



HERZENSSACHE

15 JAHRE HOSPIZARBEIT IN POTSDAM

IN KOOPERATION MIT:



Hof**i**STIFTUNG
bauer

GRUSSWORT

Du wirst sterben – eine Selbstverständlichkeit, von der wir alle wissen, und zugleich ein Satz, der, wenn es konkret wird, bei den meisten Menschen Angst auslöst. Wenn es ans Sterben geht, sind wir oft nicht vorbereitet, haben kein tragendes Netzwerk. Und das obwohl niemand in solch einer Situation allein sein möchte.

Wohl dem, der Freunde oder eine Familie hat. Was aber ist, wenn ich mich in dem Prozess des Sterbens Gott-verlassen und einsam fühle? Wenn keine Menschenseele erreichbar ist, oder ich mich meinen Liebsten nicht zumuten möchte?



Dann ist es gut, den Kontakt zum ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst aufzunehmen. Dort kann ich erleben, wie fremde Menschen sich Zeit nehmen und zu meinen Helfern und Unterstützern werden. Ein offenes Ohr, ein tröstender Satz, eine haltende Hand können stützen und helfen.

Seit 15 Jahren arbeiten ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hospiz- und Palliativberatungsdienstes für ihre Mitmenschen in Potsdam. In den vergangenen 15 Jahren haben 245 Ehrenamtliche insgesamt 1122 sterbende Menschen und ihre Angehörigen sowie 917 trauernde Menschen begleitet.

Für dieses starke Stück Mitmenschlichkeit danke ich den Ehrenamtlichen im Namen der Träger des Dienstes, im Namen aller Potsdamerinnen und Potsdamer und auch ganz persönlich.

Sie machen unser Miteinander wärmer und menschlicher.

*Frank Hohn
Vorstandsvorsitzender der
Hoffbauer-Stiftung*



*„Das Sterben und
die Trauer sind Teil
unseres Lebens.“*

BEISTAND BEIM ABSCHIED

Der ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam hat sich der Hospizidee verschrieben und unterstützt seit 15 Jahren schwer erkrankte und sterbende Menschen – in stationären Einrichtungen und in den eigenen vier Wänden. Fünf hauptamtliche Mitarbeiterinnen und ein Netzwerk aus rund 100 Ehrenamtlichen gehen behutsam und einfühlsam auf die besonderen Bedürfnisse und körperlichen, psychischen, sozialen und auch spirituellen Wünsche der Sterbenden und ihrer Angehörigen ein.

Der Beratungsdienst vermittelt soziale Dienste und eine schmerztherapeutische Versorgung, berät pflegende Angehörige und soziale Einrichtungen, begleitet Sterbende mit Gesprächen, regelmäßigen Besuchen, Sitzwachen und in allen Belangen des Alltags.

Auch die Hinterbliebenen finden im Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam einen qualifizierten und sensiblen Partner, der ihnen die Trauerarbeit erleichtert, beratend zur Seite steht und Begegnungen und Gespräche mit anderen Betroffenen ermöglicht. Im Trauercafé und in Gesprächskreisen wird der Trauer der Raum gegeben, den sie benötigt. Kinder, Jugendliche, junge Verwitwete und verwaiste Eltern erhalten besondere Trauerangebote in einem geschützten Rahmen.

Das Sterben und die Trauer sind Teil unseres Lebens. Der Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam begleitet und unterstützt Menschen in diesen schwierigen Lebensphasen.

*Heike Kampe,
Freie Journalistin*



*„Man darf aber
auch einfach mal
traurig sein.*

*Das gehört
mit dazu.“*

Theresa Freimark

ES IST EIN SCHÖNES GEFÜHL, HELFFEN ZU KÖNNEN

Interview mit Theresa Freimark, Mutter von vier Kindern, 43 Jahre alt, Fachkrankenschwester und Koordinatorin beim Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam

Seit 2014 sind Sie als Hauptamtliche beim Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam tätig.

Was sind Ihre Aufgaben?

Zusammen mit meinen Kolleginnen koordiniere ich die Sterbebegleitung, führe Beratungsgespräche und mache Erstbesuche bei Sterbenden und Angehörigen. Wenn uns Anfragen erreichen, Sorge ich dafür, dass diejenigen, die Unterstützung benötigen und unsere Ehrenamtlichen zueinander finden. Außerdem unterstütze ich meine Kollegin in der Kinder- und Familientrauerarbeit.

