2020

Christophorus Hospizverein

Bad Tölz-Wolfratshausen

RUNDBRIEF

Unser Team / unsere Koordinatorinnen

Rückblick 2019

Unsere Projekte

4
Vorstellung unserer Geschäftsstelle

6
Unsere Koordinatorinnen

11
Vorstellung unserer Team-Assistentin Irmgard Kranz

12
Hospiz und Schule

16
Letzte Hilfe

18
Ausbildungskurs zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung

21
Hospizbegleitung für Menschen in Einrichtungen der Behindertenhilfe

22
Ausbildung zur Hospizbegleitung in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung

24
Trauerbegleitung

27
Jahresrückblick

30
Trauercafe

32
Trauergruppe Waldram

34
Buch-Tipps

35
Kooperationspartner / Impressum

Der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Unser Verein

Unsere Hospiz-Idee, wer wir sind, was wir tun !

all das ist sehr schön auf unserer Internetseite beschrieben.

Oder man kann die kleinen Geschehnisse im Verein auf unserer Facebookseite miterleben.
Aber wer sind die Mitarbeiterinnen, die uns auf unserer Internetseite so freundlich anlächeln.
Wie sind sie zu uns gekommen, was denken sie, was motiviert sie, was leisten sie für den Verein?
In diesem Rundbrief werden Sie etwas erfahren über ‚unsere guten Geister'.

Und Sie werden einen Einblick erhalten, welche ‚Projekte' wir im Verein in Angriff genommen haben, welche Arbeit auch hier von unseren Hauptamtlichen geleistet wird.

Und, wie gewohnt, gibt es Berichte, Hinweise, Aufforderungen und Bitten.

Ein Rundbrief zum Anschauen und Lesen, zum Mehrfachlesen.

Ein kleines Fazit:
Wir alle im Verein dürfen zufrieden und, ja, auch ein wenig stolz sein, was von den Mitgliedern, den Hospizbegleiter*innen, den Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und dem Vorstand im Verein geleistet wird.

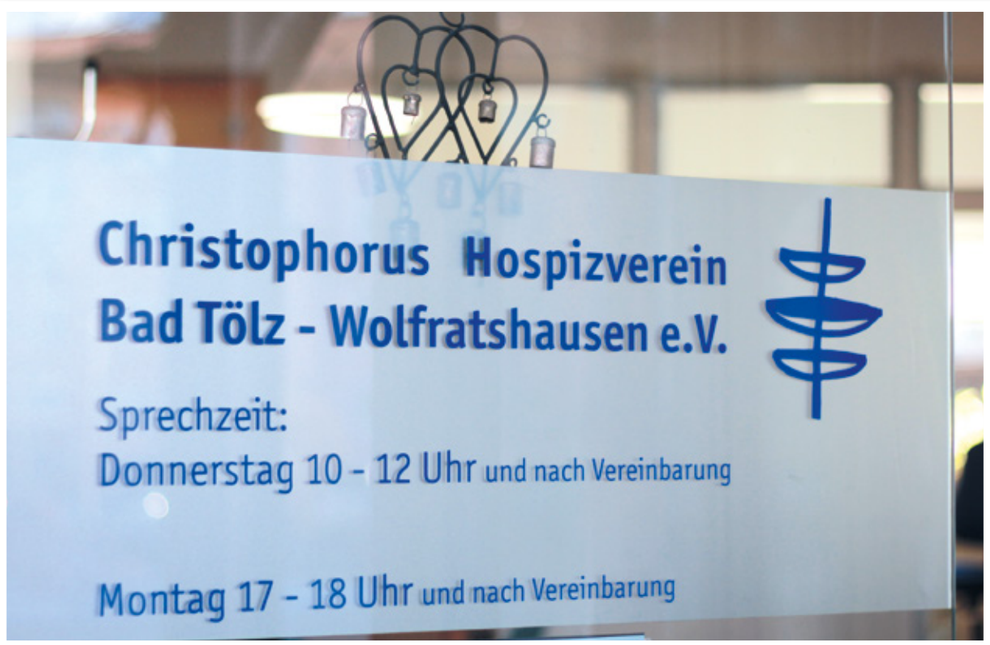
Dafür sei allen, die für unseren Hospizverein zum Erfolg beitragen, herzlich gedankt.

Hans Lenhardt

Hans Lenhardt
1. Vorsitzender

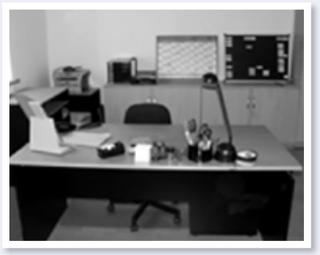
Vorstellung unserer Geschäftsstelle

Neue Räume für uns. Am 1. April 2008 sind wir in neue, großzügige Räume am Neuen Platz 20 in Geretsried umgezogen. Der ehemalige Laden wurde für uns umgebaut, so dass es jetzt ein helles, freundliches Büro gibt



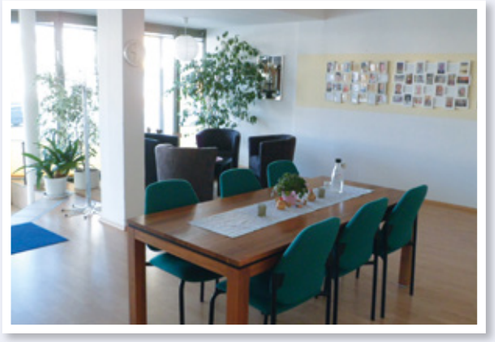
„Seit Sommer 2019 haben wir neue, moderne Büromöbel. Jetzt macht die Arbeit noch mehr Freude!“

Elke Holzer



Auszug aus dem Rundbrief 2008

Und so sieht heute unser helles, freundliches Büro aus.



Unser Team in der Geschäftsstelle

Anne Gruber
Irmgard Kranz und Elke Holzer
Gabi Leinauer

Unsere Koordinatorinnen

Unsere Koordinatorinnen haben sich den Fragen des Redaktionsteams gestellt und offen beantwortet. Seien wir also gespannt und freuen wir uns auf die nachstehenden Antworten.

Welche Voraussetzung braucht man, um in einem Hospizverein als Koordinatorin arbeiten zu können?

Um in einem Hospizverein im Hauptamt als Koordinatorin arbeiten zu können, braucht man als Krankenschwester und Sozialpädagogin die jeweilige Palliative-Care Ausbildung. Zusätzlich ist ein Kurs in Leitungskompetenz und Koordination notwendig.

Zum einen braucht es aufbauend auf den Grundberuf drei Qualifizierungskurse, dann kann die Arbeit einer Koordinatorin über die Krankenkassen refinanziert werden. die Kassen die Arbeit der Koordinatorin refinanzieren.

Darüber hinaus schätze ich, dass Empathiefähigkeit, vernetztes Denken, Offenheit und Flexibilität „an Bord“ sein sollten.

(Anm.: Die Fragen wurden vor Dienstantritt beantwortet)

Bei mir ist die berufliche Voraussetzung durch Dipl. Sozialpädagogin, Palliative Care Fachkraft und die Seminare „Koordination“ und „Führen und Leiten“ gegeben. Persönlich, denke ich, sind Zugewandtheit an Menschen, Flexibilität, Humor, sich selbst organisieren können, Teamfähigkeit, Neugierde auf neues Wissen und eigene Beständigkeit sehr hilfreich für das hauptberufliche Arbeiten in einem Hospizverein

„Welchen beruflichen Werdegang bringst du mit?“

ELKE Ich habe meine 3-jährige Ausbildung zur examinierten Krankenschwester an der Krankenpflegeschule in der Kraepelinstraße in München Schwabing absolviert. Im Laufe der 3 Jahre war ich in allen städtischen Krankenhäusern der Stadt München eingesetzt.

Danach arbeitete ich viele Jahre in der Kreisklinik Wolfratshausen. Nach der Geburt meiner beiden Töchter war ich in der ambulanten Pflege tätig. 2010 absolvierte ich beim Christophorus Hospizverein die Ausbildung zur Hospizbegleiterin. Nun bin ich seit November 2013 im Hauptamt als Koordinatorin und Palliative Care Krankenschwester beschäftigt.

ANNE Vor zwanzig Jahren habe ich mein Examen in der Krankenpflege gemacht, danach arbeitete ich in verschiedenen Kliniken (Neurologie, Orthopädie). Während meines Studiums in München in Berufspädagogik für Gesundheit und Pflege arbeitete ich im ambulanten Pflegedienst, später in Pflegeheimen. Nach dem Studium begann ich in der Christophorus Akademie am Klinikum Großhadern als Kursleitung und Trainerin für Palliative Care. Bis meine Kinder auf die Welt kamen, arbeitete ich parallel dazu im Münchner Johannes Hospiz der Barmherzigen Brüder als Palliativpflegefachkraft. 2013, im Jahr der Geburt unseres ersten Kindes schloss ich einen Lehrgang in Gestaltpädagogik ab.

