

Info-Brief
Nr. 11
Oktober 2014



Informationsschrift für Vereinsmitglieder und Interessierte



***Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde des
Oekumenischen Hospizdienstes,***

das Jahr neigt sich bereits wieder dem Ende entgegen. Nach einem warmen Sommer mit zahlreichen Aktivitäten, beginnt die Zeit der frühen abendlichen Dunkelheit, verbunden mit unserem Wunsch nach häuslicher Wärme und Kerzenlicht.

Vielleicht die richtige Zeit unseren Herbst-Info-Brief zu lesen.

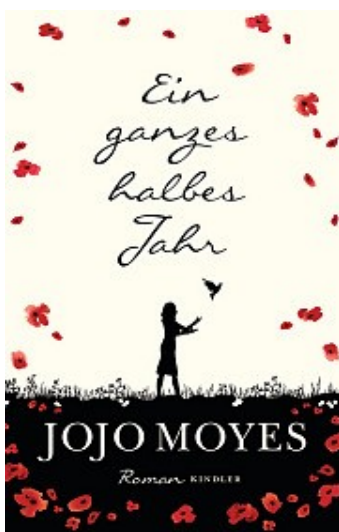
Unsere Koordinatorin Svenja Weisemöller lässt uns teilnehmen an ihrem Rückblick auf unser erstes gemeinsames Jahr. Lassen Sie sich berühren von einer unserer Hospizhelferinnen, die von ihrer Begleitung berichtet.

Sie erfahren in diesem Brief etwas über eine besondere Fortbildung der Hospizgruppe. Ebenso gibt es wieder eine interessante Buchbesprechung.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lesezeit und danke Ihnen, dass Sie uns fördern und zur Seite stehen.

Ihre Sieglinde Winterstein

Buchtipps:



Jojo Moyes, Ein ganzes halbes Jahr

„Ein ganzes halbes Jahr“, schon der Titel lässt aufhorchen. Man beginnt zu lesen und wird sogleich hineingenommen in das Leben mehrerer Personen, vor allem in das von Will, der gelähmt ist und sterben möchte, und in das von Lou, die für seine Ganztags-Begleitung eingestellt wird. Es entwickelt sich langsam, ganz langsam eine Liebesbeziehung zwischen Will und Lou, eine Beziehung, die wohl gerade weil schneller Sex keine Option ist eine große, berührende Tiefe gewinnt.

Wer meint, auf die Fragen um den Sterbewunsch eines schwer Leidenden schon fertige Antworten zu haben, könnte durch diese Lektüre zum Nachdenken kommen.

Renate Krüger

Mitgliederversammlung der Hospiz Landesarbeitsgemeinschaft Niedersachsen e.V. am 15.10.2014 in der Buchholzer St. Johannis-Kirche

Nach fast 20 Jahren Mitgliedschaft war es an uns, zusammen mit der ambulanten Hospizgruppe des Herbergsverein Tostedt und dem stationären Hospiz Nordheide, die Mitgliederversammlung auszurichten.

Die Hospiz Landesarbeitsgemeinschaft Niedersachsen e.V. (LAG) ist der Zusammenschluss von über 130 ambulanten Hospiz- und Palliativdiensten und 22 stationären Hospizen in Niedersachsen. Die LAG hat mehr als 13.000 Mitglieder. Ziel des Vereins ist es, die Hospizarbeit in Niedersachsen zu unterstützen, zu fördern und weiterzuentwickeln. Der Verein vertritt die Interessen seiner Mitglieder auf Landes- und Bundesebene.

An dieser Stelle herzlichen Dank für den großen Einsatz aller ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Gelingen dieser Veranstaltung. Wir danken dem Landkreis und der Stadt Buchholz für ihre finanzielle Unterstützung für diesen Tag. Besonders gefreut haben wir uns über die Teilnahme und Ansprache des Landrates Herrn Rainer Rempe und Herrn Bürgermeister Jan-Hendrik Röhse. Dank auch für die Gastfreundschaft der St. Johannis-Gemeinde, die den Raum zur Verfügung stellte für diese wichtige Hospizveranstaltung.

