



## Begleitung

durch das Jahr 2018

## Was für das ganze Jahr notwendig ist:

### Zuwendung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung

Können Sie sich etwas unter einem „Hexenspruch“ oder einem „Feenspruch“ vorstellen?

Wahrscheinlich denken Sie jetzt an Märchen; da wird ja von Hexen und Feen erzählt – aber wie ist das in unserer Alltagswirklichkeit, unserer Alltagserfahrung?

Zuerst haben amerikanische Entwicklungspsychologen diese Ausdrücke „Hexensprüche“, „Feenbotschaften“ gebraucht, die wohl viele Kinder und auch Erwachsene immer wieder benutzen.

Ein Beispiel ist der Hexenspruch: „Geh und spiel auf der Autobahn!“

Was bedeutet das für ein Kind, einen solchen Satz zu hören, eine solche Ablehnung zu erfahren? Noch als Erwachsenen kann eine solche Erfahrung einen Menschen lähmen.

Ein positives Beispiel für eine Feenbotschaft ist: „Du bist mit einem goldenen Glöckchen um den Hals zu mir gekommen!“

Das heißt: Du bist liebenswert, Menschen und Dinge sind dir zugeneigt; du bist wichtig für dich selbst und für andere.

Es ist schön, dass es dich gibt!

Sicher, es sind Extrembotschaften, Extremeinstellungen, die in solch bildhaften Sprüchen zur Geltung kommen. Aber gerade an Extremen, wie diesen beiden genannten Beispielen, kann etwas deutlich werden – die Macht, die wir mit Worten untereinander und zueinander haben.

Zwar sagen wir oft: „Das ist ja bloß Gerede“ aber wir ahnen sehr wohl die Macht des Wortes – etwa wenn ein Lehrer in der Schule seinem Schüler sagt: „Du bist kein Typ fürs Gymnasium, du schaffst das nie.“

Auch ahnen wir die Macht des Wortes, wenn wir sehen, wie lange werdende Eltern darüber nachdenken, welchen Namen ihr Kind einmal tragen soll.

Bei aller Wirksamkeit: Hexensprüche müssen nicht lebenslang prägen.

Zuwendung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung können einem Hexenspruch seine Macht nehmen und das Vertrauen auf Feensprüche ermöglichen.

Marie-Luise Brandtmann

**April:**

### **Kursabschluss Vorbereitungskurs 19**

Nein, ich war nicht wirklich entspannt, als ich zum ersten Treffen des Vorbereitungskurses kam. Zum einen war ich mir über die Motive, die mich dorthin geführt hatten, nicht wirklich im Klaren. Ich komme nicht aus einem pflegerischen Beruf und hatte bisher in meinem glücklichen Leben keinerlei traumatische Begegnungen mit dem Tod. Zum anderen hatte ich die Befürchtung, die Kursmitglieder und die Koordinatorinnen könnten allesamt stets grau oder schwarz gekleidete Menschen mit heruntergezogenen Mundwinkeln sein, die seufzend die ganze Last des Lebens auf ihren schmalen Schultern trügen. Von Anfang an wurde ich diesbezüglich „enttäuscht“.



Ich traf auf sehr reflektierte, offene, empathische Menschen (neben der Kursleiterin, den zwei Koordinatorinnen und sieben Teilnehmerinnen war sogar ein weiterer Mann dabei!), die allesamt über eine gesunde Prise Humor verfügten! Auf dieser Basis fiel es mir zunehmend leichter, eigene Zweifel, Sorgen oder Bedenken offen auszusprechen und so an Sicherheit zu gewinnen. Auf dieser Basis habe ich aus diesem Kurs für mich im Wesentlichen

in zweierlei Hinsicht etwas „mitnehmen“ können. Ich habe vielfältige Informationen über verschiedene Aspekte des Sterbens erhalten, von denen ich hier nur einige exemplarisch nennen möchte: Phasen der Begleitung, klientenzentrierte Beratung, Sterbephasen, Bedürfnisse Sterbender, Abschied nehmen und Trauer, Gedanken zu Religion und Spiritualität und vieles mehr.