GABI Nach meinem Sozialpädagogikstudium habe ich mich viele Jahre um die Erziehung und Begleitung unserer 5 Kinder gekümmert. Nebenbei leitete ich viele Jahre eine Gruppe in Geretsried des Eltern-Kind-Programms, sowie später dann mehrere Musikgruppen für Menschen, die schwere geistige Behinderungen haben. Dann habe ich erst aushilfsweise in einem Kindergarten die Krankenvertretung übernommen und bin dort dann beruflich eingestiegen. Die verschiedenen Projekte in der Kita mit zu organisieren und durchzuführen, haben mir sehr viel Freude bereitet. Nach ein paar Jahren beschäftigte ich mich mit Krippenpädagogik. Ich merkte nochmal mehr, wie wichtig Beziehungsarbeit in Kindertageseinrichtungen für Kinder und Eltern sind. Beide müssen sich wohl und verstanden wissen, damit Begegnung und Lernen stattfinden kann. Mit dieser Motivation und Auftrag an mich begleitete ich Kinder in Geretsried und Königsdorf. Dabei übernahm ich auch verschiedene Aufgaben zur Weiterentwicklung der Teammitglieder, sowie der Vorbereitung und Ausbildung von jungen Menschen für den Beruf der Erzieherin oder Kinderpflegerin.

2016 begann ich eine Ausbildung zur Trauerpädagogin und auch die zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin. Schon längere Zeit bemerkte ich, wie mich Themen um „Sterben und Tod“ faszinieren.
Als dann im Sommer 2017 die damalige Koordinatorin aufhörte, übernahm ich im Oktober diese Aufgabe nach längeren Überlegungen. Die Arbeit mit den kleinen Kindern und deren Eltern machte mir sehr viel Freude und gleichzeitig suchte ich eine neue Herausforderung. Dies bedeutet dann, mich zur Palliative Care Fachkraft für psychosoziale Berufsfelder auszubilden und die Qualifizierungsseminare zu besuchen.

Was macht dir in deiner Arbeit Freude?

ELKE Am meisten Freude macht mir der Umgang mit meinen Mitmenschen, den Kollegen, den ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen und all den Menschen, die zu uns kommen und um Rat oder Begleitung bitten.

ANNE Klingt vielleicht abgedroschen- aber es sind tatsächlich die Begegnungen mit Menschen- sie sind immer einzigartig und lassen mich über meinen „Tellerrand“ blicken.

Und ich habe Spaß daran, immer neu nach (Lösungs-)Wegen zu suchen...

GABI Auf alle Fälle die Begegnungen mit verschiedenen Menschen. Den ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen, den Frauen in unserem Team, den Menschen im ehrenamtlichen Vorstand, den Menschen, die uns anrufen oder die wir besuchen,

den Menschen in anderen Berufsfeldern, um hier ein paar zu nennen.

Mir gefallen auch das Vertrauen und der Umgang unter uns Kolleginnen sehr gut, wir bereichern uns gegenseitig. Wir können herzlich miteinander lachen und uns bei Entscheidungen beraten und in herausforderten Begegnungen stützen.

Es bereitet Freude, dass sich die Tage immer neu gestalten. Es gibt kaum einen Tag, der den anderen gleicht. Es gibt immer neue Aufgaben und Herausforderungen. Das mag ich sehr gerne.

Es gibt Projekte und Aufgaben, die gestaltet werden dürfen, wie „Hospiz und Schule“, „Hospizbegleitung in Einrichtungen der Behindertenhilfe“, die „Trauerbegleitung“ oder auch die Kurse zur „Ausbildung für ehrenamtlichen Hospizbegleitung“.

Mir gefällt auch, dass ich meine verschiedenen Talente einbringen kann und durch die Arbeit sich Neues entwickeln darf. Ich fühle mich gesehen und wertgeschätzt in meinem Tun, das freut mich.

Was tust du eher ungern?

ELKE Am wenigsten Freude macht mir die Bürokratie, die auch bei uns im Hospizverein nötig ist. Seit ein paar Monaten haben wir zu unserer Freude eine Bürokraft, Irmgard Kranz, die uns sehr entlastet.

ANNE Lange am PC arbeiten. Zwischendurch ist es ok, aber lieber bin ich im Dialog mit Menschen.

GABI Hm. Wenn die Technik nicht so funktioniert, wie ich es brauche und ich mir das vorstelle, das mag ich nicht.

Wenn ich durch die verschiedenen Aufgaben, dann das Gefühls eines Drucks von außen bemerke. Deshalb freue ich mich, dass wir nun Verstärkung bekommen haben und unser Team gewachsen ist durch Irmgard Kranz im Büro und Anne Gruber als weitere Koordinatorin. So können die Arbeiten nun anders verteilt werden und jede Frau bringt andere Fähigkeiten mit, die sich dann gut ergänzen. Dann wird dieses Ungern tun zu neuem Tun.

Wie steht deine Umgebung zu deinem Berufsfeld?

ELKE Ich glaube, dass viele meiner Freundinnen und Bekannten gar nicht so genau wissen, was ich eigentlich im Hospizverein arbeite. Es wird wenig nachgefragt. Tod und Sterben sind nach wie vor ein Tabu Thema. Wer kann, schiebt diesen Gedanken weit von sich.

Ich bin schon gefragt worden, wie ich diese Arbeit nur machen kann, ohne selbst schwermütig zu werden.

ANNE Mein Mann und meine Familie sind daran gewöhnt und er ist ein aufmerksamer Zuhörer für die Fragen, die mich manchmal beschäftigen. Im weiteren Umfeld höre ich oft: „Willst du das wirklich machen? Wie kann man das?“- seit meiner Zeit im Hospiz verstehe ich diese Fragen fast nicht mehr, weil in dieser Arbeit nichts Angstvolles für mich ist. Das heißt nicht, dass mich Schicksale von Menschen nicht berühren, manchmal auch erschüttern. Bisher werfen sie mich nicht um- dazu trägt mein nahes Umfeld sicher bei.

GABI Meine Familie steht voll hinter meinem Beruf. Dies kommt vielleicht daher, dass wir dies als Familie als eine wichtige Aufgabe kennengelernt haben. Wenn ich Menschen, die dies noch nicht wissen, davon erzähle, werden sie erst etwas still, überlegen und meinen, sie könnten dies nicht tun, immer an den Tod denken zu müssen. Wenn dann die Gelegenheit zum Erzählen da ist und ich davon berichte, was ich tue, was mich berührt und wie ich zum Leben und Sterben denke, dann entstehen oft interessante Gespräche und ich spüre ein großes Bedürfnis sich darüber einfach so austauschen zu können. Bis jetzt habe ich nur positive Erfahrungen gemacht.

„Aus welcher Motivation machst du diese Arbeit?“

Meine Motivation zu dieser Arbeit entstand durch die lange Tätigkeit in der Klinik. Stress und Hektik und viel zu wenig Zeit für die Patienten bestimmten meinen Arbeitsalltag. Für Gespräche oder Trost bei schwerster Erkrankung oder nahendem Tod, war kein Platz.

In der ambulanten Pflege war es dann besser. Der Patient und die Angehörigen rückten wieder in den Vordergrund und doch fehlte mir noch etwas.
Eines Tages lernte ich bei einem von mir betreuten Patienten Mitarbeiter des Christophorus Hospizvereins kennen, die zu einer Palliative Care Beratung kamen. Danach wusste ich: Das will ich auch machen! So will ich auch mit betroffenen Patienten und deren Angehörigen sprechen und umgehen können!

Sich Zeit zu nehmen für die Menschen, für den Schwerkranken, Sterbenden und deren Angehörige. Den nahenden Tod zulassen dürfen, darüber sprechen und nicht verdrängen. Mitzuhelfen die Lebensqualität bis zum Ende zu erhalten, mit Pflege, Rat und Begleitung für die Betroffenen und deren Familien in der letzten Lebenszeit, das ist mir wichtig.

In meinen ersten Berufsjahren als Krankenschwester vermisste ich einen respektvollen Umgang mit den Bedürfnissen und dem Willen schwerkranker Menschen. Obwohl es damals in Aachen schon das Haus Hörn- erstes Hospiz in Deutschland - gab, war der Weg für unsere Patienten mit Hirntumoren dorthin schwer vorstellbar. Sterben im Krankenhaus erlebte ich nicht immer würdevoll.