Sieglinde Winterstein



Hintere Reihe v.l.: Ulrich Domdey (Vorsitzender LAG Hospiz Nds.), der künftige Bürgermeister Jan- Hendrik Röhse, Marlies Wegener (2.Vors. LAG), Ute Reimann (LAG Hospiz), Landrat Rainer Rempe
Vordere Reihe v.l.: Bärbel Krebber (Hospizdienst Tostedt), Sieglinde Winterstein (Hospizdienst Buchholz), Rosemarie Fischer (Geschäftsführerin LAG), Birte Rantze (Hospiz Nordheide)

Rückblick auf mein erstes Jahr als Koordinatorin des Oekumenischen Hospizdienstes Buchholz e.V. und als Sozialpädagogin im Hospiz Nordheide

Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. (Eckhart von Hochheim)

Dieses Zitat von Eckhart von Hochheim möchte ich an den Anfang stellen, da ich mich vor über einem Jahr genau an dem von ihm genannten Punkt befand, einen neuen Weg zu gehen und dem Zauber dieses Neuanfangs zu vertrauen. Am 1. April 2013 bin ich als Koordinatorin für den Oekumenischen Hospizdienst Buchholz e.V. und als Sozialpädagogin im Hospiz Nordheide gestartet und konnte nur erahnen, welche neuen Erfahrungen auf mich warten und interessante Menschen mir begegnen würden. Ich möchte mich nun in diesem Infobrief ganz herzlich bedanken für diese schöne erste Zeit, die vielen Eindrücke und Momente, sowie die Menschen und Begegnungen, die dieses Jahr besonders gemacht haben.

Ich weiß noch, wie ich an meinen ersten Tagen in meiner neuen Tätigkeit ganz besonders aufgeregt war, welche interessanten Arbeitsbereiche und damit neue Herausforderungen, sowie neue Kollegen und intensive Gespräche mit Gästen und deren An- und Zugehörigen mich erwarten würden.



Bereits durch ein Praktikum im stationären Hospiz meiner Heimatstadt Osnabrück und eine intensive ehrenamtliche Kinderbegleitung über drei Jahre hatte ich im Vorfeld die Hospizarbeit kennengelernt. Schwerkranken und sterbende Menschen auf ihrer letzten Wegstrecke zu begleiten, war für mich dabei immer eine Aufgabe von besonderer Bedeutung. Bei der Begleitung eines Menschen an seiner Lebensgrenze lerne ich zuzuhören, mich an ihn heranzutasten und zu spüren, welche Dinge ihn bewegen, und dadurch Vertrauen wachsen zu lassen. Es ist ein wertvolles Arbeiten sich dabei immer wieder neu einzulassen auf andere Menschen, Gegebenheiten und damit auch auf sich selbst. Die Begleitung Sterbender ist nicht immer leicht, aber es überwiegen die kleinen anrührenden und schönen Augenblicke und Begegnungen, die ich im Umgang mit sterbenden Menschen erfahren durfte.

Heute merke ich, wie ich durch den Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Menschen auch immer wieder zu den wirklichen Fragen des Lebens zurückkehre. Ich gewinne dabei an Tiefe für mein persönliches Leben. Die Begleitung sterbender Menschen und die direkte Begegnung mit Sterben und Tod lehren mich sehr viel über das LEBEN.

LEBEN heißt auch immer wieder Neues zu lernen und in diesem Jahr hat sich bei mir viel bewegt und ich habe durch die Begleitungen der Gäste und deren An- und Zugehörigen, sowie von den engagierten Menschen, die jene Arbeit mit einer solchen Herzenswärme machen, wahnsinnig viel gelernt. Daneben konnte ich mich immer auf deren Unterstützung verlassen, es waren bei allen Fragen, die sich auftaten, immer viele offene Ohren und viele helfende Hände zur Stelle. Dieses Vertrauen, die Ehrlichkeit, das miteinander Teilen ist ein Geschenk, es bereichert mich und macht diese Arbeit so wertvoll.

