



VORWORT

Liebe Mitglieder und Freunde des Ambulanten Hospizes Oberhausen,

allmählich kehrt wieder ein normales Leben bei uns ein. Auch die hospizliche Begleitung ist fast wieder auf dem Stand wie vor der Pandemie. Unser Dank gilt in erster Linie den Ehrenamtlichen und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, die unsere Angebote so lebendig aufrechterhalten konnten. Finanziell hat unser Verein die Pandemie gut überstanden. Bald wird der 23. Qualifizierungskurs beendet sein. Leider können wir die neu Qualifizierten nicht bei der Adventfeier begrüßen, da dieser Rahmen erst wieder im Jahr 2022 möglich sein wird.

Zum ersten Mal seit vielen Jahren haben wir einen Umbruch bei den Koordinatorinnen. Frau Peters und Frau Schmitz haben bzw. werden uns verlassen. Ihnen gilt unser Dank für viele Jahre engagierter, nachhaltiger Arbeit. Sicher werden sie unserem Hospizverein verbunden bleiben; sie haben ihn geprägt. Wir freuen uns, dass wir Anfang 2022 mit Frau Hübers eine neue leitende Koordinatorin und mit Frau Roos eine weitere Koordinatorin in unserem Team begrüßen können. Der Vorstand wurde in der im September stattgefundenen Mitgliederversammlung in unveränderter Besetzung wiedergewählt.

Dieser Rundbrief ist den vielen Facetten unserer Trauerarbeit gewidmet, wobei wir verschiedene Angebote auch niederschwelliger Natur machen. Besonders gerne angenommen wird der Trauerspaziergang; während der Pandemie war auch dieser in der Gruppe nicht möglich, so wurde im kleinen, sehr persönlichen Rahmen gelaufen.

Vorstand und Geschäftsstelle bedanken sich bei allen Mitgliedern und Freunden für die treue Hilfe und Unterstützung. Ein besonderer Dank gilt dem Lions Club Oberhausen, der am 11.12.21 den Erlös des Tannenbaumverkaufs wieder dem ambulanten Hospiz widmet.

Bleiben Sie gesund und frohen Mutes!

Ihr Prof. Dr. Claus Niederau
1. Vorsitzender



„ICH KANN JETZT BESSER DAMIT UMGEHEN!“

Am 29.1.2021 starb Janine Freidhofs Vater. Sie kümmerte sich danach um alle Formalitäten, funktionierte und merkte Wochen später, wie die Lebenslust sie verließ. Und dann kam Monika.

Wir sitzen in einem modern eingerichteten Wohnzimmer, irgendwo in einer Reihenhaussiedlung in Oberhausen. Durch das raumhohe Fenster geht der weite Blick in den üppigen Garten, auf dem Tisch dampft heißer Kaffee neben backfrischen Plätzchen. Draußen wird es langsam dunkel, während kleine Lampen das Wohnzimmer in wohlige Gemütlichkeit tauchen. Es fühlt sich nach vertrautem Miteinander an. Ist es auch, bloß dass eine Person am Tisch schwer unter dem Verlust ihres geliebten Vaters leidet, während die Andere in der Trauer begleitet.

Monika Schäferling (64) ist seit 2017 beim Ambulanten Hospiz in Oberhausen. Machte erst die Qualifizierung zur Sterbebegleiterin, dann noch die 80-stündige Fortbildung zur Trauerbegleiterin. Sie strahlt etwas Fröhliches aus, redet lebhaft, frisch, wohligh. Und konzentriert sich zugleich auf ihre Besucherin, die diese Frische förmlich aufsaugt. Erst im August 2021 haben sich Monika Schäferling und Janine Freidhof (53) kennengelernt. Eine Kette von Ereignissen führte sie zueinander und bildet heute eine starke Basis, auf der die Trauer Raum findet.

Im Januar starb Vater Freidhof im Osterfelder Marienhospital an Corona. Der Vater – er war ihr großer Halt. Die Eltern waren geschieden, die eigene Ehe ebenfalls getrennt. Neben ihrem längst erwachsenen Sohn Max war der Vater das Zentrum. Und auch wenn er erst jüngst einen Herzschrittmacher bekam, war er doch auf dem Weg der Besserung, die Ärzte zuversichtlich. Und dann kam die unbarmherzige Nachricht aus der Klinik.

