiten und es auszuhalten, sie derart traurig zu erleben. Und dennoch ist es keine Hilfe, das Thema zu tabuisieren. Im Gegenteil: Wenn

die Erwachsenen sich plötzlich seltsam verhalten, kann das die Kinder eher verunsichern und Ängste verstärken.

### FRAGEN UND ANTWORTEN

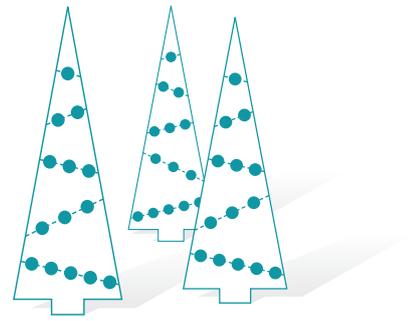
Um diesem weitverbreiteten Dilemma aus Machtlosigkeit und Unwissen zu begegnen, haben sich zunächst 25 Ehrenamtliche des Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. qualifizieren lassen, um das Angebot „Hospiz macht Schule“ an den hiesigen Grundschulen kompetent durchführen zu können. „Hospiz macht Schule“ ist zugleich auch der Titel einer fünf-tägigen Projektwoche, in der sechs Ehrenamtliche in die 3. oder 4. Grundschulklasse gehen und den Kindern Angebote machen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei wird gesungen, gemalt, gelacht, und es wird natürlich auch über ernsthafte Themen gesprochen. Die Kinder haben hier die Möglichkeit, den Ehrenamtlichen alle möglichen und unmöglichen Fragen zum Thema zu stellen.

### GELERNTES VORFÜHREN

Am Ende der Woche findet dann ein Elternfest statt, bei dem die Kinder ihren Angehörigen zeigen können, was sie in der Woche erlebt und gestaltet haben. „Hospiz macht Schule“ ist ein von der Bundeshospizakademie entwickeltes Projekt, das seit 2007 bundesweit bereits über 700 Mal durchgeführt wurde.

## „OH, SPENDENBAUM“

Vom guten Gefühl, eine Spende für das Hospiz mit einem Weihnachtsbaum für Zuhause zu koppeln. Eine Art Erlebnisbericht.



24.12.2018. Ich sitze mit meiner Familie im Wohnzimmer, die Weihnachtsmusik spielt, und ganz zentral steht er: der Weihnachtsbaum! In diesem Jahr haben wir uns entschieden, unseren Baum nicht irgendwo beim Wald-und-Wiesen-Händler (haha) um die Ecke zu kaufen, sondern haben erfahren, dass der Lionsclub in Oberhausen Bäume verkauft und den gesamten Erlös dem Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. spendet. „Zwei Fliegen mit einer Klappe.“, dachte ich: Einen Baum brauchten wir eh und warum nicht zugleich etwas Gutes tun und eine soziale Einrichtung unterstützen? Gesagt – getan. Ich war dann wirklich erstaunt, wie einfach alles ablief: ein Anruf in der Hospiz-Geschäftsstelle Tel.: 0208 . 810 11 10, ich durfte mir die Art und die Größe aussuchen, und ruckzuck war der Baum bestellt. Und der Preis war auch erschwinglich: So habe ich für eine 150 cm hohe Nordmantanne 24 Euro gezahlt.

Irgendwann kam dann der große Tag, an dem die frisch geschlagenen Bäume zur Abholung bereitstanden. Am Samstagmorgen fuhren wir also los und waren wirklich

überrascht, was uns an der Abholstation erwartete: ein Kinderkarussell, Glühwein, Würstchen, nette Atmosphäre – und natürlich Weihnachtsbäume. So kann ein Adventswochenende beginnen. Unser bestellter Baum war wirklich super frisch und richtig schön gewachsen. Ganz schnell haben wir in der Familie beschlossen, dass dieser Spendenbaum ab sofort unsere ganz persönliche Tradition wird, die gerne einziehen darf. Also sind wir auch in diesem Jahr wieder dabei.

### BESTELLUNGEN:

Bis zum 30.11.2019 unter Tel.: 0208 . 810 11 10 oder E-Mail: [weihnachtsbaum@hospiz-oberhausen.de](mailto:weihnachtsbaum@hospiz-oberhausen.de)

### ABHOLUNG:

Am 7. Dezember 2019 von 9.30–12.30 Uhr  
In der Lagerhalle der Stauch Bau GmbH/  
Schmitz Bedachung-Zimmerei GmbH,  
Zum Eisenhammer 11, 46049 Oberhausen

## GANZ SCHÖN DIGITAL

Online. Offline. Internet. Manch einen irritiert die flüchtige Digitalwelt. Aber sie sorgt auch dafür, dass wir immer besser wahrgenommen werden.