Als mir später an einer Krankenpflegeschule eine Schülerin berichtete: Im Nachdienst sagte mir die Schwester: „Wenn du mit dem Tod nicht umgehen kannst, bist du hier nicht richtig“, wurde mir klar: wir brauchen eine andere Kultur, wenn wir mitten im Leben dem Tod begegnen und dafür berührbar sein wollen.

Das Leben sehe ich als Ganzes. Geburt, in diese Welt geboren werden, und Sterben, aus dieser Welt gehen, gehören für mich unweigerlich zusammen. Es gilt das Leben zu gestalten. Mit dieser Einstellung möchte ich Menschen, die sich an uns wenden, die Möglichkeit geben, ihr Leben bis zu Letzt zu gestalten. Wenn wir uns das Thema Tod und Sterben immer wieder vergegenwärtigen, können wir vielleicht angstfreier dem Lebensende entgegen gehen. Abschiede können bewusst eingeübt werden. Dies bemerkte ich schon bei meiner Arbeit in der Kita. Auch da lernen wir uns zu verabschieden, zum Beispiel bei der Eingewöhnung eines Kindes in der Kindertageseinrichtung, beim Übergang in die Schule, in der Pubertät, ...
Ich denke auch, mich motivieren die vielen Ideen, die in mir sind und die ich gerne ans Licht bringen möchte, die ich gerne unserer Gesellschaft zur Verfügung stellen möchte.

Elke Holzer, Anne Gruber, Gabi Leinauer

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten brauchst du für die Arbeit im Ambulanten Hospizdienst?

ELKE Die wichtigste Eigenschaft, die ich bei meiner Arbeit benötige, ist flexibel und offen zu sein. Ob es die unterschiedliche Arbeitszeit ist oder im Umgang mit so vielen verschiedenen Menschen und deren Anliegen. Es ist kein Tag gleich.
Danach kommt gleich der Humor. Den darf ich bei meiner Tätigkeit hier niemals verlieren. Es wird bei uns viel gelacht. Ich glaube, das würde ein Außenstehender nicht vermuten.

ANNE Ich nehme an Flexibilität sowie die Bereitschaft, verschiedene Perspektiven einzunehmen und Geduld- auch mit mir selbst. Respekt vor dem Unvollkommenen und sicher auch hier und da Mut- ich glaube, wir treffen viele Entscheidungen und führen Gespräche, die Wahrhaftigkeit erfordern.

GABI Da unsere Landkreisfläche groß ist, brauche ich ein Auto und den Führerschein, sonst könnte ich keine Besuche vor Ort machen.
Ich muss erkennen können, welche Situation gerade ist, durch Fragen die Bedürfnisse der Menschen herausfinden. Ich muss kommunikativ und wertschätzend die Besuche gestalten. Ich brauche Wissen zu verschiedenen Diensten und Anträgen sowie Leistungen. Ich brauche ein gutes Netzwerk und Kenntnis für die verschiedenen Situationen, in denen sich Familien befinden können.
Ich brauche die Haltung, Menschen zu begleiten und ihnen mögliche Räume zu eröffnen,um ein Stück Weg, den sie selbst wählen, mitzugehen. Ich brauche Respekt für alle Menschen. Ich brauche auch die Fähigkeit, mich mit meinem Tun in Supervision und Fortbildungen zu reflektieren und Änderungen zuzulassen.

Was ist für dich in deiner Arbeit wichtig und förderlich?

ELKE Unerlässlich für meine Arbeit ist der rege Austausch unter uns 3 Kolleginnen im Hauptamt und mit dem Vorstand.
Auch gute Kontakte zu den Kollegen der Nachbar-Hospizvereine und des OPAL-SAPV-Teams sind nötig für ein gutes Miteinander. Ein freundschaftliches, vertrauensvolles Verhältnis zu unseren ehrenamtlichen Hospizbegleitern und -begleiterinnen, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre, ist mir äußerst wichtig!

Seit Sommer 2019 haben wir neue, moderne Büromöbel. Jetzt macht die Arbeit noch mehr Freude! Unsere Geschäftsstelle am Neuen Platz in Geretsried ist sowieso wunderbar zentral gelegen, hell und freundlich. Ich gehe jeden Tag gerne zu meiner Arbeitsstelle.

ANNE Ich bin großer Fan von ehrlichem Feedback- daraus kann ich lernen und mich und Situationen weiter entwickeln.

GABI Für mich ist es wichtig in einem guten Team zu arbeiten, in dem jede wertgeschätzt und gesehen wird. Diese Gemeinschaft ist mir wertvoll. Die ehrliche Beziehung zu den ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen sehe ich als die Grundlage, dass der Hospizverein gut arbeiten kann. Ohne deren Engagement und die Zeit, die sie einbringen, gäbe es keine Begleitungen. Ich stelle mich in diesem Dienst der Koordination und des Kümmern für deren verschiedenen Belange. Ich schätze das Angebot der Supervision für uns Hauptberufliche.

Unsere Team-Assistentin **Irmgard Kranz**, die in den Interviewfragen mehrmals anerkennend erwähnt wurde, **stellt sich vor**.

Ein herzliches Grüß Gott miteinander,

gerne stelle ich mich kurz vor: mein Name ist Irmgard Kranz. Ich wohne mit meinen Mann und unseren drei Kindern in Ascholding. In der Freizeit bin ich gerne mit dem Radl im Oberland unterwegs oder ich genieße meinen Garten.

Seit Oktober 2019 unterstütze ich stundenweise unsere Koordinatorinnen im Büro bei allem was anfällt. Ich danke allen für den herzlichen Empfang! Vor meiner Bewerbung war mir die Hospizarbeit nicht besonders vertraut. Ich staune und bin tief beeindruckt über den ehrenamtlichen Einsatz und die Zeit, die sich Hospizbegleiter innen für kranke, sterbende Menschen nehmen und stelle fest:*

Das schönste Geschenk, das man einen Menschen machen kann, ist ihm Zeit zu schenken.
—

„Als ich 5 Jahre alt war,
hat mir meine Mutter immer
gesagt, dass Fröhlichkeit das
Wichtigste im Leben sei.
Als ich in der Schule war,
wurde ich gefragt, was ich sein will,
wenn ich groß bin. Ich schrieb „fröhlich“
... und sie meinten, ich hätte den
Arbeitsauftrag nicht verstanden.
Ich sagte ihnen, sie hätten das
Leben nicht verstanden ...“

John Lennon

Projekte

Hospiz und Schule

Die Präambel des bayerischen Rahmenkonzeptes zur Hospiz- und Palliativversorgung verlangt: „Die beständige Auseinandersetzung mit dem Themen Sterben und Sterbebegleitung ist Aufgabe für die ganze Gesellschaft.“

Obwohl der Tod durch die Darstellung im Fernsehen und anderen Medien schon längst zur Normalität für uns und unsere Kinder gehört, ist es nach wie vor schwierig und tabubehaftet, das Thema Sterben und Tod offen zu kommunizieren. Der real erlebte Abschied von einem Familienmitglied oder Freund bewirkt bei vielen „Zurückbleibenden“ eine Sprach- und Hilflosigkeit.

Der bayerische Hospiz- und Palliativverband hat es sich im Schulterschluss mit dem Kultusministerium zur Aufgabe gemacht, den Themenbereich Abschied, Sterben, Tod und Trauer im Lehrplan zu implementieren. Ziel dieser Wertevermittlung ist es, Kinder und Jugendliche je nach Altersstufe für einen angstfreieren Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu sensibilisieren. Um die Unterrichtsinhalte zu vertiefen, gibt es für die Schulen die Möglichkeit ehrenamtliche Hospizbegleiter in den Unterricht einzuladen, damit sie die Hospiz- und Palliativarbeit vorstellen und mit den Schülern ins Gespräch kommen.

Dem Christophorus Hospizverein Bad Tölz Wolfratshausen ist es ein Anliegen, ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen für diese Tätigkeit zu qualifizieren. Bereits im Februar 2019 fand ein erstes Seminar statt. Interessierte Hospizbegleiter*innen nahmen an der 1-tägigen Veranstaltung mit dem Thema „Ich sehe was, was du nicht siehst!“ teil. Sie bekamen einen Einblick in das Themenfeld und erarbeiteten Möglichkeiten der Unterrichtsgestaltung an Grundschulen.

Von Februar 2019 bis Oktober 2019 besuchten interessierte Hospizbegleiterinnen verschiedene Fortbildungstage bei Barbara Mallmann von beherzt begleiten und Sabine Brütting aus Frankfurt, um sich auf die verschiedenen Möglichkeiten der Besuche in den Schulen vorzubereiten

Das Projekt „Hospiz und Schule“ soll nun auf der Basis der Fortbildungen bei uns im Christophorus Hospizverein im Zusammenschluss mit Schulen aus unserem Landkreis vorangetrieben und gestartet werden.

