



Informationen für
Mitglieder von
HOMBRE

Inhalt der Ausgabe

- 2** Herbstgedanken
- 4** Gemeinsam auf dem Weg
- 5** Nachrichten aus dem Verein
Sommerfest 2018
Bauernmarkt
- 6** Buchbesprechung
- 7** Veranstaltungshinweise
- 8** Schlusswort, Impressum

Herbstgedanken

Ängste und Dankbarkeit

Die weltpolitische Lage mit der dem Untergang geweihten Umwelt, ein immer größer werdendes Verkehrschaos, Präsidenten mit Allmachtsfantasien, Menschen in Hetze und Not, die in ihren Gesichtern abzulesen ist und vieles mehr rauben mir zunehmend meine innere Ruhe. Was ist wichtig? Worauf kommt es an? Was können wir tun?

Mir kommt das Buch von Bronnie Ware „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten die ihr Leben verändern werden“ in den Sinn und ich werde ruhiger.

Sie beschreibt, dass die meisten Menschen, deren Leben zu Ende geht, sich wünschen, weniger gearbeitet und mehr Zeit mit lieben Menschen verbracht zu haben. Außerdem hätten sie gern häufiger das getan, was sie wollten – statt das, was sie glaubten tun zu müssen.

Die meisten LeserInnen der InfoPost sind ehrenamtliche HospizbegleiterInnen, TrauerbegleiterInnen oder engagieren sich in der Vorstandsarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, Redaktionsarbeit etc. bei Hombre, dieses alles machen sie freiwillig, sie haben sich dazu entschieden. Kurz: Alle wollen es tun!

Plötzlich kommt mir dabei in den Sinn, wie wohltuend es ist, zu dieser großen Gruppe zu gehören und den Spruch von Helder Camara mitzuerleben: Wenn einer alleine träumt, bleibt alles ein schöner Traum, wenn viele gemeinsam träumen, ist das der Anfang einer neuen Wirklichkeit...

Wir haben keine einfachen Zeiten – noch immer ist der Bau des stationären Hospizes in unserer Stadt nicht begonnen - aber wir haben seit vielen Jahren einen starken ambulanten Hospizdienst – mit engagierten hauptamtlichen Frauen und vielen Ehrenamtlichen - die über unsere Stadtgrenzen hinaus für ihre gute Arbeit bekannt sind.

Wir erleben eine Gemeinschaft, in der wir uns aufeinander verlassen können. Wir wissen, wir sind nicht allein. Wir gehören in die Gemeinschaft der Hospizler.

Jede neu beginnende Qualifikation zum ehrenamtlichen Hospizbegleiter/ zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin lehrt mich die Nähe des Todes. Bei dem wir, wenn er sich dann ankündigt, ähnlich wie bei der Geburt auch, in den meisten Fällen Beistand benötigen.

Ich erhoffe mir Menschen, die sich trauen – wenn es so weit sein sollte - mir dann GesprächspartnerInnen und BegleiterInnen zu sein...

Mein geschätzter Fulbert Steffensky (geb. 1933, Theologe) hat es folgendermaßen ausgedrückt:

Habe ich Angst vor dem Tod und dem Sterben? Ich neige dazu nein zu sagen. Aber keiner weiß, ob die Ängste einen nicht doch überfallen, wenn es wirklich ans bittere Ende geht. Wir sind weniger Herren über uns selbst, als wir annehmen. Sollte die späte Angst kommen, so muss auch diese durchgestanden werden. Andere haben sie durchgestanden. Was sie gekonnt haben, wird mir auch gelingen – mehr oder weniger gut, wer weiß es? Nicht mal das Sterben muss mir gelingen. Ja, natürlich habe ich Wünsche für mein Sterben: Dass es nicht zu qualvoll ist, dass ich den Menschen, die ich liebe, nicht zu lange eine unerträgliche Last bin.

Ich möchte sterben, bevor sie meinen Tod herbeisehnen. Aber all das ist nicht in meiner Hand. Dass es nicht in meiner Hand liegen muss, ist eine meiner Freiheiten.

Drei Dinge möchte ich noch intensiver lernen in meiner letzten Lebenszeit: Den Dank, die Reue und die Resignation.