Vor gut zwei Jahren startete das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. – parallel zur gereiften Internetseite – seine Facebook-Präsenz. Seitdem haben rund 100.000 Personen die dort veröffentlichten Nachrichten gelesen. Derzeit folgen uns über 250 Menschen, die auf diese Weise immer ganz aktuell mitbekommen, was hier in unserem Hospizverein passiert. In Texten, Fotos und Videos. Vor einem knappen Jahr kam dann die nächste digitale Kommunikationsplattform Instagram hinzu. Warum? Die Zielgruppen von Facebook und Instagram sind unterschiedlich, und zugleich gibt es Überschneidungen. Instagram richtet sich an jüngere Nutzer ab etwa 10 Jahren bis

durchschnittlich 40 Jahren. Facebook hat seine Spitzen bei den 30- bis 40-Jährigen, reicht aber deutlich darüber hinaus. Mit anderen Worten: Facebook-Nutzer werden immer älter! Und mit beiden Plattformen decken wir schlichtweg ein weites Kommunikationsfeld ab. Ganz einfach.

Und nun kommt unsere Internetseite wieder dran. Auch das hat einen einfachen Grund: Smartphones sind heute allgegenwärtig. Als wir unsere aktuelle Internetseite vor fast acht Jahren konzipierten, sah das noch ganz anders aus: Damals gingen nur rund 40 Prozent der Besitzer mit dem Smartphone ins Internet, heute surfen

fast 90 Prozent der Smartphone-Inhaber mobil durchs Netz. Damit müssen Internetseiten im Jahr 2019 aber auch anderen technischen Regeln folgen und sich beispielsweise automatisch ans Endgerät anpassen (Smartphone, Tablet, Laptop, stationärer Rechner). Moderne Seiten sind schnell, bunt und zugleich äußerst intuitiv und flexibel. Darum werden wir ab sofort auch unsere Internetseite erneuern. Damit wir spätestens um den Jahreswechsel 19/20 auf allen digitalen Kanälen aktuell, frisch und zeitgemäß sind, ohne uns mit modischem Schnick-Schnack anzubiedern. Die Welt ist zwar analog, aber Kommunikation ist heute nun mal ganz schön digital.

# „NATÜRLICH HAB ICH HERZKLOPFEN“

Im November 2019 endet der 21. Qualifizierungskurs. 18 Frauen bereiteten sich gemeinsam auf den Tag X vor - und haben mächtig Respekt vor dem was kommt.

Wer in seinem privaten Umfeld erzählt, dass er – oder selbstredend sie – im ambulanten Hospizdienst tätig ist, hört zumeist Sätze wie: „Das könnte ich ja nicht“, „Mein Gott, wie Du das schaffst“ oder auch „Meinen größten Respekt“. Die meisten Menschen können sich einfach nicht vorstellen, dass

ihre Motivation, Sterbebegleiterin zu werden. Im 21. Kurs gibt es keine Männer. Schade, aber es ist wie es ist. Es wäre schön, wenn sich die Verhältnisse anglichen, aber davon ist auch dieses Hospiz noch weit entfernt. Also wachen die Damen unter sich zu einer besonderen Gemeinschaft heran.

»Ich muss jetzt irgendwo was Sinnvolles machen.«

sich irgendjemand freiwillig mit den Themen Sterben, Tod und auch noch Trauer beschäftigt. Die meisten können es nicht, zu viele wollen es nicht. Und dann gibt es eben doch die, die wollen. „Ich bin in Rente gegangen und dann erst mal in ein tiefes Loch gefallen. Vorher habe ich in einer Arztpraxis gearbeitet, war plötzlich vier Monate zuhause und dachte: Das kann es doch nicht gewesen sein. Ich muss irgendwo was Sinnvolles machen.“ Bärbel Henzen besucht nun seit 8 Monaten den Qualifizierungskurs im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. Sie spricht mit ihren Kolleginnen, lächelt, diskutiert. Es ist sichtbar und spürbar, dass sich der Kurs seine ganz eigene Magie erarbeitet hat.