Fast noch wichtiger erscheint mir allerdings ein zweiter Aspekt. Der Kurs bot mir immer wieder Gelegenheiten, in Ruhe und ungezwungen mich selbst in den Blick zu nehmen: Was tut mir gut? Welche Bedeutung hatte Religion in meinen Lebensphasen? Was gibt meinem Leben Sinn? So wurden mir manche persönlichen Schwächen und Unsicherheiten bewusster, aber eben auch Stärken, die ich vorher nicht so klar gesehen habe. Dazu gebe ich zwei Beispiele: Ich kann überhaupt nicht zeichnen und empfand daher die Aufforderung, meinen „Lebensbaum“ zu Papier zu bringen, fast schon als Zumutung. Mein Baum dürfte ästhetischen Vorstellungen wohl kaum genügen, aber er hatte tiefe Wurzeln, einen kräftigen Stamm, etliche Äste, ein großes Laubdach und er trug sogar Früchte! Welch interessanter Blick auf mich und mein bisheriges Leben! Und: Ich bezeichne mich als nicht gläubig. Als wir aufgefordert wurden, einmal darüber nachzudenken, welche Bedeutung die Religion in unterschiedlichen Phasen unseres Leben spielte, wurde mir klar, dass sie über weite Strecken recht zentral war, ich also stärker von ihr geprägt bin, als mir bewusst war!

Wolfgang Müller

## **Mai:** Jahresausflug für die Ehrenamtlichen

Ein Highlight des Jahres ist der Hospizausflug für unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Wie jedes Jahr von Herrn Lemke akribisch und mit viel Einsatz vorbereitet und wie immer eine gute Gelegenheit, untereinander in Kontakt zu treten.

Am 05.05.2018 trafen wir uns frühmorgens in Hamborn und fuhren mit einem Bus nach Recklinghausen ins Ikonen-Museum. Bis dahin hatte ich, wie sicher auch sehr viele der TeilnehmerInnen, keinen Bezug zu Ikonen. Durch eine sehr kompetente Führung wurde uns allerdings diese uns fremde Kultur nahegebracht und wir konnten wunderschöne, beeindruckende Gemälde bewundern. Bei wunderbarem Wetter spazierten wir anschließend durch die sehr schöne Altstadt von Recklinghausen zu unserem Bus und hatten sogar noch Zeit zum Shoppen. Natürlich haben das einige – mich eingeschlossen – genutzt.



Auch heute hatte Herr Lemke wieder für unser leibliches Wohl gesorgt und in einem schönen Lokal ein leckeres Mittagessen bestellt. So gestärkt ging es weiter zur Zeche Zollern in Dortmund-Bövinghausen. Eine ausgezeichnete Führung offenbarte uns interessante Einblicke: Die Zeche entstand zwischen 1898 und 1904. Wenn man durch das Zechentor tritt, meint man vor einer dreiflügeligen barocken Schlossanlage zu stehen, mit einem großen baumbestandenen Platz davor. Die Architektur der aufwendig innen und außen restaurierten Lohnhalle sowie der Maschinenhalle hat mich sehr beeindruckt. Die zentrale Maschinenhalle wurde damals nicht mehr, wie die ersten Gebäude, in massiver Bauweise ausgeführt, sondern in der Hoffnung auf schnellere Fertigstellung als eine mit Backstein ausgefachte Eisenfachwerk-Konstruktion. Sie wurde mit Details in Jugendstilformen gefertigt, mit dem Höhepunkt des Haupteinganges mit farbiger Verglasung. 1951 wurde die Lampenhalle neu gebaut und ein Brausen-Raum an der Kaue errichtet. Zum damaligen Zeitraum eine große Errungenschaft. Allerdings darf man bei aller Schönheit dieses stillgelegten Steinkohle-Bergwerkes nicht vergessen, dass dort auch viel Leid geschehen ist. Die Bergleute hatten einen harten und gefährlichen Job zu erledigen, der vielfach große gesundheitliche Schäden zur Folge hatte – und in der Nazizeit waren auf der Zeche Zollern Zwangsarbeiter beschäftigt.

Am frühen Abend waren wir wieder in Hamborn. Mein großer Dank gilt Herrn Lemke, der diesen wunderbaren Ausflug organisiert hatte - für mich eine große Bereicherung, und wenn man an die fröhliche Stimmung denkt, sicher auch für alle anderen.

Ellen Reimann

## **Juni: 20 Jahre Hamborner Hospizgespräche**

Viel hat sich in unserer Gesellschaft in den letzten 35 Jahren bewegt und verändert, seitdem die Hospizbewegungen in ganz Deutschland für regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit sorgen. Dennoch, über Sterben, Tod und Trauer wird weiterhin mit Unsicherheit gesprochen und mitunter wird darüber geschwiegen. Auch die Erkrankung „Demenz“ ist solch ein verunsicherndes Thema, das Erkrankte wie Angehörige und Begleitende vor ganz besondere Herausforderungen stellt.