„Ich schrieb dann die Trauerrede und habe mich auch um alles andere gekümmert. Wenige Tage später durften gerade einmal 12 Personen an der Beisetzung teilnehmen. Es war wirklich

unheimlich.“ Die gelernte Floristin besorgte schwarze und gelbe Blumen und eine Urne in identischen Farben. Es war eine letzte Ehre an den großen BVB-Fan, die ihn bis ins Grab begleitete. Der Tag verging, die leeren Tage kamen. „Und dann ging es mir immer schlechter. Ich hatte Höhen und Tiefen, wie eine Frau in den Wechseljahren. Hitze und Kälte. Kurven rauf und runter.“ Ihre Freundinnen gaben ihr Halt – und ihr Bruder Markus. Und dann erzählte eine Freundin von einer Corona-Gedenkstättenaktion des Ambulanten Hospiz Oberhausen e. V. *

Sie schrieb eine Mail ans Hospiz, bekam prompt eine Antwort und meldete sich zur Gedenkfeier an. „Das war für uns ein richtiger toller Tag, an dem wir auch eine Tafel hatten, auf der Papas Name mit Todesdatum draufstand.“ Aber auch dieser Tag ging, und die Gefühle wurden wieder dunkler. Sie brach immer wieder in Tränen aus – beim Einkaufen, bei der Arbeit, bei Freundinnen, allein. „Dann fuhr ich mal wieder zum Friedhof, bin schon heulend aus der Wohnung raus und ins Auto rein, heulend hin und heulend zurück. Und dann habe ich so gedacht, fährst Du jetzt vor die Wand oder fährst Du nicht vor die Wand? Und genau da rief mich eine Freundin an und sagte, dass sie jetzt sofort zu mir kommt und ich keinen Blödsinn machen soll. Und damit ging alles los.“

Im Gespräch mit dieser so wegbereitenden Freundin erinnerte sich Janine Freidhof wieder ans Ambulante Hospiz und rief erneut dort an. Am andere Ende sprach sie mit der Koordinatorin Sabine Schrade und bat sie um Hilfe. Es folgte eine kurzfristige Terminabsprache und ein Kennenlernen von Angesicht zu Angesicht. „Die Frau Schrade war total klasse. Sie sagte mir: Janine, ich werde jemanden für Sie fin-

*(Wir berichten auch in diesem Rundbrief und auf der Homepage www.hospiz-oberhausen.de)

den, wenn das für Sie in Ordnung ist. Und diese Person wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.“ Es war eine Sache von Stunden, und dann rief Monika Schäferling an.

Am 13. August trafen sich die beiden Frauen im Kaisergarten, bei schönstem Wetter. Zwei Stunden gingen sie dort spazieren, und Janine redet. Das erste Mal nicht mit einer Freundin, der sie sich auch verpflichtet fühlt, sondern mit einer qualifizierten Trauerbegleiterin. Es war ein gutes Treffen, das von Wertschätzung und Sympathie geprägt war und ein Gespräch, in dem sich Janine Freidhof vielleicht das erste Mal öffnen konnte. „Ich bin danach nach Hause gegangen, habe mich mit einem Kaffee auf den Balkon gesetzt, hab mir eine Zigarette angesteckt und gedacht: So Papa, mir wird jetzt geholfen. Ab jetzt geht's mir besser!“

Zum Zeitpunkt des gemütlichen Kaffeegesprächs in Schäferlings Wohnzimmer kennen sich die beiden Frauen 50 Tage. In dieser Zeit haben sie sich sieben Mal gesehen. Und jetzt? „Meine Trauer ist natürlich noch da und wird es auch immer bleiben. Aber ich lerne, mit Monika besser damit umzugehen.“ Und Monika Schäferling motiviert dazu, dass es nicht nur jetzt völlig in Ordnung ist, an sich zu denken, Freiräume zu schaffen, etwas zu machen, das schlichtweg Freude macht. „Also bin ich an einem düsteren Tag einfach mal auf das Fahrrad gestiegen und durch den Regen gefahren. Mein Nachbar fragte, ob ich einen an der Klatsche habe. Aber ich



sagte ihm nur: Ne, ich muss jetzt mal raus! Herrlich, wenn es einem egal ist, was die anderen sagen.“

Genau so funktioniert die Begleitung Trauernder. Kein Trauerbegleiter kann die Trauer nehmen, niemand kann eine Zeit nennen, wie lange Trauer dauert, und niemand kennt das Rezept dagegen. Und doch ist die Begleitung in der Trauer für die allermeisten Menschen ein wichtiger Halt in einer ansonsten haltlosen Zeit. Auch wenn es in der Trauer schwer fällt daran zu glauben. Die Trauer darf bleiben. Manchmal auch in schwarz und gelb.

NEUE MITARBEITERINNEN

PIA ALINA ROOS (24)

Die junge Duisburgerin hat an der Hochschule Duisburg-Essen ihren Bachelor in Sozialer Arbeit abgeschlossen und dann im Fernstudium an der KMU Akademie noch den Master in Betriebswirtschaftslehre gemacht, der zu einem Abschluss der Middlesex University of London führte. Aktuell ist sie im stationären Hospiz in Neuss tätig. Ab dem 1.1.2022 arbeitet sie als Koordinatorin in Vollzeit im Ambulanten Hospiz Oberhausen e. V.