Der Dank: Im Alter lerne ich noch eindringlicher, dass ich nicht nur ich war und bin. In mein Leben hineingewoben ist die Zuneigung von vielen Menschen; die Liebe meiner Frau, die schon gestorben ist, die Liebe der Frau, die mich vermutlich überleben wird, die Liebe meiner Kinder und Enkel, der vielen Freunde und Freundinnen. Ich lerne die Wahrheit des Gedichts von Armin Jure:

*Ich habe die Faser nicht gesponnen,
die Stoffe nicht gewebt, die ich am Leibe trage.
Ich habe nicht gelernt,
zu schlachten, zu pflügen und zu säen,
und ich bin doch nicht verhungert.
Ich kann nicht Trauben keltern
und trinke doch den Wein.*

*Wer mich ansieht, sieht viele andere nicht,
die mich ernährt, gelehrt, gekleidet,
die mich geliebt, gepflegt, gefördert haben.
Mit jedem Schritt gehen viele Schritte mit.
Mit jedem Dank gehen viele Gedanken mit.*

*Ich war nie gezwungen nur ich selbst zu sein;
nie gezwungen an meiner eigenen Kümmerlichkeit zu verhungern. Welch ein Glück!*

(Auszug aus einem Brief von F.S., den ich in einem Seminar in der Schweiz bekommen habe und den ich verwenden darf)

Mit diesen Gedanken von Fulbert Steffensky wünschen wir Euch, dass ihr alle, die Fülle des Herbstes und Eures Lebens erspüren könnt und auf eine hoffnungsvolle Advents- und Weihnachtszeit zugehen könnt.

I.H.

*Die Blätter fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an; es ist in allen.*

*Und doch ist einer welches diese Fallen
Unendlich sanft in seinen Händen hält.*

(Rainer Maria Rilke)

Gemeinsam auf dem Weg

Erfahrungen zur Supervision

Wir, Marion und Gaby, haben 2010 bzw. 2013 unsere Befähigungskurse gemacht und sind seitdem in der Begleitung tätig. Wir nehmen regelmäßig an den Supervisionen teil und halten das für unsere Begleitung für wichtig. Wir möchten euch gerne berichten und ermutigen, euch zu beteiligen.

Menschen sind ja alle verschieden. Sowohl wir BegleiterInnen als auch die Menschen, die wir begleiten. Oft merken wir, wie gut wir ausgebildet sind und kommen mit den unterschiedlichen Menschen und Situationen gut zurecht. Manchmal treten aber auch Situationen auf, die ein wenig schwieriger sind, einen etwas mehr beschäftigen oder die Fragen aufwerfen. Mit solchen Fragen oder Gedanken gehen wir dann in die Supervision. Kommunikation ist schwierig und ohne die Klärung von Missverständnissen kaum möglich.

An jedem Supervisionsabend wird immer nur das Thema einer Person bearbeitet und die gesamte Gruppe schaut dann gemeinsam auf die vorgestellte Situation (oder die entdeckte Problematik). Die Supervisorin Heike hat es immer geschafft, die Fragen oder Themen sehr einfühlsam zu bearbeiten. Auch die anwesenden SupervisionsteilnehmerInnen sind sehr zurück-

haltend und einfühlsam mit ihren Fragen und Statements. Es ist bisher immer so gewesen, dass die Person, auf deren Anliegen am Abend geschaut wurde, mit einem besseren Gefühl nach Hause gegangen ist.

Vielleicht traut man sich nicht, gerade am Anfang, seine Anliegen einzubringen bzw. vorzutragen. Manchmal hat man das Gefühl, dass es nur einem selbst so geht, oder dass das Thema für andere eher unwichtig ist. ...Niemand ist verpflichtet, sich mit einem eigenen Anliegen einzubringen. Man profitiert auch aus dem Bearbeiten der Themen anderer Hospizler.

Unsere Supervisorin Heike hat in einer Runde mal erwähnt, dass jeder Mensch einen blinden Fleck hat. Eine Macke, einen Tick.. egal was, der ihm/ihr nicht bewusst ist. Das gilt für Angehörige, für die Menschen, die wir begleiten, aber auch für uns selbst. Auch solche „blinden Flecken“ zu erkennen und zu verändern ist für uns ein wichtiger Grund, regelmäßig zur Supervision zu gehen.

Wie gut, dass wir alle verschieden sind. Aber jede/jeder sollte sich in der jeweiligen Situation wohl fühlen. Das gelingt nicht immer. Situationen die bei uns, bei Angehörigen oder bei den Menschen, die wir begleiten zu schlechten Gefühlen führen, sollten wir versuchen auf ein Minimum zu reduzieren. Gerade bei diesem besonderen und sensiblen Ehrenamt das wir ausüben. Aus unserer Sicht ist es ganz eindeutig: Die angebotene Supervision ist ein großer Gewinn für unsere Hospizarbeit. Wir würden uns freuen, wenn mehr Hospizler dies auch so sehen und das Angebot mit uns gemeinsam wahrnehmen würden.

Gabi und Marion



Abschied und Dankeschön

Im September haben wir auf unserem Sommerfest mit großem Bedauern unsere Koordinatorin Angela Steffen verabschiedet. Sie hat 3 Jahre lang mit viel Engagement und Verantwortlichkeit für HOMBRE gearbeitet. Sie hatte immer ein offenes Ohr und hat ihre Arbeit mit Warmherzigkeit und Einfühlungsvermögen geleistet, was wir alle sehr geschätzt haben.

