



VORWORT

Liebe Mitglieder und Freunde des Ambulanten Hospizes Oberhausen,

anders als in der ersten Welle der Pandemie konnten wir nun viele Kontakte zu den Schwerkranken und Sterbenden aufrecht erhalten. In den vergangenen Monaten haben die jüngeren Ehrenamtlichen mehr Arbeit leisten müssen, da wir Ältere gebeten hatten, auf persönliche Begleitungen vorübergehend zu verzichten. Für beide Gruppen war dies schwierig, und wir bedanken uns für ihr Verständnis. Erfreulicherweise ist nun ein großer Teil der Ehrenamtlichen geimpft, so dass wir einige Vorsichtsmaßnahmen gelockert haben. Unsere Arbeit bleibt wegen all der Hygienemaßnahmen aber auch für die Geimpften erschwert, da wir noch nicht wissen, wie gut die Impfung eine Übertragung des Virus auf andere verhindert.

Wir konnten im Herbst 2020 vor der zweiten Welle eine reguläre Mitgliederversammlung abhalten und der 23. Qualifizierungskurs wurde erfolgreich abgeschlossen. Den Hospiztag 2021 hatten wir als virtuelles Ereignis geplant. Das Thema „Hospiz macht Schule“ fand großen Anklang. Die Mitgliederversammlung 2021 wird frühestens im Spätsommer stattfinden. Wir werden Sie rechtzeitig informieren.

Leider ist Frau Peters aus dem Kreis unserer Koordinatorinnen ausgeschieden. Sie ist nun als Koordinatorin für das ebenfalls in Oberhausen verortete Kinderhospiz Möwennest tätig, so dass wir weiter Kontakt zu ihr haben. Für ihren engagierten und empathischen Einsatz für das Ambulante Hospiz Oberhausen bedanken wir uns.

Der Vorstand bedankt sich bei Mitgliedern und Förderern für all die Hilfe in schwierigen Zeiten. Wir brauchen gerade jetzt so viel Unterstützung wie möglich.

Ostern erinnert, dass jeder Lockdown ein Ende hat; der fortgeschobene Grabstein öffnet das Tor zum Leben. Bleiben Sie fröhlich, uns gewogen und gesund!

Ihr Prof. Dr. Claus Niederau
1. Vorsitzender



„ICH WILL IMMER NOCH MITMACHEN!“

Als das Ambulante Hospiz Oberhausen im Jahr 1997 zum Verein reifte, war sie bereits im Rentenalter. Heute ist sie immer noch ehrenamtlich in jenem Verein tätig, dem sie und der ihr Kraft und Geborgenheit schenkt: Annelore Matzerath.

Neudeutsch spricht man gerne von Resilienz, jener Fähigkeit, aus schweren Situationen optimistisch herauszutreten und das Leben – trotz allem – zu bejahen. Annelore Matzerath wurde 1931 geboren und durchlebte die Kriegszeit sowohl in ihrer Heimatstadt Oberhausen als auch in der Kinderlandverschickung. „Mein Vater wurde noch kurz vor Kriegende mit der Panzerfaust eingezogen“, berichtet sie über die wirren Jahre, dann verschwand er in russischer Kriegsgefangenschaft. Kinderkrankenschwester wollte sie nun nach dem Krieg werden, war drei Jahre im Krankenhaus als Praktikantin tätig und ein Jahr als Schwesternhelferin. Es war ihr Traumberuf, bis der Vater aus der Gefangenschaft heimkehrte. Er änderte alles, beendete ihre kurze Krankenhauskarriere und meldete sie zur Ausbildung als Näherin an. Sie schwieg, litt und beendete den von vornherein zum Scheitern verurteilten Versuch. Fortan arbeite sie als Verkäuferin, heiratete 1951 und bekam zwei Jahre später ihre Tochter.

LEBEN FÜR DAS EHRENAMT

Als junge Mutter arbeitete sie dann insgesamt 27 Jahre ehrenamtlich in der Pfarrbücherei, organisierte Buchausstellung, las den alten Leuten etwas vor. Dazu machte sie 20 Jahre die Blumendekoration in St. Pius. Und auch in der Frauengemeinschaft war sie 40 Jahre – unter anderem im Vorstand – tätig. Bis sie eine schwer erkrankte Bekannte aus der Bücherei zuhause besuchte. „Die Nachbarn waren alle dort, die eine zog die Kissen in dem Zimmer gerade, die andere strich ihr die Haare glatt, und wieder eine andere kam mit einem Kamm, um sie zu kämmen. Aber ich habe

nicht verstanden, wieso niemand mit der schwer kranken Frau gesprochen hat.“ Sie kam nun öfter und unterhielt sich mit der Sterbenden. Es war ihre erste Begleitung, als der Begriff Sterbebegleitung in Annelore Matzeraths Leben noch keine Rolle spielte. Sie tat es ganz intuitiv.