STEFANIE HÜBERS (48)

Die gelernte Ergotherapeutin hat im Laufe ihrer Berufstätigkeit noch einen Bachelor der Medizinalfachberufe gemacht – eine akademische Qualifikation, die an die Ergotherapie anschließt. Aktuell arbeitet sie in der Eingliederungshilfe mit behinderten Menschen. Seit vielen Jahren ist sie darüber hinaus ehrenamtlich bei einem ambulanten Hospizdienst in Essen tätig. Nun übernimmt Stefanie Hübers in Vollzeit ab dem 1.2.2022 die neue Leitungsfunktion im Ambulanten Hospiz Oberhausen e. V.



Im Rundbrief 1/2022 stellen wir beide Damen im ausführlichen Interview vor.

RAFAELA SCHMITZ VERLÄSST DAS HOSPIZ



Für viele war sie eine zentrale Instanz des Ambulanten Hospiz Vereins in Oberhausen. Für manche war sie schlichtweg schon immer da. Ein bisschen ist es wie mit Angela Merkel – die Kanzlerin einer kompletten Generation, die nun den Weg frei macht. Irgendwie ist es mit Rafaela Schmitz so ähnlich.

1999 begann sie im noch jungen Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. Da war der Verein gerade einmal zwei Jahre alt. 2022 feiert er sein silbernes Jubiläum. Die Kranken-/Unterrichtschwester und Stationsleitung wechselte also schließlich ins Hospiz, startete ihre Laufbahn noch im ersten Vereinsbüro im Schwesternwohnheim des Marienhospitals und zog dann mit einem noch sehr kleinen Team 2004 in die Räume des ebenfalls neu gegründeten stationären Hospizes in Oberhausen um. Mit dem nächsten Umzug 2010 zur Marktstraße wurde das Hospiz in Oberhausen immer sichtbarer, qualifizierte immer mehr ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiter:innen und etablierte sich so

im Stadtgebiet und zunehmend auch darüber hinaus. Und ja, Rafaela Schmitz hatte daran einen wesentlichen Anteil. Auch weil sie so viele unterschiedliche Formate in der Fortbildung aber auch der Öffentlichkeitsarbeit prägte – vom Frühstückstreff über die Hospizakademie und nicht zuletzt die Stände auf dem Wochenmarkt.

Wieso verlässt sie dann das Hospiz? Darauf antwortet sie mit einem Rückblick: „Es gab viele Dinge in meinem Leben, die ich gar nicht anvisiert habe, die einfach auf mich zugekommen sind. Auch der Schritt ins Hospiz war so einer. Ich wurde gefragt. Nicht ich habe gefragt. Es war also nicht immer mein Wille, dem ich gefolgt bin – aber dieser Weg hatte immer ein gutes Ziel. Irgendwie ist es jetzt auch so. Alles wird für mich gut.“

Seit 22 Jahren ist sie nun in der Hospizarbeit tätig, sie wird diesem Bereich treu bleiben. Wohin es geht, weiß sie noch nicht, aber dass es weiter geht, stimmt sie zufrieden. „Ich habe diese Entscheidung in einem langen Prozess

IMPRESSUM

AMBULANTES HOSPIZ OBERHAUSEN E.V.

Marktstraße 165 | 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:

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

getroffen und kann mich gut auf neue Situationen einlassen, und genau das mache ich jetzt.“ Danke Rafaela Schmitz für so viele Jahre Herzblut, Leidenschaft und viel Kompetenz. Das Hospiz ist mit Dir gewachsen und zu dem geworden, was es heute ist. Wir sind Dir unendlich dankbar für Deine Arbeit, an die wir uns noch lange und gerne erinnern werden und wünschen Dir alles Gute für Deine Zukunft.

Das ganze Team des Hospizvereins



DEN ABSCHIED NACHHOLEN

Im Juli 2021 veranstaltete das Ambulante Hospiz Oberhausen eine Corona-Gedenkstätten-Feier an der Friedenskirche in Oberhausen. Der Zuspruch war enorm.

Stand Dezember 2021 sind rund 100.000 Menschen bundesweit an oder mit Corona gestorben. So wird es seit Beginn der Pandemie formuliert. 100.000. Das ist ziemlich genau die Hälfte der Oberhausener Bevölkerung. Nicht erst damit ist die Zahl irritierend. Jeder, der in den zurückliegenden Monaten einen Angehörigen oder befreundeten Menschen verloren hat, konnte nur bedingt trauern, weil die Coronaregelungen auf den Friedhöfen alle Trauerfeiern stark einschränkte. Genau hier wollte die Corona-Gedenkstätte einwirken.