Hierfür werden wir nun ein passendes Konzept für unseren Verein und unseren Begebenheiten erstellen. Simone Hugl und Barbara Schöttl können sich vorstellen, mit Kindern der Grundschule zu arbeiten. Barbara Mehlich, Elke Heggen und Doris Jocher favorisieren Einsätze in weiterführenden Schulen. Anzustreben ist auch der Austausch mit angrenzenden Hospizvereinen, die sich der gleichen Aufgabe widmen. Texte und Spiele zu dem Thema werden sortiert, verschiedene Bausteine für Unterrichtseinheiten ausgearbeitet und eine eigene Arbeitsmappe entwickelt.

*Unser Ziel ist es, den Schüler*innen Kenntnisse der Palliativ – und Hospizarbeit zu vermitteln und das zugrunde liegende Werte- und Menschenbild nahezubringen. Dabei sollen sie die regionalen Angebote in diesem Bereich kennenlernen und Einblicke in die Möglichkeit, sich ehrenamtlich in der Hospizarbeit zu engagieren, bekommen. Durch die Diskussion mit den Schülern wollen wir ihr Wissen in diesem Bereich vertiefen, sie sensibilisieren und ihnen einen offenen und freien Umgang mit Sterben, Tod und Trauer ermöglichen. Für die Grundschulen werden die Gefühle, die mit Verlust und Trauer auftauchen, anhand einer Bilderbuchgeschichte erarbeitet und besprochen.*

Bereits während der Planungsphase kam für uns Hospizbegleiterinnen etwas unerwartet die erste Anfrage von einer Lehrerin. Der Einsatz im katholischen Religionsunterricht einer 10. Klasse zum Thema „ehrenamtliche Hospizbegleitung für Menschen im häuslichen Umfeld, Krankenhaus oder Altenheim“ sollte noch vor Weihnachten stattfinden.

„Ausgestattet mit einigem Unterrichtsmaterial besuchte ich die Realschule. Im Vorfeld war ich im schriftlichen und telefonischen Austausch mit der Lehrerin, die die Schüler*innen auf das Thema vorbereiten wollte. Zudem erhielt ich die Rückmeldung, dass keiner der Jugendlichen der Klasse aktuell oder in jüngster Vergangenheit mit einem Trauerfall im nahen Umfeld belastet sei. Die Stühle waren bei meinem Erscheinen bereits im Kreis angeordnet und eine Mitte mit Kerze und Tuch gestaltet. Nach einer Vorstellungsrunde stieg ich mit den vertrauensbildenden Regeln ein. Im Besonderen stellte sich heraus, dass hier Erzähltes im Raum bleiben sollte; die Schüler in Begleitung der Lehrerin den Raum verlassen können, wenn es ihnen zu viel wird; Gefühle sein dürfen; es keine Bewertungen, kein richtig oder falsch gebe. Die Schüler*innen nickten zur Zustimmung der Regeln.

Um zum Thema hinzuführen, las ich den Brief eines 8-jährigen Jungen an seine Mutter, der wusste, dass er bald sterben wird aus dem Buch „Zeitlosraum“. Nach dem kurzen Beitrag spürte man die Betroffenheit der Jugendlichen - sie waren still, nachdenklich, sagten nichts. Ich ließ einige Sekunden verstreichen und fragte behutsam nach, wer dazu etwas sagen möchte.

Danach lenkte ich die Aufmerksamkeit auf die Impulskarten und formulierte den Arbeitsauftrag: „Schau dir in Ruhe die Fotos an und wähle eines aus! Woran erinnert dich dieses Bild, wenn du an unser heutiges Thema Sterben, Tod und Trauer denkst? Welche Gefühle assoziierst du damit? Mach dir in Ruhe deine Gedanken, schreib dazu ein paar Wörter oder Sätze auf ein Blatt und tausch dich mit deinem Nachbarn darüber ein paar Minuten aus!“ Ich hatte den Eindruck, die Jugendlichen arbeiteten konzentriert am Thema. Ich war erstaunt, positiv überrascht und berührt, wie offen und detailliert die einzelnen Schüler ihre Gedanken und Gefühle am Ende der Aufgabe ins Plenum einbrachten. Begriffe wie Freiheit, Hoffnung, Erleichterung, Unendlichkeit, Zusammenhalt, Licht, Ruhe, Stille, Akzeptanz, Erinnerung, Verlust, Halt, intensive Zeit, Kraft, Stärke wurden genannt. Jeder einzelne hat sich seine individuellen Gedanken zu seinem Foto gemacht. Hier eine kleine Auswahl der schriftlichen Beiträge:

> **Freiheit, Unendlichkeit, Lichtblicke in der Finsternis, bedeutungslos, Erleichterung, ewiges Treiben, schwerelos, angstfrei**

> **Himmel und Erde – Welt als Zentrum des Lebens, Raum und Zeit; Galaxie, unendlich, ewiges Leben**

> **Der Tod gehört zum Leben und ist ein Ende – danach kommt Nichts, man existiert nicht mehr (beunruhigend), die Angehörigen brauchen die meiste Unterstützung**

„Schau dir in Ruhe die Fotos an und wähle eines aus! Woran erinnert dich dieses Bild, wenn du an unser heutiges Thema Sterben, Tod und Trauer denkst? Welche Gefühle assoziierst du damit? ...“

> **Vielleicht ist das Gefühl zu treiben im Wasser, genau das Gefühl nach dem Tod; im Wasser fühlt man sich wie frei, ebenso vielleicht nach dem Tod**

Nachdem dieser Baustein abgeschlossen war, lasen die Schüler*innen nacheinander ihre Fragen vor, auf die ich mich im Vorfeld vorbereiten konnte. Es interessierte sie der Unterschied zwischen Palliativ- und Hospizbetreuung. In dem Zusammenhang stellte ich Ihnen auch die regionalen Angebote unseres Hospizvereines vor. Die meisten Fragen bezogen sich jedoch auf die Motivation, Gefühle und Bewältigungsstrategien der Hospizbegleiter*innen und das Verhalten und Empfinden der Sterbenden und Angehörigen in der letzten Lebensphase. Bei meinen Erzählungen über die Begegnung mit Sterbenden lauschten die Jugendlichen konzentriert, zeigten Interesse und stellten weitere Fragen.

Nach der Frage- Antwortrunde erhielt jeder einen Eiswürfel in Form eines Porsches. Die Schüler*innen sollten den Eiswürfel in der Hand halten und schmelzen lassen, dabei laut sagen, was ihnen dabei für Wörter/Gedanken/Empfindungen in den Sinn kommen. Am Anfang fanden dies alle lustig, dann wurde auf Grund der Äußerungen klar, dass die Kälte vielen unangenehm, fast nicht zum Aushalten, war. Die Kommentare der Schüler erinnern an Aussagen, die im Rahmen von Trauer üblich und bekannt sind: z.B. kalt, tut richtig weh, zerrinnt, ohnmächtig den Prozess aufzuhalten, man kann es nicht festhalten etc.

Nach der Selbsterfahrungsübung war Zeit für eine Reflexionsrunde und ein Feedback. Auch hier kam von fast jedem Schüler, jeder Schülerin eine individuelle, reflektierte Aussage und eine positive Rückmeldung über Ablauf und Inhalt des Besuchs. Auch meine Erzählungen über Erfahrungen in der Sterbe- und Hospizbegleitung haben die meisten erwähnt. Aussagen von drei Schülern sind mir in besonderer Erinnerung geblieben. Eine Schülerin meinte, sie habe es beeindruckt, wie ich über meine ehrenamtliche Tätigkeit erzählt habe und sie könne sich jetzt vorstellen, dass sie eine schwerkranke Freundin im Sterben begleiten könnte. Ein Junge sagte in knappen Worten, es habe in tief berührt, wie ich über den Kontakt mit den Sterbenden gesprochen habe und als Letzte in der Runde meinte ein Mädchen, die Stunde sei für sie sehr informativ und interessant gewesen, aber sie frage sich, warum ehrenamtliche Hospizbegleiter immer so alt sein müssen! Ich klärte sie schmunzelnd darüber auf, dass es auch jüngere ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen gebe. Nach der Verabschiedung ging ich einerseits mit einem zufriedenen Gefühl und andererseits mit einigen Verbesserungsideen im Kopf nach Hause.“

Doris Jocher

Letzte Hilfe

Jeder Mensch wird in seinem Leben früher oder später damit konfrontiert, dass ein naher Verwandter, Freund oder Bekannter schwer erkrankt oder stirbt.