HOSPIZARBEIT IST BESONDERS

Eine Ehrenamtliche vom frisch gegründeten Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. beobachtete eines Tages, wie selbstverständlich Annelore Matzerath mit der Sterbenden umging. Dieser Ehrenamtlichen ist es zu verdanken, dass Matzerath seit 2004 zunächst als Helfende Hand später dann auch als Trauerbegleiterin im Verein tätig war. Im Grunde bis heute. Über 20 Menschen hat sie in den Jahren begleitet. Eine Zeit, die Spuren hinterlassen hat: „Das Ehrenamt in der Kirche war etwas ganz anderes. Da ging ich hin, wir haben gesprochen und gelacht, und dann war es gut. Die Hospizarbeit ist besonders. Es ist eine Arbeit, die mich verändert hat, bei der etwas in mir passiert ist. Etwas, was ich selbst gar nicht kannte. Ich bin zum Beispiel viel ruhiger geworden und beobachte die Dinge an mir und um mich herum viel intensiver.“

DIE ANGST LÄUFT MIT

Vor zwei Jahren hatte die nun 90-Jährige ihre bislang letzte Begleitung. Sie lächelt, wenn sie darüber spricht. Die Augen leuchten, die Gedanken sind blitzschnell. Ja, Annelore Matzerath ist taufrisch und hellwach, wenn doch bloß die Knochen mitspielen würden. Sie tun es nicht. Und dann denkt die starke Frau doch darüber nach, dass dieses Leben

endlich ist und 90 Jahre bereits ein beeindruckendes Alter sind. „Ich weiß, dass ich auch selbst jederzeit im Ambulanten Hospiz anrufen kann, wenn es mal nicht weiter geht. Und dieses Wissen ist einfach wohltuend. Damit kann ich mich hinlegen und schlafen, weil ich weiß, dass ich nicht allein bin. Das ändert übrigens nichts daran, dass es auch manchmal schwer ist, im Alltag eben doch allein zu sein. Da ist schon manches Tränchen gerollt, schließlich läuft mit 90 Jahren auch die Angst permanent mit.“

WIDER DIE RUHE

1998 starb ihr Mann, ihre Tochter 2015. Kurz vor der Pandemie war sie das bisher letzte Mal in der Geschäftsstelle des Vereins. Seitdem kehrt die Ruhe ein. Im Wohnzimmer stehen riesige Blumensträuße, die Zeugnisse ihres runden Geburtstags. Sie hat Menschen um sich, die ihr Halt geben, so wie sie viele Jahre Halt schenkte. „Trotzdem muss ich gestehen, dass mich mein Alter längst eingeholt hat und die Kräfte spürbar nachlassen. Daher möchte ich einen großen Dank an die Koordinatorinnen richten, die in jeder Situation und Notlage für mich da waren und sind.“ Halt geben und Halt empfangen. Vielleicht gibt ihr auch diese große Wechselwirkung die Kraft, trotz vieler Rückschläge das Leben so sehr zu bejahen. Bis heute, und auch danach. „Ich möchte auch zukünftig hospizlich arbeiten und jemanden begleiten. Ja, ich will immer noch mitmachen.“



AUF WIEDERSEHEN

Im August 2011 hatte ich meinen ersten Arbeitstag im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. Es lief der 12. Kurs der Sterbebegleiter, und ich war wirklich erstaunt, wie viele engagierte und tolle Menschen hier tätig waren. Ich war Anfang 30, meine Tochter kam in den Kindergarten. Beinahe 10 Jahre später bin ich ein zweites Mal verheiratet, meine Tochter geht in die siebte Klasse der weiterführenden Schule und es beginnt der 23. Kurs der Sterbebegleitung. Mit noch mehr engagierten und tollen Menschen! Und nun ist es Zeit für mich „Auf Wiedersehen“ und „Danke“ zu sagen.