Ein sichererer und offenerer Umgang mit Themen, die in unserer Gesellschaft ein Tabu darstellen, kann nur durch wiederkehrende Gespräche entstehen. Grund genug für die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. seit nun bereits 20 Jahren jährlich Referenten zu den Hamborner Hospizgesprächen einzuladen. Neben ihren Vorträgen ermöglichen diese Referenten den Besuchern anschließend das gemeinsame Gespräch und den Austausch über ihre Fragen und Gedanken.

Zum 20-jährigen Hospizgespräch-Jubiläum lud die Hospizbewegung im Juni Dr. Wolfried Schröer ein, den Chefarzt der Geriatrie im Sana-Klinikum in Wedau, um ein doppelt schwieriges Thema ins Gespräch zu bringen: die Begleitung und der Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen an deren Lebensende. Mit Menschen, die fortschreitend an Demenz erkrankt sind, zu sprechen, ihre Bedürfnisse und Schwierigkeiten zu erfragen, all dies ist zunehmend nicht möglich.



„Wie geht es dem Betroffenen? Hat er Schmerzen? Was kann ich für den Erkrankten tun? Wie kann ich mich verhalten?“ – das sind z.B. Fragen, die drängend werden. Im gut besetzten Saal gab Dr. Schröer in seinem interessanten, verständlichen und vielschichtigen Vortrag für jeden Besucher hilfreiche Informationen. Er machte die Differenziertheit der Erkrankung in den unterschiedlichen Fortschrittsprozessen deutlich und die sich für den individuellen Menschen daraus ergebenden Konsequenzen für sein Lebensende. Aus eigenen persönlichen Erfahrungen berichtend, zeigte er vermeidbare Fehler des Begleiters ebenso auf, wie er Hilfestellungen anreichte – aber bei allem wurde eines klar: in Ruhe aushalten, so wie es Begleiter aus anderen Begleitungen am Lebensende bereits kennen, das ist auch in dieser besonderen Situation das Wichtigste, was jeder Begleiter geben kann. Das rege Interesse bewirkte, dass es ein langer gemeinsamer Abend wurde, der sicher bei manchem Besucher noch lange nachwirkte.

Andrea Braun-Falco

## August: „Zwei Tage für mich“ in Leichlingen

So waren die Tage des ersten Wochenendes im August diesmal überschrieben. Sei dein eigener Chairman, übernimm Selbstbestimmung für dein Leben, werde dein eigener Vorstand. Also ein purer Egotrip? Sicher nicht!



Am Freitagnachmittag machten sich mit unseren drei Hauptamtlichen also 20 Ehrenamtliche auf den Weg. Und dieses Wochenende war wie die Bayern – die gewinnen auch immer! Leichlingen unter der hervorragenden, professionellen und doch so nahen und einfühlsamen Leitung von Andrea Braun-Falco ist immer ein großer Gewinn. Vielleicht nicht immer für jeden. Denn es geht auch an unser Innerstes, ob wir nun schweigen, wie 2013, oder versuchen, mal nur für uns selbst da zu sein und zu genießen, was uns angeboten wird. Und es ist gut, sich selbst auch mal zu betrachten. Da gibt es sicher Punkte, die nicht einfach sind. Aber in der Regel hilft es, mal auf- und auszuräumen. Und wir erlebten sehr viel Dankbarkeit für Menschen, Begegnungen, Familie, Beruf, Gesundheit und vieles andere mehr, was im Alltag manchmal „verschütt“ geht, selbstverständlich wird und zu wenig Beachtung findet. Das zusammen stärkt dann aber auch und lässt unsere Arbeit noch ein wenig besser werden.

Wir hatten sehr viel Zeit für uns allein, aber auch zu zweit und in kleinen Gruppen und durch kurze Einheiten, die jeweils zu diesen Begegnungen hinführten, war es recht kurzweilig. Kreativität und Bewegung kamen hinzu. Viele gute Gespräche halfen uns, Spiegel zu finden, Spiegel zu sein.

Die Hitze erforderte es, dass wir drinnen überwiegend die Rollos heruntergelassen hatten und fiese Stechviecher sorgten für gelebte Nächstenliebe, besonders durch Anita und Helga. Aber auch das konnte dem gelungenen Miteinander keinen entscheidenden Abbruch tun. Dass einige „Neue“ dabei waren, machte sich nur positiv bemerkbar, weil sich auch in Leichlingen immer sehr schnell ein ungewöhnlich hohes Maß an Vertrauen einstellt. So konnten wir auf Grund unserer gemeinsamen „Passion“ das Miteinander rundum genießen.

Leichlingen.....immer wieder!!