## EINE GANZ BESONDERE ATMOSPHÄRE

Über 160 Stunden dauert die Qualifikation, in der die Teilnehmer viel erfahren über ihre Rolle, über die Möglichkeiten des ambulanten Hospizdienstes, über die Art wie wir sprechen und wie wir ohne Worte ganz nonverbal kommunizieren. Es geht um Rituale und Ängste und um Selbstreflexion, weil jeder in diesem Kurs längst seine Erfahrungen mit dem Tod gemacht hat. „Mein Vater ist vor einem Jahr plötzlich gestorben. Gestern hat er noch Tennis gespielt, einen Tag später war er tot. Ich hatte keine Chance ihn zu begleiten. Und deshalb bin ich hier, weil ich nun eben andere Menschen begleiten will,“ erklärt Kursteilnehmerin Petra Mertens

„Es ist ganz normal, dass die vielen Stunden Reflexion und die zahllosen Gespräche zu unserem Kernthema die Teilnehmerinnen zusammenschweißen. Am Ende hat jeder Qualifizierungskurs eine ganz eigene Atmosphäre, die die Teilnehmer auch weit über die 10 Monate verbindet,“ erklärt auch Nicole Peters-Bokelmann, leitende Koordinatorin im Hospiz.

## EIN BESONDERES EHRENAMT

Im November 2019 endet der Kurs. In einer feierlichen Übergabe gehören die 18 Damen dann zum Team der ehrenamtlichen Sterbebegleiter und werden früher oder später zu dem kommen, wofür sie hier geschult wurden. „Natürlich habe ich Herzklopfen, wenn ich dem ersten Sterbenden begegne. Ich denke jetzt schon daran, wie ich für ihn da sein möchte. Oder für seine Familie. Das muss man dann abwägen. Deshalb ist es auch so wichtig, die Maßnahme hier zu besuchen,“ erklärt Elisabeth Weber. Sterbebegleiter sind für den Sterbenden da und für die ihn umgebenden Menschen. Sie sind Ansprechpartner und eben Begleiter. Sie halten aus und bieten Halt. Sie können den Schmerz niemals nehmen, aber sie können stützen, wenn es am schwersten wird. Es ist ein Ehrenamt, dass man tatsächlich kaum hoch genug bewerten kann. Von daher haben so viele Menschen recht, wenn Sie dieser Aufgabe ihren Respekt zollen – ohne freilich wirklich zu wissen was diese Ehrenamtlichen wirklich leisten.



## IMPRESSUM

### AMBULANTES HOSPIZ OBERHAUSEN E.V.

Marktstraße 165 | 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208. 810 11 10  
E-Mail: kontakt@hospiz-oberhausen.de  
www.hospiz-oberhausen.de

### SPRECHZEITEN:

Montag bis Freitag 9.00 – 14.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### KOORDINATORINNEN:

Claudia Wegner, Petra Podubrin,  
Nicole Peters-Bokelmann,  
Rafaela Schmitz und Sabine Schrade

### SEKRETARIAT:

Annett Erdmann

### SPENDENKONTO:

Volksbank Rhein-Ruhr  
BIC GENODED1VRR  
IBAN DE87 3506 0386 4349 9000 00  
Sparkasse Oberhausen  
BIC WELADED1OBH  
IBAN DE52 3655 0000 0050 1026 31

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



## SOUVERÄNES DOPPEL

Rafaela Schmitz und Petra Podubrin bilden seit 20 und 10 Jahren ein verlässliches Leistungsgerüst im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. Gelegenheit für einen Rückblick.

Als Rafaela Schmitz erstmals im Ambulanten Hospiz e.V. arbeitete, hieß der Bundeskanzler Gerhard Schröder. Es ist das Jahr 1999. 10 Jahre später eroberte das erste Smartphone den Weltmarkt – kurz bevor Petra Podubrin die Hospiz-Bühne betrat. Wo reine Zahlen oftmals farblos faktisch bleiben, zeigen geschichtliche Marken umso

eindrucksvoller, wie lange die beiden schon dabei sind. Es ist interessant, dass die langjährigen Koordinatorinnen eine durchaus ähnliche berufliche Karriere aufweisen. Schmitz war Krankenschwester, Unterrichtsschwester und Stationsleitung. Dann kamen die Kinder und dann das Hospiz.

Podubrin war ebenfalls Krankenschwester, leitete den mobilen Dienst, war Pflegedienstleitung im Altenheim, Dozentin im Qualitätsmanagement, wurde gleichsam schwanger und dann

von 30 Ehrenamtlichen. Heute sind sechs Mitarbeiter hauptamtlich tätig, und über 200 ehrenamtliche Sterbegleiter, Trauerbegleiter, die Helfenden Hände und nicht zuletzt der Vorstand. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. ist in den Jahren zu einem der größten Ambulanten Hospize in NRW erwachsen, und beide Koordinatorinnen haben in ihrer Zeit dieses Wachstum nicht nur begleitet, sie haben maßgeblich dazu beigetragen. „Am Anfang gab es nur mich als pflegeerfahrene Kraft, und ich kann durchaus eine ganze Menge.