Mit den Jahren im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. reifte in mir auch die Erkenntnis, dass Leben so zu leben, wie ich es wirklich möchte und nicht den Erwartungen anderer zu entsprechen. Ja, die Arbeit rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer formt den Menschen und zeigt allenthalben, wie kostbar Lebenszeit ist.

Die Arbeit als Koordinatorin im Ambulanten Hospiz Oberhausen war hervorragend und hat mir über all die Jahre viel Spaß gemacht. Dennoch spüre ich seit längerem den Wunsch, verstärkt mit Familien, Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Dieser Idee möchte ich nun folgen und weiß doch – während ich diese Zeilen im Februar 2021 schreibe – noch nicht, wohin mich die Reise trägt.



Dennoch endet hier meine Tätigkeit am 31.03.2021. Es ist der Moment, dem ich mit einem weinenden und einem lachenden Auge entgegenreise. Und dann folgt jene Zeit, von der ich mir aufrichtig wünsche, dass wir Freunde bleiben.

Ihre Nicole Peters-Bokelmann

EHRENAMTLICH ZOOMEN

Mit dem Beginn des zweiten Lock-downs im November 2020 konnten sich auch die Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospiz e.V. nicht mehr gemeinsam in den Räumen auf der Marktstraße treffen. Da die Mitarbeiter:innen in der Pandemie aber bereits reichlich Erfahrung mit dem Videokonferenzsystem ZOOM gemacht haben, stellten sie nun auch den Ehrenamtlichen die Frage, ob diese auch via ZOOM miteinander ins Gespräch kommen wollen. „Ich muss gestehen, dass ich als letzte

„Die ersten, die daran teilgenommen haben, waren ganz begeistert, sich gegenseitig mal wieder zu sehen – wenn auch nur auf dem Bildschirm.“

Koordinatorin im Team überhaupt ein Smartphone hatte, habe mich dann aber in das ZOOM-System eingearbeitet und dachte mir, wenn ich das schaffe, schafft das doch jeder“, erklärt die Initiatorin des digitalen Experiments Rafaela Schmitz. Anfangs funktionierten die ZOOM-Sitzungen noch mit wenigen Ehrenamtlichen. Es wurde aber zunehmend offensichtlich, dass die Distanzregeln auf unbestimmte Zeit fortgesetzt würden.

Genau das war der Motor für viele weitere Ehrenamtliche, um sich endlich mit der digitalen Technik auseinander zu setzen. „Wir haben dann die Ehrenamtlichen angelernt, entweder von Computer zu Computer oder auch in Distanz-Zweiergesprächen im großen Besprechungsraum.“ Stück für Stück wuchs so die Bereitschaft für den digitalen Austausch. Das ging soweit, dass es sogar Ehrenamtliche gab – und gibt – die sich extra dafür einen Computer zugelegt haben, schließlich haben die allermeisten weder Urlaub gemacht, noch konnten man sich mit kleinen Geschenken das Leben versüßen. Das Sparschwein war gefüllt und ein neuer Computer eine ideale Anschaffung. „Die ersten, die daran teilgenommen haben, waren

ganz begeistert, sich gegenseitig mal wieder zu sehen – wenn auch nur auf dem Bildschirm.“

Längst übernehmen die Ehrenamtlichen auch selbst die Schulung untereinander. Wer mit der erzwungenen digitalen Welt hadert, findet den Zugang mit Hilfe der Gruppe und ist so dann doch wieder Teil einer Gemeinschaft, die in Coronazeiten so sehr leidet. „Mittlerweile haben wir nun Gruppentreffen, in denen zwischen acht und zehn Personen

an ihren Rechnern sitzen und sich miteinander austauschen. Das kommt nah an die persönlichen Treffen heran“, fasst auch die Koordinatorin Claudia Wegner die Erfolge der digitalen Arbeit zusammen. Und wer die digitalen Wege partout nicht nutzen möchte, der wird von den hauptamtlichen Mitarbeiter:innen einfach – ganz klassisch – per Telefon angerufen. Natürlich ganz ohne Bild.

Last but not least: Inzwischen wird auch der Qualifizierungskurs für die Sterbebegleiter:innen via ZOOM realisiert. Solange, bis die herkömmliche Variante wieder erlaubt ist.



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:

Petra Podubrin, Rafaela Schmitz
Sabine Schrade und Claudia Wegner

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

Wer eine Spende an den Sternenzelt e.V. (Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Familien, in denen ein Erwachsener schwerst erkrankt oder bereits gestorben ist) entrichten möchte, kann dies hier tun.