Bernd Keller

### **September: Der Wunschewagen bei der Hospizbewegung**

Wenn man Menschen nach ihren Wünschen am Lebensende befragt, so stehen vor allem die Selbstbestimmung, das Verbleiben im eigenen gewohnten räumlichen wie sozialen Umfeld, das Aufrechterhalten der eigenen Würde, die Schmerzfreiheit und das Regeln der letzten Dinge an oberer Stelle. An der Umsetzung dieser Wünsche versuchen alle MitarbeiterInnen der Hospizbewegung, egal ob hauptamtlich oder ehrenamtlich, mitzuwirken. Aber darüber hinaus treten auch andere Wünsche bei der Begleitung in der letzten Lebenszeit in den Vordergrund: einen Kontakt zu einem Menschen wieder zu beleben, um Abschied nehmen zu können – noch einmal die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, ein Eis essen gehen u.v.m.. Manchmal werden in den sehr persönlichen Gesprächen zudem größere unerfüllte Wünsche genannt, z.B. noch einmal an die Nordsee zu fahren, ein schwer erreichbares Familienfest zu besuchen oder ein besonderes Konzert. Die Umsetzung dieser Wünsche kann gerade bei mobil stark beeinträchtigten Menschen in Zusammenarbeit mit dem Wunschewagen des ASB erfolgen. Er transportiert kostenlos Menschen zu diesem besonderen Ereignis, wobei zudem ein Rettungssanitäter und eine Pflegefachkraft den Transport begleiten.



Die Arbeit des Wunschewagens wurde den Ehrenamtlichen der Hospizbewegung bei einem sehr einfühlsamen Vortrag vorgestellt. Wenn nun Menschen in der Begleitung sagen: „wie gerne würde ich noch einmal...“, dann wird die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. den Wunschewagen einschalten, um diese letzten Wünsche zu wagen.

Andrea Braun-Falco

### **Oktober: Welthospiztag - ein Hospizlicht für Jeden - Weil jeder wichtig ist**

Mehr als 500 Menschen kamen zum Informationsstand der Hospizbewegung am Hamborner Altmarkt, zum Gespräch, für Informationen und nicht zuletzt, um eines der 500 Hospizlichter zu erhalten. Zuvor waren bereits an den Wochenmarktständen am frühen Morgen Kerzen verteilt worden, sodass auf dem gesamten Markt Hospizlichter für jeden Menschen brannten. Kerzen deswegen, weil Kerzenlicht in jeder dunklen und auch traurigen Lebenssituation etwas Wärme spenden kann.

Gleichzeitig erhellt eine Kerze das Dunkel und wirft Licht auf Themen, die ein



Schattendasein führen, wie der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

Und nicht zuletzt und ganz wichtig: Kerzen werfen ein Licht auf all die Menschen, die in ihrer letzten Lebensphase oft von Bekannten und Freunden alleine gelassen werden, weil diese unsicher sind, mit der Situation umzugehen. Der Zuspruch und das große Interesse der Duisburger Bevölkerung zeigte, dass das gelang, was die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. auf ihrem obersten Wunschzettel des Welthospiztages hatte: ein Stück weit an der Enttabuisierung von Sterben, Tod und Trauer mitzuwirken.



Andrea Braun-Falco

Dezember: ★



still der frühe Weihnachtsmorgen  
wohlig Schlaf nach heil'ger Nacht  
fühlt im Glauben sich geborgen  
dem das Jesukind gebracht

unterwegs auf ewiger Reise  
was in einem Stall begann  
zeigt dies Sein auf leise Weise  
jed' scheinbar End ist auch Anfang

N.d.R.b.

**Liebe Freunde und Unterstützer der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V.,** wir, die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V., haben mit Ihnen wieder ein bewegtes und erfülltes Jahr 2018 teilen dürfen. Durch Ihre Mitarbeit und durch Ihre zahlreichen großzügigen Spenden konnten und durften wir viele Menschen hier in Duisburg ein Stück ihres Weges begleiten.

Für all dies Vertrauen in unsere Arbeit, für Ihre Zuwendungen und Ihre Verbundenheit, sagen wir Ihnen allen an dieser Stelle ganz herzlich: **Danke!**

Wir wünschen Ihnen ein frohes gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2019.

Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V.  
Taubenstr. 12, 47166 Duisburg  
Telefon 0203 55 60 74, Fax 0203 55 20 205  
info@hospizbewegung-hamborn.de  
www.hospizbewegung-hamborn.de  
Sparkasse Duisburg IBAN DE 95 350500000207004300 BIC DUISDE33XXX  
V.i.S.d.P.: A. Braun-Falco