Mit welchen Fragen und Wünschen kommen die Menschen zu Ihnen?

Das ist sehr unterschiedlich. Angehörige möchten oft wissen, welche Möglichkeiten es gibt, einen Sterbenden zu Hause zu betreuen und wo sie Unterstützung finden können. Eine ganz klassische Frage ist, wer pflegende Angehörige kurzzeitig entlasten kann, damit diese mal einkaufen, zum Friseur oder zur Fußpflege gehen können, ohne den Sterbenden allein zu lassen. Oft wenden sich auch Menschen an uns, die schwer erkrankt, aber noch nicht sterbend sind. Spaziergehen, vorlesen, miteinander reden, sich kennenlernen – das sind dann die Möglichkeiten, eine Beziehung aufzubauen, bevor es in die Sterbephase geht.

Wie kommen die Ehrenamtlichen zum Einsatz?

Meistens bekommen wir einen Anruf – entweder vom Sozialdienst aus dem Pflegeheim, der Pflegeschwester, dem Hausarzt, von den Angehörigen oder auch den Erkrankten selbst – und werden um

Hilfe gebeten. Dann machen wir einen Termin zum Erstbesuch aus, bei dem wir genau schauen, was gebraucht wird. Wenn es um Unterstützung in der Pflege geht, vermitteln wir Telefonnummern und Adressen. Wenn konkret eine Begleitung im Sterbeprozess gewünscht wird, vermitteln wir unsere Ehrenamtlichen. Dann geht es zunächst darum, sich kennenzulernen und herauszufinden, ob es für beide Seiten passt.

Wie viel Zeit verbringt man als Ehrenamtliche in der Sterbebegleitung?

Es gibt Ehrenamtliche, die sind regelmäßig einmal in der Woche für ein bis zwei Stunden aktiv, andere sehr viel häufiger. Da gibt es einen großen Spielraum.

Welche Unterstützung gibt es für die Ehrenamtlichen?

Wenn man zu uns mit dem Wunsch kommt, Sterbende zu begleiten, besucht man zunächst einen Vorbereitungskurs, der ein knappes Jahr dauert. Darin befasst man sich intensiv mit den Themen Krankheit, Sterben, Trauer, Abschied und erlernt hilfreiche Methoden. Alle vier Wochen haben die Ehrenamtlichen eine Supervision und können gemeinsam in der Gruppe und unter Anleitung einer Supervisorin über ihre Erfahrungen sprechen.

Weshalb haben Sie sich dazu entschlossen, mit sterbenden Menschen zu arbeiten?

Ich bin den Weg gegangen, den fast alle gehen: Man ist selbst betroffen, hat selbst Erfahrungen mit dem Tod gemacht. Vor 21 Jahren ist mein Bruder tödlich verunglückt. Meine Familie und ich haben die Erfahrung gemacht, wie sich so ein plötzlicher Tod anfühlt, auf den man sich nicht vorbereiten kann. Meine Mutter ist dann ziemlich

schnell in die Hospizarbeit eingestiegen. Als meine Kinder alt genug waren, habe ich mich ebenfalls dazu entschlossen und habe 2009 hier als Ehrenamtliche angefangen.

In der Hospizarbeit ist der Tod ständiger Begleiter. Das zehrt auch an den eigenen Kräften.

Wie füllen Sie Ihre Kraftreserven wieder auf?

Als Hauptamtliche haben wir auch Supervisionen und regelmäßige kollegiale Beratungen. Wir sprechen im Dienst viel miteinander. Manchmal nimmt man Geschichten, die einen tiefer berühren, mit nach Hause. Man muss sich seiner eigenen Kraftquellen bewusst sein und aktiv etwas für sich selbst tun. Bewegung, Sport, laut Musik hören, mit Freunden reden, sich in den Arm nehmen lassen – das tut gut. Ich selbst gehe manchmal für viele Stunden in den Wald. Man darf aber auch einfach mal traurig sein. Das gehört mit dazu.

Gibt es auch Momente, die Freude bereiten?

Ganz viele. Es gibt häufig Menschen, die sich schon etwas verzweifelt an uns wenden und dringend Unterstützung brauchen. Es ist schön, wenn ich dann sagen kann: „Wir haben genau das, was Sie suchen.“ In der Not helfen zu können und die Erleichterung zu sehen – das ist ein tolles Gefühl. Es ist auch immer ein schöner Moment, wenn ich sagen kann „Unser Dienst ist kostenlos.“ Unsere Ehrenamtlichen, die ihre Zeit verschenken, machen das möglich. Es ist beglückend, den Erkrankten und Angehörigen diese Erleichterungen geben zu können.