Oft sind es die eigenen Eltern, die sich als erstes auf den Weg machen.

Das Sterben dieser vertrauten Personen lässt viele Menschen hilflos werden. Die Sterbebegleitung ist im Laufe der Zeit aus den Familien hinein in ein professionelles Umfeld gerückt. Die meisten Schwerkranken sterben heute im Krankenhaus, obwohl fast alle Menschen sich wünschen, zu Hause sterben zu dürfen.

Sterbebegleitung, zu „wissen wie es geht", ist aber auch in Nachbarschaft und Familie möglich.

Damit Angehörige mit diesem Thema wieder vertrauter werden oder sich vorbereiten können, bietet der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen regelmäßig „Letzte Hilfe" Kurse an.

Neben Themen wie dem Abschiednehmen und dem Sterbeprozess, geht es in diesen Seminaren auch um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Heidemarie Piffl und Elke Holzer haben im April 2019 in Nürnberg an einem Fortbildungskurs der dortigen Hospizakademie teilgenommen. Sie wurden von Mitarbeitern des „Letzte Hilfe" Teams von Dr. Georg Bollig, der diesen Kurs entwickelt hat, zu zertifizierten Kursleiterinnen geschult. Nun ist es uns möglich, diesen Kurs auch in unserem Landkreis für interessierte Bürger und Bürgerinnen anzubieten.

Es haben bereits zwei Kurse mit großer Nachfrage stattgefunden. Der nächste „Letzte Hilfe" Kurs ist im November 2020 geplant. Der genaue Termin wird in der Presse und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Elke Holzer

Heidemarie Piffl und Elke Holzer

Einige Kommentare unserer Teilnehmer:

„Bei diesem Kurs ist sehr viel ‚rübergekommen"

„Durch die praxisnahen Schilderungen war man wirklich mitten im Thema"

„I glaub´i dat ma des nomol o´hörn, war des a guada Obend!"

Offenheit und Dasein

Unser Paar für die Hospizbegleitung

Am letzten Januarwochenende 2020 begaben sich 7 Frauen und 4 Männer aus unserem Landkreis auf den gemeinsamen Weg der Ausbildung zu ehrenamtlichen Hospizbegleitern.

Bis Ende Februar nahmen sie am Orientierungskurs teil, um sich mit entscheidenden Themen der Hospizbegleitung auseinander zu setzen. Das Auftakt Wochenende stand unter den Themen „Eigene Biografie und Trauer“. Somit war direkt zu Beginn des Kurses Gelegenheit, sich grundlegend mit dem, was in der Begleitung begegnet, zu befassen. Auf dieser Basis konnte dann die Entscheidung getroffen werden, die Ausbildung fortzusetzen. Erfreulicherweise entschieden sich alle dafür.

Begleitet werden die Teilnehmenden von Seelsorgerin Barbara Mehlich, Koordinatorin Gabriele Leinauer und der neuen Koordinatorin Anne Gruber.

Am letzten Abend des Orientierungsblocks kam der Kurs sehr gut mit Dr. Michaela Geiger vom OPAL Team ins Gespräch und erfuhr Vieles über die Arbeit und Zusammenarbeit mit dem SAPV Team. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen rege Fragen, die erneut ihr großes Interesse am Thema zeigten.

Den wichtigsten Leitgedanken der Hospizbegleitung haben wir bereits entdeckt: die Offenheit. Sie war Thema bei der Vorstellung der Pionierin Cicely Saunders (Zitat Seite 21) und auch bei der gemeinsamen Auseinandersetzung darüber, was ehrenamtliche Hospizarbeit ist, fiel immer wieder dieser Begriff. Ebenso zeigte die Gruppe diese Haltung von Kursbeginn an: Wir erlebten sehr große Offenheit für die Themen und die Auseinandersetzung damit.

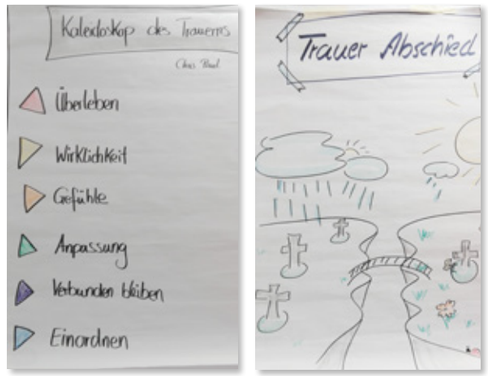
Bei der Frage nach Aufgaben und Rolle des Ehrenamts in der Hospizarbeit prägte Barbara Mehlich den Begriff des Daseins als „Professionalität“ des Ehrenamts. Diese Erläuterung war sehr eingängig und erklärte auch, warum es kein Stellenprofil für ehrenamtliche Begleiter*innen geben kann.

Ausgestattet mit diesem „Paar Schuhe“ können wir nun gemeinsam die weitere Ausbildung durchlaufen.

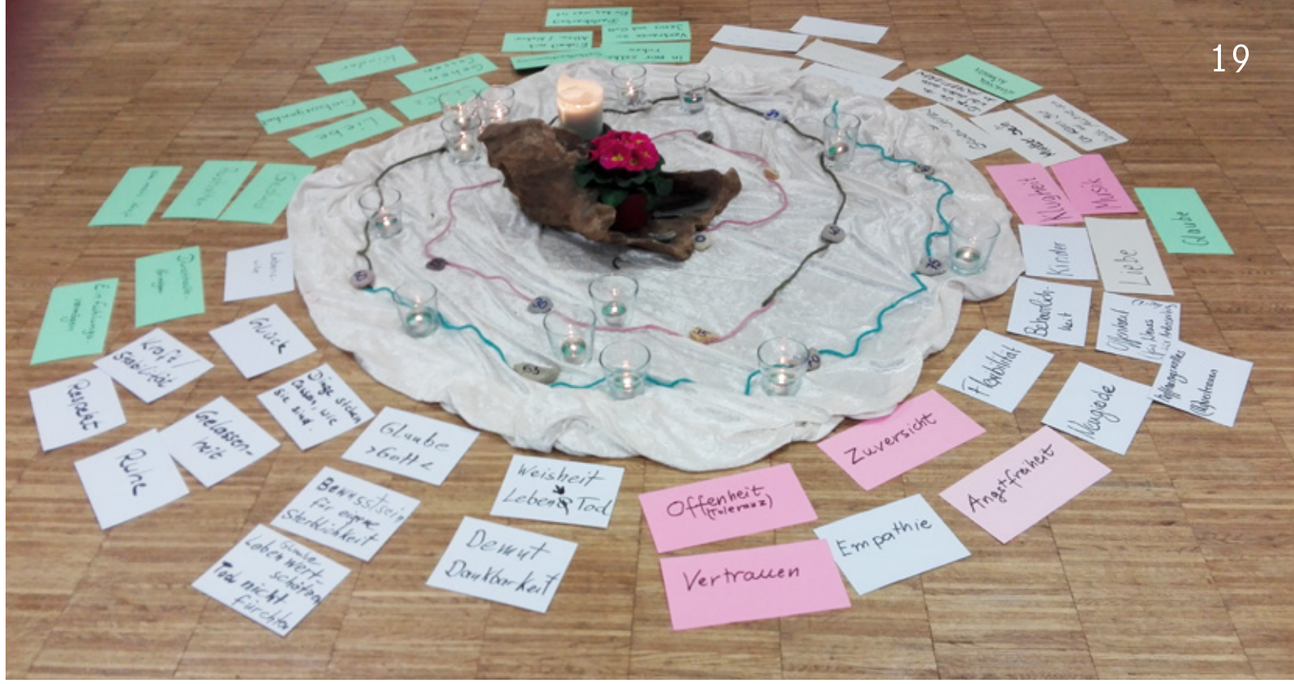
Sie wird insgesamt über 100 Stunden an vielen Abenden und an drei Wochenenden stattfinden. Wir sind dankbar und erfreut, dass auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des diesjährigen Kurses sich (Frei-)Zeit nehmen und bereit sind, Themen rund um Abschied und Sterben zu betrachten, reflektieren und in sich zu bewegen.

Wir durften alle feststellen, dass es in dieser vielfältigen Gruppe sehr lebendig und niemals langweilig zugeht.

Anne Gruber



Flipcharts aus dem Ausbildungskurs



„Hören Sie auf Ihre Patienten – sie werden Ihnen sagen, was sie brauchen.“

Cicely Saunders

Was Du suchst
ist nicht auf den Gipfeln der Berge,
nicht in den Tiefen der Meere,
sondern in deinem Herzen.