KONTOINHABER:

Sternenzelt e.V.
GLS Bank
IBAN DE82 4306 0967 1190 6078 00
BIC GENODEM1GLS



DIGITALER HOSPIZTAG

20 Mal veranstalteten die Mitarbeiter:innen in den vergangenen zwei Jahrzehnten den über die Grenzen der Stadt bekannten Oberhausener Hospiztag. Immer am ersten Samstag im März, immer mit tollen Rednern und wichtigen Workshops. Und dann kam Corona. 2020 musste der 21. Hospiztag kurzfristig der jungen Pandemie weichen. Im März 2021 hätte der 22. Hospiztag seine Türen geöffnet, es wurde der 1. digitale Hospiztag – am 6.3.2021 ab 11.00 Uhr. Der Hospiztag der Vergangenheit war derzeit nicht umsetzbar, „aber eine digitale Alternative ist immer besser als der erneute Verzicht“, dachten sich die Macher:innen und planten mit Unterstützung zahlreicher Helfer:innen diesen Tag mit dem Titel „Hospiz macht Schule“.

300 ZUSCHAUER

Der Öffentlichkeitsreferent des Ambulanten Hospizes Michael Bokelmann war maßgeblich mit der technischen Koordination betraut, organisierte gemeinsam mit den Kollegen der Oberhausener Agentur contact den technischen wie inhaltlichen Ablauf des Tages und führte später auch durch die Live-Übertragung. Eingeladen dazu waren Dr. Paul Timmermanns, Theologe, Priester und Supervisor und seit über 20 Jahren in der Hospiz- und Palliativlandschaft tätig sowie Nils Oberländer, Dipl. Psychologe und Systemischer Familientherapeut in der Psychologischen Beratungsstelle der Stadt Oberhausen. Sie hielten jeweils Einzelfachvorträge und luden die Zuschauer anschließend zu einer Live-Diskussion ein, bei der Fragen der Zuschauer direkt und ungeschminkt beantwortet wurden. Und die gab es reichlich. Rund 300 Personen waren im

gesamten zweistündigen Zeitfenster live dabei. Mehr als bei jedem analogen Hospiztag zuvor. Es war ein straffes Programm, das die drei Akteure des Tages ablieferten und es war zugleich kurzweilig, voller Inhalte und in Summe ein echter Erfolg.

DIGITAL/ANALOG?

Die digitalen Lösungen dieser Zeit ersetzen niemals den unmittelbaren Kontakt zwischen den Menschen, aber sie können mehr als eine Alternative sein, weil sie etwas bieten, was Präsenzveranstaltungen nicht leisten können. Sie erlauben es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen vom heimischen Sessel aus dabei zu sein, sie sind zeitlich verdichtet, sie lassen sich aufzeichnen und zeitversetzt noch mal sehen, sie erlauben thematischen Neueinsteigern den distanzierten Zugang, sie schonen die Umwelt und vieles mehr. Die Rückmeldungen zum digitalen Hospiztag waren einhellig positiv. Vielleicht haben wir hiermit ein Format entwickelt, das zukünftig neben dem herkömmlichen Hospiztag besteht. Und trotzdem hoffen wir, dass wir uns im März 2022 wieder sehen. Ganz real – bei Gastvortrag, Workshop und Süsschen.

Den kompletten Mitschnitt des digitalen Hospiztages sehen Sie über unsere Homepage [hospiz-oberhausen.de](https://www.hospiz-oberhausen.de) oder unter dem youtube-Link: www.youtube.com/watch?v=8UMzyaekps0

6 FRAGEN ZUM THEMA STERBEN

In den kommenden Ausgaben befassen wir uns mit Fragen zum Sterben, die uns immer wieder gestellt werden. Wenn Sie auch eine Frage haben, melden Sie sich bei uns, wir beantworten diese gerne.

1. WORAN MERKT MAN, DASS EIN MENSCH KURZ DAVOR IST ZU STERBEN?

Es gibt zwar nicht den typischen Verlauf des Sterbens, weil Sterben so individuell ist, wie der Mensch selbst. Dennoch gibt es Anzeichen, die auf den nahenden Tod hinweisen: Die Atmung kann sich in den letzten Tagen oder Stunden verändern und wird flacher, die wachen Phasen werden bei vielen Menschen immer kürzer. Oft verringert sich die Körpertemperatur, die Durchblutung verschlechtert sich. Die Haut um Mund und Nase wird besonders blass. Die Anzeichen sind noch sehr viel umfangreicher und sprengen damit diesen Rahmen. Wenn Sie hierzu konkrete Fragen haben, wir beantworten diese gerne.