»Was wir heute als Koordinatoren-Team können, ist im Grunde unschlagbar.«

kam auch hier das Hospiz. „Damals hatte ich durch das hiesige Palliativnetz schon Kontakt zu Rafaela. Irgendwann sprach sie mich an und sagte, dass sie im Hospiz Unterstützung gebrauchen könne, und dann war ich ganz schnell hier. Es passte einfach alles,“ erklärt Petra Podubrin ihren Einstieg in die Koordinatorenarbeit.

Als Rafaela Schmitz anfang, waren sie und der Initiator des Ambulanten Hospizes, Bruder Hermann Frye, noch die einzigen Festangestellten, begleitet

Aber mit dem, was wir heute als Koordinatoren-Team können, sind wir im Grunde unschlagbar,“ fasst Rafaela Schmitz auch die gewachsene Kompetenz des Vereins zusammen. Es ist routinierter und professioneller geworden im Ambulanten Hospiz. Vielleicht war es früher manchmal familiärer, manchmal auch hemdsärmeliger. Aber die Hospizarbeit hat sich landauf landab entwickelt und muss längst auf allen Ebenen eindeutige Qualitätsstandards erfüllen. Auch das ist Teil der Entwicklung.

## NEUER QUALIFIZIERUNGSKURS

Im Januar 2020 findet ein neuer Qualifizierungskurs statt.

Um ehrenamtlich in der Begleitung schwersterkrankter Menschen tätig zu sein, bedarf dies einer guten Vorbereitung. Aus diesem Grund startet der Hospizdienst einen weiteren –kostenfreien– intensiven Qualifizierungskurs, der in 160 Stunden dazu befähigt Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten.

Weitere Informationen und Termine unter Tel.: 0208.8101110



## ANKÜNDIGUNGEN/TERMINE

### FRÜHSTÜCKSTREFF

Jeden 3. Mittwoch im Monat  
9.30 bis 11.30 Uhr  
In unserer Geschäftsstelle auf der Marktstraße

THEMEN DER VORTRÄGE NACH DEM FRÜHSTÜCK:

- 20.11.2019 Die Geschichte der Malteser
- 18.12.2019 Adventslieder
- 15.01.2020 Arbeiten und Aufgaben der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen
- 19.02.2020 Arbeit der Verbraucherzentrale
- 18.03.2020 Wohnungseinbruchschutz
- 15.04.2020 Gemeinsames Singen

### HOSPIZCAFÉ

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat  
15.00 bis 17.00 Uhr  
In unserer Geschäftsstelle auf der Marktstraße

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.  
Das Café wird von erfahrenen TrauerbegleiterInnen begleitet.

### LETZTE-HILFE-KURS

Montag, der 11.11.2019  
17.00 bis 21.00 Uhr  
Im katholischen Stadthaus

Wie kann man einem Menschen helfen, der im Sterben liegt?

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft für wenige Experten, sondern ein Angebot von Mensch zu Mensch. Der Kurs soll ermutigen, auf einen sterbenden Nachbarn, Freund oder Angehörigen offen und teilnehmend zuzugehen.

Weitere Termine erhalten Sie in der Geschäftsstelle unter Tel.: 0208.810 11 10

### TRAUERSPAZIERGANG

Jeden 1. Freitag im Monat  
14.00 Uhr  
Treffpunkt – Café Waldhof (Revierpark Vonderort)

Der Spaziergang wird von ehrenamtlichen Trauerbegleitern begleitet und ist natürlich auch kostenfrei.  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten  
Tel.: 0208.810 11 10

### HOSPIZTAG

Am 7.03.2020 um 9.30 Uhr  
Im Medikon

Der Hospiztag 2020 unter dem Motto „Hospiz macht Schule“. Nach einem Einführungsvortrag haben die Gäste die Möglichkeit sich in verschiedenen Workshops aufzuteilen, um dort weitere Informationen zu erhalten und sich auszutauschen.

### INFORMATIONEN FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Ab Januar 2020 - monatliche Veranstaltungsreihe

Es findet eine neue Veranstaltungsreihe für die interessierte Öffentlichkeit statt. Verschiedene Referenten aus dem Gesundheitsbereich halten dort Fachvorträge und laden zum gemeinsamen Austausch ein.

Aktuelle Infos über facebook oder telefonisch unter 0208.810 11 10

### STERNENZELT

Kindertrauergruppe

Im Januar startet eine neue Trauergruppe für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren, die um einen geliebten Menschen trauern.

Weitere Informationen und Termine unter Tel.: 0208.810 11 10