*Heike Kampe,
Freie Journalistin*



HORST

Von Dezember 2015 bis zum Januar 2016 habe ich Horst in Potsdam begleitet.

Der erste Kontakt ist natürlich immer mit Unsicherheiten verbunden. Schließlich dringt man in die Privatsphäre völlig fremder Menschen ein.

Horst bewohnte mit seiner Frau eine kleine Wohnung in einer Einrichtung für betreutes Wohnen, ohne bis zum Zeitpunkt meines ersten Kontakts irgendwelche Leistungen zu beanspruchen. Ich kannte nur sein Alter (76 Jahre), die Diagnose Lungenkrebs und wusste, dass er und seine Frau offen über die Krankheit und ihre Folgen sprechen konnten.

Mit seiner Frau hatte ich telefonisch einen Besuch vereinbart. Obwohl ich sonst nicht besonders pünktlich bin, gab ich mir – wie immer bei den Begleitungen – große Mühe, exakt zur vereinbarten Zeit an der Wohnungstür zu klingeln. Horst war schon sehr mager und lag im Bett. Er brauchte ständig Sauerstoff und trug daher eine Sauerstoffbrille, die über einen langen Schlauch an den Konzentrator angeschlossen war.

Seine Frau ließ uns bald allein und wir kamen schnell vom Smalltalk zu persönlicheren Themen – Horst war in Westberlin aufgewachsen und wir verglichen unser unterschiedliches Leben und West und Ost. Rückblickend war Horst mit seinem Leben trotz einiger Brüche durchaus zufrieden.

Nur ein Problem belastete ihn noch – es gab einen außerehelichen Sohn, der nahezu zur gleichen Zeit wie seine eheliche Tochter geboren wurde.

Die Mutter dieses Sohnes hatte den Kontakt zu Horst kurz nach der Geburt gekappt und den Sohn zur Adoption freigegeben. Dreißig Jahre später

fand der Sohn seinen Vater wieder, die Verbindung brach aber auf Einfluss der damaligen Ehefrau von Horst bald ab.

Die Ehefrau verstarb vor einigen Jahren, Horst hatte inzwischen wieder geheiratet und bedauerte nun sein Verhalten angesichts seines baldigen Todes sehr.

Mir war bewusst, dass es für Horst von großer Bedeutung war, diesen Sohn bald zu finden. Die bisherigen Anfragen bei Ämtern waren ergebnislos verlaufen.

Als ich ging, hatte ich das Gefühl, dass das Eis gebrochen war.

Bei den nächsten Besuchen wurde ich freudig begrüßt, wie von selbst gingen wir zum Du über. Wir stellten viele gemeinsame Interessen fest und es gab viel zu erzählen. Die Freude war groß, als ich mit Hilfe von guten Freunden die Adresse des verlorenen Sohns ermitteln konnte.

Eine Begegnung wird mir besonders in Erinnerung bleiben. Als Horst vom Bett aus sah, dass ich die Wohnung betrat, sagte er zu seiner Frau: „Oh, schön, Peter ist wieder da, ich möchte aufstehen!“ Das hatte er schon lange nicht mehr gemacht. Gemeinsam mit seiner Frau und seiner Schwester half ich ihm beim Anziehen.

Er wollte mit mir im Wohnzimmer sitzen, was etwas schwierig war, da er die wenigen Schritte nicht ohne Hilfe bewältigen konnte und der Sauerstoffschlauch mitgenommen werden musste.

Wir hatten uns schon früher einmal darüber unterhalten, dass Musik manchmal ohne Umwege direkt ins Herz gehen kann. Im Wohnzimmer sagte

„Oh, schön, Peter ist wieder da, ich möchte aufstehen!“

mir Horst, dass das erste Violinkonzert von Max Bruch so ein Stück für ihn ist. Er ließ es sich nicht nehmen, mit meiner Hilfe die CD selbst einzulegen und wir hörten sie gemeinsam. Danach brachte mich Horst zur Wohnungstür, half mir in die Jacke, was nur mit Unterstützung seiner Frau und seiner Schwester möglich war, und drückte mich an sich.