2. IST STERBEBEGLEITUNG GLEICHZUSETZEN MIT STERBEHILFE?

Nein. Die Hospizbewegung bejaht das Leben und engagiert sich für die Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität von schwerstkranken und sterbenden Menschen. Dies schließt Tötung auf Verlangen aus. Vielmehr bietet die palliative Versorgung und hospizliche Begleitung Hilfen für ein würdevolles Leben bis zuletzt an. Viele Menschen möchten in der letzten Lebensphase frei von Angst, Schmerzen und anderen Beschwerden sein. Dies zu gewährleisten, ist oberstes Ziel der Hospiz- und Palliativversorgung.

3. WIE LANGE DARF MAN IM STATIONÄREN HOSPIZ BLEIBEN?

Die meisten Gäste sind für einige Wochen oder Tage im stationären Hospiz. Ein Arzt und der medizinische Dienst der Krankenkassen müssen eine stationäre Hospizversorgung befürworten. Die Voraussetzung für eine Aufnahme ist eine lebensverkürzende Erkrankung, bei der eine Heilung ausgeschlossen ist. Es ist natürlich schwierig, die Lebenserwartung einzuschätzen. Es kommt daher manchmal vor, dass Gäste sehr lange im Hospiz leben. Es kann in seltenen Fällen auch sein, dass sich der Allgemeinzustand des Gastes so deutlich

verbessert, dass er/sie (vorübergehend) wieder nach Hause entlassen werden kann.

4. WIE LANGE BEGLEITET EIN AMBULANTER HOSPIZDIENST?

Anders als im stationären Hospiz gibt es dort keine klare Regelung. Im ambulanten Hospizbereich dauern Begleitungen manchmal ein paar Stunden, wenn es um die Begleitung in der finalen Lebensphase geht. Es gibt aber auch Begleitungen, die über mehrere Jahre laufen. Sobald sich Menschen in ihrer Erkrankung oder auch im Alter mit dem Sterben befassen, kann dies ein Grund für eine Begleitung sein. Die Art und der Umfang der Begleitung wird dann individuell abgesprochen.

5. VERHUNGERT ODER VERDURSTET MAN, WENN MAN IN DER STERBEPHASE NICHT MEHR ESSEN UND TRINKEN KANN, ABER KEINE KÜNSTLICHE ERNÄHRUNG BEKOMMT?

Nein. In der Sterbephase braucht der Körper weniger Flüssigkeit und wenig Nahrung. Ein Leitspruch in der Hospizarbeit und Palliativversorgung lautet: „Man stirbt nicht, weil man nicht isst, sondern man isst nicht, weil man stirbt!“ Die künstliche Ernährung über Sonden oder Infusionen ist oft sogar unpassend, da sie den Körper mit zusätzlicher Stoffwechsellast belastet, die er nicht mehr leisten kann.

6. STIMMT ES, DASS DIE MEISTEN MENSCHEN DANN STERBEN, WENN GERADE NIEMAND BEI IHNEN IST?

Dazu gibt es keine genauen Untersuchungen, aber Mitarbeiter:innen in Pflegeeinrichtungen berichten, dass viele Menschen genau dann sterben, wenn gerade alle aus dem Raum gegangen sind. Für Angehörige ist das oft schwer, da sie das Gefühl haben, diesen wichtigen Moment nicht mit dem geliebten Menschen geteilt zu haben. Es kann aber durchaus sein, dass es für die Sterbenden leichter ist, das Leben loszulassen, wenn sie einen Moment alleine sind. Manchmal scheint es beinahe so, als würden sie genau diesen Moment abwarten.



ANKÜNDIGUNGEN/TERMINE

Aufgrund der Corona-Pandemie können wir derzeit keine verbindlichen Aussagen über Termine und Veranstaltungen in den kommenden Monaten treffen. Wir möchten Sie daher bitten, unsere Internetseite www.hospiz-oberhausen.de zu besuchen, auf der wir alle neuen Termine bis auf weiteres in den News veröffentlichen!