Nachrichten aus dem Verein

Aus gesundheitlichen Gründen verlässt sie uns leider früher als geplant. Wir alle im Vorstand danken ihr für die gemeinsame Zeit und die geleistete Arbeit und wünschen ihr alles Gute für den Ruhestand mit stabiler Gesundheit und der Erfüllung des ein oder anderen Wunsches.

Es verabschieden sich von der aktiven ehrenamtlichen Arbeit: Birgit Ewe, Christa Finzen, Susanne Mierwaldt, Elisabeth Seewald, Anne Wohlers-Krebs, die lange in der Sterbegleitung tätig waren. Ihnen allen gilt unser Dank und wir wünschen ihnen für ihre Zukunft alles Gute.

Neuigkeiten

Als neue Koordinatorin konnten wir Sabine Schlesselmann gewinnen. Sie war schon vor Jahren für unseren Verein tätig und wir freuen uns sehr, sie wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Außerdem freuen wir uns Pastor Christian Scheffe als Beisitzer für den Vorstand gewinnen zu können.



Sommerfest 2018

Das Sommerfest 2018 war wieder ein voller Erfolg. Herr Dr. Hundhausen hatte ein buntes Programm zusammengestellt. Es begann mit einem leckeren Cocktail im neuen LIBERTY-Hotel im 5. Stock in der Bar. Wir hatten einen tollen Blick auf die Marina und auf die Weser. Von dort ging es zum Schifffahrtsmuseum, wo wir eine Führung durch und um das Museum mit vielen interessanten Informationen

erhielten. Nach so vielen Eindrücken konnten wir uns kurz bei Kaffee und Kuchen stärken und schon ging es mit einer Bootsfahrt ab Neuer Hafen Süd in Richtung „Letzte Kneipe vor New York“. Dort wurde nach dem Essen bei super Stimmung gesungen und geschunkelt und eine Polonäse durfte auch nicht fehlen. Als Höhepunkt wurden wir von einem Stargast überrascht. „Elvis“ präsentierte seine schönsten Songs. Die Teilnehmer waren sich einig, es war ein schöner und ereignisreicher Nachmittag und die Gruppenmitglieder hatten Zeit und Muße miteinander zu klönen und die heitere Stimmung zu genießen. Herrn Dr. Hundhausen gilt unser besonderer Dank für dieses abwechslungsreiche und schöne Programm.



Öffentlichkeit zu präsentieren. Im September wurde der Stand nur vereinzelt besucht. Aber Dank des Artikels zum Welthospiztag am 13. Oktober in der NORSEE-Zeitung wurden am Tag darauf die Standbesitzer sehr häufig von den Besuchern vom Bauernmarkt angesprochen und das Interesse näherte sich. Informationen zu bekommen war sehr groß. Durch das noch sommerliche Wetter war eine heitere und gelöste Stimmung auf dem Markt zu spüren. Es waren sich alle einig, dass es sehr wichtig ist, weiterhin die Märkte in der Stadt 2019 zu nutzen unseren Verein HOMBRE Bremerhavenern Bürgern näher zu bringen.

Bauernmarkt

Im September und Oktober hatten wir die Gelegenheit uns mit einem Stand auf dem Bauernmarkt der



! Infopost:

Im November diesen Jahres beginnt wieder eine **Qualifizierung zur/zum Hospizmitarbeiterin/Hospizmitarbeiter.**

Der Informationsabend war in diesem Jahr sehr erfolgreich. Es haben sich danach 20 Interessierte angemeldet.

Buchtipps

Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster

von Susann Pasztor, erschienen bei Kiepenheuer&Witsch, Köln 2017

In diesem Roman zeigt die Berliner mit ungarischen Wurzeln, selbst Sterbebegleiterin, wie ein liebevolles Buch zur Begleitung in der letzten Lebensphase aussehen kann. Fred Wiener – allein erziehender Vater des 13jährigen Phil – ist Anfänger: Er hat gerade die Ausbildung zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter gemacht und die 60jährige Klara ist seine erste Begleitung. Es ist alles so ganz anders, als er sich diese Aufgabe vorgestellt hat.

Klara ist eine ziemlich wütende Frau im Endstadium einer Krebserkrankung, die noch nicht sterben will und ihm voller Eigensinn und Abwehr begegnet. Obwohl er es doch so gut meint und alles richtig machen möchte, läuft es

schon in der ersten Begegnung zwischen den beiden nicht „rund“. Klara bleibt die „Bestimmerin“, der Fred, wie Pasztor es beschreibt, mit „ratloser Zärtlichkeit“ begegnet. Sogar für Phil – dem Dreizehnjährigen – hat sie eine Aufgabe. Eine spannende Beziehungsdynamik beginnt, als diese sehr unterschiedlichen Menschen sich auf den gemeinsamen Weg machen. Der Roman nimmt mit seinem trockenen Humor und seiner Herzlichkeit die Angst vor dem Thema, bei dem wir alle Anfänger sind, und macht die Traurigkeit erträglich.