Vorstandsmitglied Ruth Levin las im Frühjahr 2021 in einem Newsletter der Ev. Kirche im Rheinland von einer vergleichbaren Aktion in Saarbrücken und stellte die Idee Vorstand und Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizes vor. Alle stimmten einer prompten Umsetzung in Oberhausen zu. „Wir haben dann lange über den Standort nachgedacht. Saarbrücken wählte eine zentrale Innenstadt-Lage, wir haben uns für eine etwas abgeschiedene Situation auf der Wiese hinter der Friedenskirche in Sterkrade entschieden“, erklärt Levin. Eine Entscheidung mit Weitsicht. Während Saarbrücken sich primär auf das reine Gedenken konzentrierte, wollten vor allem die organisierenden Koordinatorinnen Sabine Schrade und Claudia Wegner eine Erweiterung des reinen Gedenkstättenansatzes. In Oberhausen sollte es zudem ein Angebot geben, bei dem sich Trauerbegleiter:innen vom Hospiz stundenweise an/bei der Gedenkstätte aufhalten sollten, um Trauernden ihre Begleitung anzubieten. Und genau so kam es auch. Die Ruhe hinter der Kirche

sorgte für weitaus mehr Bereitschaft zur Öffnung, als es eine prominente City-Lage ermöglicht hätte.

Mit einer Auftaktveranstaltung auf der Wiese der Gedenkstätte lud das Hospiz schließlich eine breite Öffentlichkeit zu dieser Gedenkstättenarbeit ein. Begleitet von Live-Musik fand hier am 10. Juli in der Zeit von 11 bis 12 Uhr nicht nur ein ökumenischer Gottesdienst statt, auch der Name der Verstorbenen fand sich auf kleinen Tafeln wieder. Zusätzlich leuchtete für jeden Verstorbenen eine Kerze. Es war ein Meer aus Namenstafeln und Lichtern. Dazu Musik und Gedanken, viele Worte und viel Ruhe zwischendurch. Tränen inklusive. Und endlich die Gelegenheit, den Abschied von den Verstorbenen mit einer gemeinsamen Feier nachzuholen.

Zwei Wochen wurde die Gedenkstätte an der Friedenskirche aufrechterhalten und wirkte doch weitaus länger nach. „Auch nach der Aktion kamen und kommen immer wieder Personen in die Geschäftsstelle auf der Marktstraße und fühlen sich durch die Gedenkstätte motiviert, ein Trauerangebot unseres Hospizvereins anzunehmen,“ erklärt Levin. Genau das war die Idee der Koordinatorinnen, die damit die Bedürfnisse der Angehörigen sicher trafen.

Auf der Homepage unter www.hospiz-oberhausen.de gibt es zur Corona-Gedenkstätte auch ein Video, das Idee und Atmosphäre vor Ort in zahlreiche Bilder kleidet.



ANKÜNDIGUNGEN/TERMINE 2022

Corona hat alle Termine seit Anfang 2020 durcheinandergebracht. Und auch wenn sich die aktuelle Situation durch die Impfungen verbessert hat, bleibt die Entwicklung unklar.

Daher können wir in diesem Rundbrief weiterhin keine verbindlichen Daten für Veranstaltungen jeder Art geben.

Aber wir stellen Ihnen hier unsere Pläne für 2022 vor.

Der Hospiztag am 5.3.2022 wird zugleich die Auftaktveranstaltung für unser **Jubiläumsjahr**, schließlich wird das Ambulante Hospiz Oberhausen e. V. im Jahr 2022 stolze **25 Jahre**.

Das ist – egal welche Rolle Corona bis dahin spielt – ein Grund zu feiern.

Im Laufe des Jahres sollen daher immer wieder Aktionen stattfinden, über die wir natürlich über die Presse und über die schnellen Kanäle auf der Homepage und/oder bei Facebook/Instagram informieren.

AUSSERDEM ...

Wir starten für unsere Ehrenamtlichen auf jeden Fall eine neue Qualifizierung zum/r Trauerbegleiter:in, die wahrscheinlich erst im Spätsommer des Jahres beginnt.

Auch Angebote wie das Frühstück für Trauernde, den Frühstückstreff, die Trauerspaziergänge und das Hospiz-Café finden in angepassten Formaten im Jahr 2022 statt.

Unser Projekt „Hospiz macht Schule“ setzen wir fort und gehen daher 2022 erneut mit den Schulen in die Abstimmung. Ebenso ist „Herz über Kopf“ ein Schnittstellenprojekt, bei dem die ehrenamtlichen Sterbebegleiter:innen so geschult werden, dass sie zusätzlich die Kinder verstärkt in den Blick nehmen. Es geht also um das erweiterte Ehrenamts-Bewusstsein für die Bedürfnisse von Kindern in Familien, in denen eine hospizliche Begleitung stattfindet.

Sie sehen, wir planen viel für 2022. Dann hoffen wir mal, dass wir unsere Pläne auch adäquat umsetzen können!