DANKE!

Svenja Weisemöller



Ich möchte Euch von einer ganz besonderen Begleitung erzählen:

von Gabriele Sattler, ehrenamtliche Hospizhelferin

Ich besuchte schon seit einigen Wochen eine alleinstehende Dame zuhause. Sie wusste, dass sie bald sterben würde. Meine Aufgabe war es, auf ihr Befinden und ihre Gefühle einzugehen. Ansonsten wurde sie vom Pflegedienst betreut.

Je schlechter es ihr ging, ließen die Besuche der Nachbarn und Freunde nach. Wir sprachen darüber und wussten beide, dass große Ängste und das große Unbekannte dafür verantwortlich waren.

Umso mehr genossen wir unsere Unterhaltung. Bei so einem Austausch äußerte meine Dame den Wunsch: „Ich wäre so gern noch einmal an der Nordsee. Ich möchte das Meer riechen.“

Dieser Satz verankerte sich in meinem Kopf. Bald nahm ich mir ein Herz und hielt Rücksprache mit ihrem Hausarzt, der sie schon sehr lange kannte. Er sagte, wenn ich es mir zutraute, könnte es gehen.

Also fuhr ich mit ihr mit großem Herzklopfen, aber mit genügend Selbstbewusstsein los. Die Nordseeküste ist meine Heimat und ich kenne mich dort richtig gut aus. Schnell habe ich einen Strandabschnitt mit festem Sand gefunden und dort konnte ich den Rollstuhl schieben.

Die Sonne schien, das Meer rauschte in kleinen Wellen vor uns. Ein leichter Wind spielte mit ihren Haaren. Wir beide schauten ganz lange zum endlosen Horizont und dann am Strand entlang. Es waren kaum Menschen da. Diese Stelle war mein Geheimtipp. Wir mussten gar nicht viel sagen, es war einfach nur schön. Ich entdeckte Muscheln etwas weiter und brachte ihr zwei große, heile hübsche Muscheln. Sie nahm sie freudig entgegen und teilte sie auf. „Eine ist für Sie, Gabriele“ und dabei schaute sie mich mit einem großen Strahlen an.

Bald darauf traten wir die Heimfahrt an. Es war ein gelungener Tag. Wir hatten den Traum wahr gemacht.

Meine Muschel liegt heute auf meiner Fensterbank. Immer wenn ich die Blumen pflege, denke ich an die Spur, die dieser Ausflug in mir hinterlassen hat.

Zen – Bogenschießen

Der Mensch, der mit Pfeil und Bogen hantierte, war entweder der Jäger auf Beutesuche oder der Krieger. Unter diesem Gesichtspunkt waren wir, die Frauen und Männer vom Oekumenischen Hospizdienst, nicht zum Kloster Nütschau gefahren. Der erste Tag gehörte der Fortbildung auf geistiger Ebene. Vielschichtig bearbeiteten wir „Schwierige Begleitungen, Fragen nach Sinn, Schuld und Schuldgefühlen.“



Der zweite Tag bediente mehr die sportliche Seite – oder auch nicht?

Was wir erfuhren, war neu, aufregend und sehr spannend. Was wir alle nicht wussten war, es gibt das traditionelle Bogenschießen mit Bögen ohne technisches Zubehör, wie der Recur-Bogen.

Damit sollten wir arbeiten. Und es gibt hoch technische Bögen.

Manchmal gibt es einen Parcours im Wald zu überwinden oder auf Tierattrappen zu schießen.

Nichts davon im Kloster. Natürlich nicht.

Hier wird das Bogenschießen im meditativen und therapeutischen Bereich als Mittel zur Persönlichkeitsentfaltung genutzt. Was bedeutet das nun?

Es gibt keine eigentliche Zielscheibe, sondern in 4 bis 6 m Entfernung landet der Pfeil. Diese Art ist das Zen-Bogenschießen. Das Ziel ist nicht entscheidend, sondern der Weg dorthin.