Hospizbegleitung für Menschen in Einrichtungen der Behindertenhilfe

Vier Hospizbegleiterinnen besuchten in München ein Seminar zur „Hospizbegleitung für Menschen in Behinderteneinrichtungen“ um sich für die vielleicht etwas andere Begleitung für Menschen mit geistigen Behinderungen weiterzubilden. Dabei lernten sie die Umstände wie es zu Behinderungen kommen kann, die Lebenssituationen sowie die Vielfältigkeit der Schwierigkeiten, in denen Familien sich bewegen, wenn ein Mitglied der Familie durch ein Handicap anders lebt. In einem Praktikum in einer Einrichtung der Lebenshilfe in unserem Landkreis konnten sie ihre eigenen persönlichen Erfahrungen mit den Menschen, die dort leben, und mit den Menschen, die dort arbeiten und die Menschen betreuen, machen. (Siehe den Bericht eines Besuches von M. Seebauer)

Bei einem Treffen nach dem Praktikum berichteten die Frauen, wie sie sich nochmal anders mit den Möglichkeiten der Hospizbegleitung beschäftigen wollen und auch müssen, wenn sie zu einer Begleitung angefragt werden. Es bedarf vielleicht mehr Gespräche mit den Angehörigen und Betreuenden, wie der Mensch bisher gelebt hat, welche Vorlieben es gibt oder welche Situation vermehrt Stress verursachen. Es kommen Fragen auf, was die einzelnen Personen brauchen, wie das Umfeld davon Kenntnis nimmt und wie hier die Reaktionen sind. Ein Einfühlen in die jeweilige Situation kann je nach Mensch, der schwer krank ist, und je nach Ausprägung seiner geistigen Behinderung mehr Zeit und neue Fähigkeiten fordern. Trotz allem bleibt die Haltung des“ Da-Seins“ und dem „Tag mehr Leben schenken“.

Bei all dem neuen und vielleicht „anderem“, spürten alle eine Herzlichkeit und Ehrlichkeit, wenn es zu einer achtsamen Begegnung kam.

Der CHV möchte Hospizbegleitung für alle Menschen, egal ob sie in Pflegeheimen oder zuhause oder in Einrichtungen der Behindertenhilfe wohnen, anbieten.

Mit der Bereitschaft von Elke Heggen, Ingrid Krause-Polland, Eva Mändl und Michaela Seebauer haben wir unser Angebot zur Hospizbegleitung für die Menschen in unserm Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen erweitert.

Gabi Leinauer

Ausbildung zur Hospizbegleitung in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung

„Was hat mich bewogen, diese Zusatzausbildung zu machen? Im Rahmen meiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit im kirchlichen Bereich, hatte ich vereinzelt immer wieder mit Menschen mit Behinderung zu tun. Es gibt für mich aber generell keine Menschen, die „Anders“ sind. Manche habe es nur leichter im Leben und andere sind ein Leben lang auf Hilfe angewiesen und können nur bedingt alleine sein. Und auch diese Menschen kommen in eine Situation, wo ihr Krankheitsbild sich auf Grund ihrer Behinderung verschlechtern kann, sie unheilbar erkranken oder eben auch alters bedingt an das Ende ihres Lebens gelangen. Auch sie bzw. ihre Angehörigen haben dann unter Umständen das Bedürfnis oder das Verlangen, in dieser Zeit nicht allein zu sein.

Daher war es mir ein großes Anliegen, diese Ausbildung zu machen, um den richtigen Umgang mit ihnen zu erfahren, um auch diesen Menschen und ihren Angehörigen Zeit zu schenken - das wertvollste was wir in diesem Abschnitt geben können.

Im Rahmen dieser Ausbildung ist auch ein Praktikum von jeweils 4 Stunden in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung zu absolvieren.

Es gab verschiedene Angebote zu hospitieren. Was mich sofort Ansprach, war das Angebot der Regionalen Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bad Tölz-Wolfratshausen. Sie bieten für die Menschen mit Behinderung die vielseitigste Art der Freizeitbeschäftigung an. Von Kinobesuchen, Schwimmen gehen, Wanderungen, Disco, Faschingsfeiern, gemeinsames Basteln incl. Kochen, Eishockeyspiele besuchen und vieles mehr.

An zwei Nachmittagen im Februar (jeweils Freitag) habe ich einmal eine Gruppe bei einem Ausflug zum Hirschgehege in Sachsenkam begleitet und beim anderen Mal war am Valentinstag basteln und kochen im „Salettl“ in Bad Tölz angesagt.

Was mir an beiden Nachmittagen auffiel, war, dass man relativ leicht mit diesen Menschen in Kontakt treten konnte. Mit den einem mehr und mit anderen weniger, mit den einen durch Gespräche und mit den anderen durch Blickkontakt und Berührung und Geduld. Auch wenn nicht jeder es sagen konnte, so waren sie doch dankbar, dass man bei ihnen war, sich Zeit nahm, zuhörte und mit ihnen sich im ganz normalen Leben bewegte und sie daran teilhaben lässt. Und man bekam bzw. bekommt soviel zurück, wenn man sich darauf einlässt, nicht zu kompliziert denkt und einfach ganz bei ihnen ist und sie einfach nimmt wie sie sind.

Da gibt es dann kein „Anders“. Sind verliebt, vergnügt, machen Blödsinn – in einem Satz sie sind genauso wie die „angeblich Normalen“.

Ich bin wirklich dankbar für diese beiden Nachmittage und habe soviel mitgenommen. Und ich werde bestimmt den einen oder anderen Nachmittag wieder mit ihnen verbringen. Nicht weil ich mich verpflichtet fühle, sondern weil ich gerne mit Ihnen zusammen bin.

Hierzu fällt mir der Spruch aus „Der kleine Prinz“ ein: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“

PS: Als Dankeschön bekam ich am zweiten Nachmittag zur Erinnerung ein selbst gestaltetes Bild mit den Unterschriften aller die dabei waren, mit der Einladung unbedingt wieder zu kommen. Was gibt es Schöneres?“

Michaela Seebauer

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“

Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen

„Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem
empfangen kann, ist,
gesehen, gehört, verstanden
und berührt zu werden.
Das größte Geschenk,
das ich geben kann, ist,
den anderen zu sehen, zu hören,
zu verstehen und zu berühren.
Wenn dies geschieht,
entsteht Kontakt.“

Virginia Satir

Trauerbegleitung

Die Begleitung von Angehörigen, die einen Menschen durch Tod verloren haben, ist ein weiterer Bereich, den sich der CHV zur Aufgabe gemacht hat. Seit mehreren Jahren gibt es in Bad Tölz das Trauercafe, das sich mit großem Engagement von Frau Mechthild Felsch, einen festen Platz geschaffen hat. Dort können Menschen sich begegnen, die ein offenes Angebot suchen. Lesen Sie hierzu den Artikel von Frau Felsch, der das Angebot beschreibt und zum Cafe einlädt.

Gesprächssuchende können sich bisher bereits an uns telefonisch oder zu den Sprechzeiten wenden. Seit Herbst 2019 bieten wir zweimal im Jahr an einem Samstag eine geführte und begleitete Wanderung für Trauernde an. Hier geht es darum, gemeinsam in der Natur unterwegs zu sein und durch die Möglichkeit des Sprechens und Wahrnehmens neue Impulse für den nun anderen Lebensweg zu entdecken.

Nun soll das Angebot der Begleitung weiter gestaltet werden. Es haben sich schon Frauen auf den Weg gemacht, sich zu Trauerbegleiterinnen zu qualifizieren. Die Seminare dauern bis Ende des Jahres 2020. Danach können wir noch andere Trauergruppen mit bestimmter Teilnehmerzahl und feste Treffen, individuelle Trauerbegleitung und vielleicht eine Trauersprechstunde einmal im Monat anbieten.