Als ich auf der Straße stand, hatte ich zwiespältige Empfindungen. Einerseits hatte mich seine Zuneigung tief berührt, andererseits fragte ich mich, ob diese Intensität noch einer Sterbebegleitung angemessen ist. Diese Frage konnte ich mir vorläufig nicht beantworten.

Beim nächsten Besuch war deutlich erkennbar, dass sich der Gesundheitszustand von Horst verschlechterte. Das Reden strengte ihn sehr an, aber wir konnten, unterbrochen von Pausen, noch gut miteinander reden. Mir ist von dieser Begegnung noch ein Satz in Erinnerung geblieben: „Wenn ich nachts aufwache, möchte ich gerne sterben – aber morgens bin ich dann doch neugierig, wie es weitergeht.“

Bei den letzten Begegnungen war dann ein Gespräch nicht mehr möglich. Sein Sohn hatte bis dahin auf einen Brief nicht reagiert.

Als ich Horst zum letzten Mal besuchte, wechselten sich Phasen der Unruhe und der totalen Erschlaffung im Minutentakt ab. Ich konnte nur noch seine Hand halten, beruhigend auf ihn einreden – und ihm das Violinkonzert von Max Bruch vorspielen.

Vielleicht bilde ich es mir nur ein, aber ich glaubte dabei manchmal ein kleines Lächeln bei ihm zu erkennen. Vor der nächsten geplanten Begegnung

erhielt ich dann die Nachricht, dass Horst verstorben sei.

Obwohl ich natürlich seinen baldigen Tod erwarten musste, war ich sehr betroffen. Das verwirrte mich zunächst selbst, denn was sollte anderes passieren, wenn man einen Sterbenden begleitet?

Kurz darauf erzählte ich einem befreundeten Arzt von diesem Gefühl. Er sagte mir, dass ich mir keine Sorgen machen solle, auch Profis erlebten manchmal ein Trauergefühl, wenn ein Patient stirbt. Ein paar Tränen kann man sich zugestehen und die tun dann auch ganz gut.

Inzwischen sind einige Wochen vergangen. Inzwischen kann ich sagen, dass die intensive Beziehung es mir leichter gemacht hatte, seine Hand zu halten und bei ihm zu sein, auch wenn wir nicht mehr kommunizieren konnten. Die Zweifel, die ich wegen der Intensität der Begegnung hatte, haben sich in Nichts aufgelöst. Die gesamte Begleitung kann ich sehr positiv in Erinnerung behalten.

Ich habe mit angesehen, wie sein Leben langsam erlischt. Und dabei mehr als je zuvor begriffen, wie natürlich, aber auch wie unerbittlich dieser Prozess ist. Merkwürdigerweise hat das für mich etwas sehr Beruhigendes.

Horst zu begleiten, war für mich eine große persönliche Erfahrung und Bereicherung.

Und natürlich gehört seit dieser Zeit das 1. Violinkonzert von Max Bruch zu meinen Lieblingsstücken ...

Peter Jasinski
Ehrenamtlicher Mitarbeiter

„Die ganze Zeit hab ich ihr die Hände gewärmt. Ihre waren immer kalt.“

**Jahrgang 25, Betreutes Wohnen, Begleitung vom
September 2014 bis Februar 2015**

08.09.2014, 15:00 bis 17:00 Uhr, Erstbesuch

Frau H. ist eine schöne Frau. Sie ist dement. Sie scheint ziemlich taub und fast blind zu sein. Es wird schwierig werden, was kann ich ihr anbieten? Sie ist total abgemagert und mag auch gar nichts essen oder trinken. Auch kann sie nicht alleine aufstehen. Sie friert.

11.09.2014, 15:30 bis 16:30 Uhr

Frau H. liegt im Bett, ohne Zähne. Sie erinnert sich nicht an meinen letzten Besuch, wer ich denn sei? Ich beruhige sie, sie muss mich nicht kennen, ich bin nur zu Besuch. Das funktioniert, ich soll mich setzen, aber nicht zu weit weg. Sie hat sehr blaue Augen. Ich hab ein kleines Büchlein mit Volksliedern mitgebracht und singe ihr eine Stunde lang Lieder, die ich kenne, vor. Das scheint sie zu freuen.