Den sollten wir jetzt gehen.

Ein Mönch stattete uns mit Zubehör aus. Zuerst bekamen wir einen Lederschutz für den linken Unterarm und einen besonders gearbeiteten Lederhandschuh für die rechte Hand. Beim Anlegen dieser Utensilien ging das muntere Geschnatter los. Wir waren total neugierig. Was passiert da bloß?

Jeder bekam einen Holzbogen und wir gingen zu einer nahen Wiese. Dort verteilten wir uns großzügig und warteten auf Anweisungen. Uns wurde gezeigt, wie wir das Gerät zu halten haben, dann wie wir stehen sollen und wohin unser Blick gerichtet wird. Ohne Pfeil übten wir jetzt die Sehne leicht zu spannen. Schnell wurde uns klar, dass die rechte Hand den Bogenschießhandschuh dringend braucht. Unsere zarten Finger könnten sonst den Sehnendruck nicht aushalten und wir würden kläglich abrutschen. Unser geduldiger Lehrmeister erklärte uns die Atmung dabei und machte uns den Handlungsablauf vor.



„Ottonormalverbraucher“ würde doch bei diesem Kraftakt erst einmal tief einatmen, Atem anhalten und beim Ausatmen den Pfeil abschießen. Oh, das wäre total verkehrt. Also erst einatmen und beim Ausatmen den Bogen ausrichten und gleichzeitig die Sehne spannen und dann „ab geht die Post“.

„Ottonormalverbraucher“ würde doch bei diesem Kraftakt erst einmal tief einatmen, Atem anhalten und beim Ausatmen den Pfeil abschießen. Oh, das wäre total verkehrt. Also erst einatmen und beim Ausatmen den Bogen ausrichten und gleichzeitig die Sehne spannen und dann „ab geht die Post“.

Unser Bogen zeigt mit dem einen Ende in den Himmel und mit dem anderen Ende in den Boden und dazwischen (in der Mitte) die rechte Hand. Der Daumen dieser Hand soll Gesichtskontakt haben, der rechte Ellenbogen ist um 90 Grad vom Körper abgewinkelt. Oh mein Gott, was gibt es alles zu bedenken.

Unser Lehrer überwachte geduldig unsere Trockenübungen. Alle Teilnehmer übten mit einer sehr aufgerichteten Körperhaltung und großer Anspannung aller Muskeln. Und dann sollte auch noch ein Pfeil fliegen. Aber wir alle haben es geschafft - Oh herrlich Wunder! Alle waren wir auf Erfolgskurs.

Fazit: **Das Loslassen empfanden wir alle als das Aller-, Allerschwerste.** Die große Konzentration sollte sich im Entspannen von Körper und Geist lösen.

Das also ist das Geheimnis bei diesem Sport.

Loslassen. Wie in unserer Begleitung.

Viel zu schnell war die Zeit vorbei. Auf der Heimfahrt waren wir sehr glücklich und haben viel gelacht.

Das war Seele–Auftanken pur.

Gabriele Sattler



Trauertreff an jedem 3. Sonntag des Monats in der Zeit von 15 bis 17 Uhr im Paulus-Haus der St.Paulus-Gemeinde, Kirchenstraße 4, 21244 Buchholz.

Nächste Termine:

16.11.2014	21.12.2014	18.01.2015	15.02.2015
15.03.2015	19.04.2015	17.05.2015	21.06.2015

01. November 2014 um 15 Uhr in der St. Johannis-Kirche Buchholz
Gottesdienst für die Angehörigen der Verstorbenen

Anschrift

Oekumenischer Hospizdienst Buchholz e.V.

Elsterkamp 10a, 21244 Buchholz

Tel: 04181/ 97255

E-Mail: mail@oehb.info, Internet: www.oehb.info

Spendenkonto: 3097383

bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ 207 500 00

IBAN: DE60207500000003097383, BIC: NOLADE21HAM

Wenn Sie den Infobrief künftig als PDF-Dokument per E-Mail erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an Infobrief@oehb.info