Gabi Leinauer

„Monde und Jahre
vergehen und
sind immer vergangen,
aber ein schöner Moment
leuchtet das ganze
Leben hindurch.“

Franz Grillparzer

Jahresrückblick

2019

Neue Kooperationsvereinbarungen mit Pflegeheimen

Marienstift, Bad Tölz
Josefistift, Bad Tölz
Lindenhof, Schlehdorf

Fortbildungen

HB-Wochenende St. Ottilien
‚Aromapflege‘
‚Klangschalen‘
‚Musik in der Hospizbegleitung‘

‚Hospiz und Schule‘
Referentin: Frau Barbara Mallmann von
„beherzt begleiten im Leben und im Sterben“
Wie gehen Kinder mit dem Sterben,
Tod und Trauer um?
Möglichkeiten der Unterrichtgestaltung in
Grundschulen mit dem KBW Vortrag

Diagnose Krebs – was nun?
Referentin: Dietlind Erber
Einblicke in die Arbeit mit einem an Tumor
erkrankten Menschen

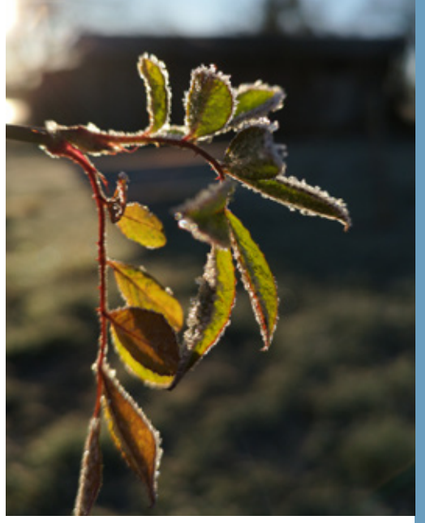
Hausärztliche Versorgung von Demenz Patienten
Referent: Dr. med. Ludwig Gess
Fachvortrag – Fragen und Antworten

Patientenverfügung und Vollmacht
Referent: Alfred v. Hofacker, Rechtsanwalt
Fachvortrag – Fragen und Antworten

Ausflug Herzogsägmühle in Peiting
Ort der Hilfe
Ort zum Leben

der Letzte Hilfe Kurs
‚das kleine 1x1 der Sterbebegleitung‘
Referenten: Elke Holzer, Heidemarie Piffl

Informationsabend
mit einem Interview zu Advance Care Planning
ACP mit Herrn Püttner (ACP-Berater/
Gesprächsbegleiter)



2019

Mitarbeitergespäche
Themen aus dem alltäglichen Arbeitsleben unserer Koordinatorinnen
16 mal in 2019

Zeit mit uns
4 mal Vormittag und Abend
Möglichkeit des Erfahrungsaustausches zu Erlebnissen in den Begleitungen, Impulse und Informationen zu bestimmten hospizlichen Themen und erleben der Gemeinschaft der Hospizbegleiter*innen

Supervision
6 mal 3 Gruppen für ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen

Vorstandssitzungen
19 mal in 2019

Jahreshauptversammlung
Mitgliederversammlung am 05.06.2019

OPAL (SAPV) Gesellschafter Versammlung
4 mal in 2019

Treffen und Austausch mit den Nachbarhospizvereine
Hospizkreis Miesbach
Hospizverein Werdenfels
Hospizverein im Pfaffenwinkel
3 mal in 2019

Regionaltreffen Süd des BHPV
in München

Mitgliederversammlung des BHPV
in München

Datenschutzgrundverordnung
Fortschreibung der DSGVO

Sternenstube
Offene Tür der Geschäftsstelle anlässlich des Weihnachtsmarktes am Neuen Platz in Geretsried.

Neueinrichtung der Geschäftsstelle
neue Büromöbel
neue Beleuchtung

Neue Mitarbeiterin als Teamassistentin

Neue ‚Projekte‘
Letzte Hilfe
Hospiz und Schule
Trauerbegleitung
Hospizbegleitung in Einrichtungen der Behindertenhilfe

„Ein Weiser wurde gefragt,
welches die wichtigste Stunde sei,
die der Mensch erlebt, welches der
bedeutendste Mensch, der ihm
begegnet, und welches das
notwendigste Werk sei.

Die Antwort lautete:
Die wichtigste Stunde ist
immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch immer der,
der dir gerade gegenübersteht, und
das notwendigste Werk ist
immer die Liebe.“

Meister Eckhart

„...Ich lernte per YouTube, wie Frau im Auto den Ölstand kontrolliert, Reifendruck misst, Scheibenwaschwasser einfüllt...“

Lebensmut

„Vor einem Jahr starb mein Mann Bernhard, vor einem Jahr änderte sich meine Lebenssituation dramatisch, vor einem Jahr stürzte ich in eine Welt voll Chaos...“

...Ich verlor alle Sicherheit in meinem Alltagsleben, der starke Mann, der 49 Jahre lang mein Leben begleitete und auch führte, der Mann, der mir vier Kinder schenkte und mit mir auch eines davon wieder durch einen Unfalltod verlor, war in wenigen Minuten tot und ging ohne sich zu verabschieden. Die Stärke, seine Verabschiedung und Beerdigung zu organisieren, so wie ich es in all den Jahren als Trauerbegleiterin gelernt hatte, die war einfach da, und es gab sehr viele Mitmenschen, die mir hilfreich zu Seite standen und mich und meine Kinder und Enkel auf dem Weg begleiteten.

Aber danach, die ersten Tage alleine in einem jetzt viel zu großen Haus, mit zwei verstörten Katzen und einer völligen Orientierungslosigkeit meinerseits, die dazu führte, dass ich mich in eine Arbeitswut stürzte und weiteres Chaos anrichtete, um zu vergessen, dass jetzt der geliebte, starke Partner nicht mehr an deiner Seite steht.

Viele Menschen nahmen mich in den Arm und versuchten mich zu trösten, manche gingen mir aus dem Weg, weil sie nicht wussten was sie sagen sollten, niemand fragte mehr, ob ich für die anstehenden Feste mich mit einem selbst gebackenen Kuchen beteiligen will, das Hauptinteresse wurde darauf gelegt, wie ich jetzt mit dem im Garten stehenden unübersehbaren Oldies und Traktoren meines Mannes agieren würde.

Ich las Bücher von Frauen, die beschrieben, wie es ist, wenn es keinen Abend mehr gibt, den man zu zweit verbringt, eine Dame beschrieb, dass sie schmerzlich erkennen musste, dass sich zwischen Mittelalter und heute für Witwen kaum etwas verändert hat. Witwen sind überflüssig und selbst in gewachsenen gemeinsamen Freundeskreisen alleine nicht zu integrieren. Und doch fanden alle Frauen einen Weg zurück in ein eine neue unabhängige Lebensphase mit neuen Freunden und neuen Interessen.

Ich lernte per YouTube, wie Frau im Auto den Ölstand kontrolliert, Reifendruck misst, Scheibenwaschwasser einfüllt, ich arbeitete mich durch die Internetportale, um preiswertes Heizöl und billigen Strom zu finden, ich wühlte mich durch die Autoportale, um zu erfahren, wie ich die Automobilen Hinterlassenschaften verwerten konnte. Ich wurde zum Dauergast auf dem Postamt, weil Ebay mir half, vieles, was ich in meinem weiteren Leben nicht mehr brauchen konnte zu verkaufen.

Und es gab einen Tag im Monat, auf den freue ich mich immer noch ganz besonders: Der erste Montag im Monat, wunderbar, es gibt in Bad Tölz Frauen und Männer, die in derselben traurigen Situation sind wie ich. Die mich verstehen, die mir beim Jammern zuhören, die mir helfen eine andere Sicht der Dinge zu finden, die mit mir über die komischen Seiten des neuen Lebens lachen, die mir die Hand halten, wenn es schwer wird zu erzählen.

Das Trauercafè, besteht inzwischen seit dem Rosenmontag im Jahr 2011, ich habe es selbst mitgegründet, damit der Hospizverein auch ein Angebot hat, den Angehörigen nach dem Tod zur Seite zu stehen, denn ich wusste ja aus eigener Erfahrung, wie hilfreich es ist, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen, und obwohl unser Trauercafé überkonfessionell und für jeden offen ist, dürfen auch Glaubensfragen angesprochen werden.

Über die Jahre haben wir zu einem sehr guten Zueinander gefunden, wir haben Stammgäste, wir haben Menschen, die bei uns nur kurz verweilen, wir haben fleißige Kuchenbäckerinnen und jeder Montag ist gut, hilfreich für die Anwesenden, denn unser Angebot ist zugewandt und empathisch.

Die Begleitung liegt zurzeit in den Händen von Herrn Dr. Urs Espeel, seit 2015 evangelischer Gemeindepfarrer in Tölz mit dem Schwerpunkt auf die Bildungsarbeit und Frau Ursula Gabler, Pädagogin im Ruhestand und seit 8 Jahren verwitwet.

Dieses Angebot ist für mich so wichtig, dass ich es nur jedem empfehlen kann, der sich nach dem Tod eines geliebten Menschen in einer Lebenskrise befindet, und der sich austauschen will, wie es ist, wieder in eine ganz andere Welt zurück zu finden und den Lebensmut nicht zu verlieren.“

Mechthild Felsch

Trauercafe

jeden ersten Montag im Monat
von 15.00 – 17.00 Uhr
(außer in den bayerischen Schulferien)

Nahrung für die Seele

Ort
Evangelisches Dekanat Bad Tölz
Schützenweg 10
83646 Bad Tölz

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Die Nachtwolken
an deinem Himmel
kann ich nicht vertreiben,
deinen Schmerz
kann ich nicht von dir nehmen,
das Verlorene
nicht wiederbringen.
Lass mich dennoch,
arm, wie ich bin,
an deiner Seite bleiben,
bis das Leben
die zarte Spur der Hoffnung
in dein Herz zeichnet.“

Antje Sabine Naegeli

Trauergruppe Waldram

„Es sind die Lebenden
die den Toten die Augen schließen“
(slawisches Sprichwort)

TRAUER
ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines nahen Menschen.