Dieses Buch passt zu uns allen – Es ist unbeschreiblich lesenswert und wurde mir von Gaby F. empfohlen.

Fred: „Ich arbeite ehrenamtlich. Was ich davon habe? Vielleicht möchte ich lernen es auszuhalten, dass Menschen sterben.“
Klara: „Sie wollen das erst lernen? Sie können das noch nicht?“

Ein ganzes Leben

von Robert Seethaler, erschienen im Goldmann Verlag, München 2016

Dem Autor ist es gelungen ein Buch zu schreiben, in dem er uns sensibel in das Leben eines Mannes in den Alpen im letzten Jahrhundert führt. Ein Leben voller Entbehrungen, das Egger – so heißt der Protagonist – im Rückblick als ein gutes Leben bezeichnet. Leben und Tod sind dicht beieinander, auch

die Momente des Glücks werden mit viel Gefühl beschrieben. – Wir dürfen die Geschichte eines Lebens „miterleben“...

Wer an einem Herbsttag seiner Seele eine Freude machen will, der lese dieses vielschichtige Buch.

Seethaler: Das Glück ist die immer wiederkehrende Überwindung des Unglücks. Das heißt im Umkehrschluss: Das Unglück ist nötig, um Glück zu empfinden.

Veranstaltungshinweise für das 1. Halbjahr 2019

Termine öffentlich

Erwachsenentrauergruppe 2019

Montags 18.30 – 20.30 Uhr

07. und 21. Januar

04. und 18. Februar

04. und 18. März

01., 15. und 29. April

13. und 27. Mai

24. Juni

Männertrauergruppe 2019

Dienstags ab 18.00 Uhr

08. und 22. Januar

05. und 19. Februar

05. und 19. März

02., 16. und 30. April

14. und 28. Mai

11. und 25. Juni

Kindertrauergruppe 2019

Donnerstags immer

14tägig 16.00 – 18.00 Uhr

Osterferien 06. bis 23.04.

10. und 24. Januar

07. und 21. Februar

07. und 21. März

04. und 25. April

09. und 23. Mai

13. und 27. Juni Sommerfest

Gesprächskreis 2019

Termine nach Absprache

Für Eltern von verstorbenen und schwerstkranken Kindern. Einzel- und Gruppengespräche

Termine für Ehrenamtliche

Gruppenabend

28. Januar 2019

Zusammenführung der Ehrenamtlichen

22. und 23. Juni 2019

in Bad Bederkesa

Supervision 2019

14. Januar

11. Februar

13. März

08. April

06. Mai

17. Juni

Seminartag für Hospizler

6. April 2019

Erwartungen in der Hospizarbeit – Wie wir durch realistische Erwartungen motiviert bleiben und uns vor Enttäuschungen schützen können.
D. Kappitz



*„Du zählst, weil Du du bist.
Und du wirst bis zum letzten Augenblick
deines Lebens eine Bedeutung haben.“*

Dame Cicely Saunders, Begründerin der modernen Hospizarbeit

In diesem Sinne wünschen wir unseren
Leserinnen und Lesern eine hoffnungsvolle
Adventszeit und ein gutes Jahr 2019.

Wir freuen uns auf die weitere
Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen
und den Austausch an den
Gruppenabenden.

*Der Vorstand, die Koordinatorinnen
und das ganze Infopost-Team*

ADRESSE KONTAKT

Hombre
Hospizmodell Bremerhaven e.V.
Bülkenstraße 31
27570 Bremerhaven

Bürozeiten
Di-Do 9:00-12:00 Uhr
Tel 0471 806295-5
Fax 0471 806295-7
E-Mail info@hospiz-bremerhaven.de

Spendenkonto 110 60 15
Bankleitzahl 292 500 00
IBAN DE23292500000001106015
Weser-Elbe-Sparkasse

www.hospiz-bremerhaven.de

IMPRESSUM

Redaktionsteam
Ingrid Hametner, Renate Fechner, Dr. Ute Greeff,
Jutta Scharps

Redaktionelle Inhalte
Irrtum und Änderungen vorbehalten

Satz & Gestaltung
KELLING Agentur für Marketing und
Kommunikation GmbH & Co. KG

Druck
Firma Frank Barnkow

Bilder
www.fotolia.com:
Jürgen Fächle, Thaut Images, K.C., Beboy