Ich dachte zu Beginn der Trauerzeit
ich hätte alles im Griff. Plötzlich spürte ich nur noch Einsamkeit, Leere, Unverständnis.
Ich erlebe mich von einer mir bisher unbekannten Seite.
Der Ausnahmezustand dauert an.

Trauern hat heilende Kraft
Sich auf Trauer einlassen und sie durchleben – egal wie lang es dauert – gibt Kraft, die ins Leben zurückführt.

Die Menschen in der Trauergruppe erfahren immer wieder neu, wie gut es tut, die Erfahrungen von anderen zu hören und sich mit ihnen auszutauschen.

WIR BIETEN IHNEN AN
die Begegnung mit anderen, die auch einen wichtigen Menschen verloren haben.

einen geschützten Raum, wo Sie so sein dürfen, wie Sie sich gerade fühlen.

ein Stück Begleitung auf Ihrem schweren Weg.

Männer und Frauen jeden Alters sind willkommen, unabhängig davon, ob oder welcher Konfession Sie angehören.

ORGANISATORISCHES
Die Gruppe trifft sich in der Regel am letzten Dienstag eines Monats
jeweils von 18:00h bis 19:30h
im Kath. Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Wolfratshausen-Waldram, Steinstraße 22

28. April 2020
26. Mai 2020
30. Juni 2020
21. Juli 2020

Auf Anfrage sind auch Treffen zwischen den angegebenen Terminen möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos.
Bei Interesse bitten wir um einen kurzen Anruf bei einem der Ansprechpartner.

GRUPPENBEGLEITUNG
Ihre Ansprechpartner:

Elisabeth Mayrhofer
Trauerbegleiterin (KDFB)
Tel.: 08171 - 76 519

Bernhard Pletschacher
Hospizbegleiter
Tel.: 08171 - 26251

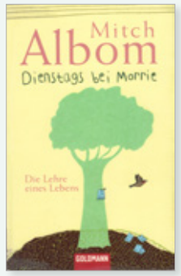
Angelika Bachmaier
Tel.: 08171 10107

BUCH TIPP

Mitch Albom

Dienstags bei Morrie

Die Lehre eines Lebens
Dieses Buch hat mich sehr bewegt und gefesselt, so dass ich es in einem Stück gelesen habe. Die Emotionen sind von humorvoll über tragisch bis hin zu traurig. Ein Tatsachenbericht über eine Hospizbegleitung.
Als er erfährt, dass sein ehemaliger Professor Morrie Schwartz an der tödlich verlaufenden Krankheit ALS erkrankt ist und bald sterben wird, beginnt der Journalist Mitch Albom seinen Lehrer regelmäßig jede Woche zu besuchen. Und er, der meinte, dem Sterbenden Kraft und Trost spenden zu müssen, lernt stattdessen dienstags bei Morrie das Leben neu zu betrachten und zu verstehen.



Dieses Buch befindet sich in unserem Bücherbestand und kann ausgeliehen werden.

Vorgestellt von Elke Holzer

Erschienen im GOLDMANN Verlag
ISBN 978-3-442-45175-3
8,50 €

Annett Stütze (Autor), Britta Vorbach (Autor), Mascha Greune (Illustrator)

Opa, welche Farbe hat der Tod? 2017

Dieses Kinderbuch kann helfen mit seinen ansprechenden einfachen Bildern mit Kindern über den Tod zu sprechen. Auch in einer aktuellen Situation kann es die Sprachlosigkeit beim Thema Tod zur Vorbereitung, wenn ein lieber Mensch in der in mittelbarer Umgebung sterben wird, überwinden.
Opa Hase merkt im Frühling, dass dies sein letztes Jahr sein wird, das er leben wird. Er beschließt dies seinem Enkelhasen mitzuteilen und mit ihm über den Tod zu sprechen. Nach anfänglicher Unsicherheit geht der kleine Hase seiner Neugier nach und stellt Opa viele Fragen. Sie erleben beide einen wunderschönen Sommer. Opa Hase lebt ja noch! Im Herbst spürt der alte Hase, dass nun die Zeit des Sterbens gekommen ist. Der kleine Hase bleibt bis zum letzten Atemzug bei Opa Hase. Eingebunden in der Hasenfamilie stirbt Opa Hase und alle sind sehr traurig. Doch der kleine Hase weiß, dass er Opa Hase immer in seinem Herzen trägt.

Vorgestellt von Gabi Leinauer

Erschienen im Patmos Verlag
Altersempfehlung: ab 5 Jahren
ISBN-13: 9783843609531
13,00 €

Kooperationspartner und Impressum

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER
OPAL - Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV)
kontakt@sapv-im-oberland.de

Palliativeinheit in der Kreisklinik Wolfratshausen
Moosbauerweg 5
82515 Wolfratshausen

PFLEGEHEIME
AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen
Paradiesweg 18
82515 Wolfratshausen

ASB Seniorenwohnpark “Isar-Loisach”
Moosbauerweg 7 a
82515 Wolfratshausen

Altenheim St. Hedwig
Adalbert-Stifter-Straße 56
82538 Geretsried

Seniorendomizil Haus Elisabeth
Johann-Sebastian-Bach-Straße 16
82538 Geretsried

Pater-Rupert-Mayer-Heim
Altenheim der Stiftung Marienstift
Königsdorferstr. 69
83646 Bad Tölz

Rupert Mayer Seniorenheim Seehof
Mittenwalder Straße 70
82431 Kochel am See

Alten- und Pflegeheim Josefistift
Bahnhofstr. 3
83646 Bad Tölz

Evangelisches Pflegezentrum Lindenhof
Kocheler Straße 31
82444 Schlehdorf

VORSTAND
Hans Lenhardt - 1. Vorsitzender
Frauke Baumgarten - 2. Vorsitzende und Schriftführerin
Edith Peter - Schatzmeisterin

MITARBEITERINNEN
Gabriele Leinauer -
Psych.-Soz. Palliative-Care
Dipl.-Soz.-Pädagogin und Koordinatorin

Elke Holzer -
Med.-Pfleg. Palliative-Care
Krankenschwester und Koordinatorin

Anne Gruber -
Palliative Care Pflegefachkraft
Dipl. Berufspädagogin, Gestaltpädagogin
Koordinatorin

Irmgard Kranz -
Teamassistentin

JAHRESBEITRAG
Der Jahresbeitrag beträgt 40,- €
Auf Anfrage kann der Jahresbeitrag ermäßigt werden.

Änderung der Adresse und Bankverbindung
Sie ersparen uns viel Arbeit und unnötige Kosten, wenn Sie den Wechsel Ihrer Adresse oder Bankverbindung rechtzeitig anzeigen. Danke!

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz besonders herzlich bei allen Mitgliedern, großzügigen Spendern und Förderern unseres Hospizvereins.

Der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. ist gemeinnützig. Sowohl die Vereinsmitgliedschaft als auch Spenden können steuermindernd geltend gemacht werden.

Impressum

Herausgeber: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Redaktionsteam: Anne Gruber, Edith Peter, Elke Holzer, Frauke Baumgarten, Gabi Leinauer, Hans Lenhardt
Fotos: Christophorus Hospizverein Bad Tölz- Wolfratshausen e.V.
Gestaltung: von Tsurikov Design

Wir sind für Sie persönlich erreichbar
in der Geschäftsstelle
Neuer Platz 20
82538 Geretsried

Montag von 17 - 18 Uhr und
Donnerstag von 10 - 12 Uhr
Bitte melden Sie sich, wenn möglich, vorher an.

Außerhalb dieser Zeit läuft ein Anrufbeantworter,
der mehrmals am Tag abgehört wird.
Telefon: + 49 (8171) 999 155
Fax: + 49 (8171) 999 156
info@christophorus-hospizverein.de
www.christophorus-hospizverein.de

www.facebook.com/christophorushospizverein.de/

Wir freuen uns über eine finanzielle Unterstützung
auf unser Konto:
Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen
Konto Nr. 55 22 45 13 BLZ 700 543 06
Bankverbindung: IBAN DE 60 7005 4306 0055 2245 13
BIC: BYLADEM1WOR