18.09.2014, 15:00 bis 17:00 Uhr

Frau H. ist auf, im Schaukelstuhl, begrüßt mich, fragt, ob ich schon mal da war, wer mich schickt. Wir reden ein bisschen. Sie ist aus Berlin, Hamburg, Weimar. Goethe und Schiller. Schule in Weimar. Dort gibt es auch einen Garten. Die Gartenarbeit machten ihr Vater und ihr Bruder. Ihr Bruder heißt Thomas. Ihr Sohn heißt auch Thomas. Die Mitteilungen fließen zäh. Es ist halt alles anstrengend in diesem Alter, denke ich.

25.09.2014, 15:00 bis 16:30 Uhr

Heute ist alles ganz anders. Ich sehe es schon an den Augen: die sind sehr klar. Frau H. ist hellwach. Mein Eindruck ist: sie hört nicht gut, das macht ein Gespräch so schwierig. Das Kurzzeitgedächtnis ist fast weg, ihre Erinnerungen verschwommen. Ist Demenz so?

Sie begrüßt mich freundlich. „Wer sind Sie?“, „Nehmen Sie Platz.“ Sie ist leider nicht der gesprächige Typ, aber sie erzählt ein bisschen: sie war Schulleiterin; hat ein Buch geschrieben über Märchen; ging auf's Gymnasium, war verheiratet. Eltern waren sehr streng. Magengeschwüre. Viele Operationen, viele Narben. Magenprobleme. Vater früh gestorben. Sie merkt intensiv auf als ich summe: Lang, lang ist's her. Zum Abschied sagt sie: „Danke für den lieben Besuch!“

Die ganze Zeit hab ich ihr die Hände gewärmt. Ihre waren immer kalt.

02.10.2014, 15:00 bis 16:00 Uhr

Frau H. im Schaukelstuhl. Frisch geföhnt, bildschön. Selber, sagt sie auf meine Frage, wer sie so schön frisiert habe. Glaub ich aber nicht. Der Sohn heißt heute Hans Hermann – ist das der Ehemann? Geboren ist sie in Berlin, aufgewachsen in Hamburg, später Weimar, Studium in Jena. Krieg? Ehemann? Bücher? Kino? Alle Fragen gehen ins Leere. Ansonsten spielen wir wieder das Händewärm-Spiel. Und die Fragen: Wie heißen Sie waren Sie schon einmal da? Aber das ist in Ordnung.

16.10.2014, 15:30 bis 17:00 Uhr

Händewärmen, Füßewärmen. Warum gibt ihr niemand eine Wärmflasche?

Die alten Gespräche. Fragen, die Interesse bekunden. Fetzen von Erzählungen („Ich bin in Berlin geboren. Meine Mutter ist aus der Schweiz, mein Vater Brandenburger. Ich heiße Schiermeier, das bedeutet breiter Meier“). Zugewandt. Ich mag sie.

30.10.2014, 15:00 bis 16:30 Uhr

Heute ist Friseurtag, die Friseurin ist noch am Föhnen und hilft ihr nachher in den Schaukelstuhl. Friseur? Hat sie vergessen. Aber wir spielen das Händespiel, die Hände kommunizieren unglaublich



MARGRET H.

liebevoll miteinander, und alles ist gut. Man muss nicht reden – aber doch Fetzen. „Haben Sie ein Auto?“ „Ja“. „Das hatte ich nie“ und da war deutliches Bedauern. „Meine Augen waren zu schlecht.“

13.11.2014, 15:00 bis 17:30 Uhr

Im Bett, Zähne nur oben. Offener Mund. Sie keucht. Das Aufrechterhalten der Lebensfunktionen fällt ihr sichtbar schwer. Aber sie erzählt ein bisschen. Ob ich jeden Tag komme? Wie lange ich kommen werde? Ich sage: immer! Dann möchte sie schlafen. Und bedankt sich.

20.11.2014, 15:30 bis 16:00 Uhr

Frau H. im Bett, apathisch, dämmert weg – ich gehe bald wieder. Lese ein wenig in der Krankenakte. Verheiratet nur 6 Jahre, danach geschieden. Darum ist der Ehemann vergessen. Drei Geburten, nur der Sohn hat überlebt.

26.11.2014, 15:00 bis 15:15 Uhr

Im Bett – oh so müde; schlafen, schlafen! Ich streichle sie ein wenig und schleiche mich davon.

04.12.2014, 15:00 bis 16:00 Uhr

Frau H. wird neu gebettet, sie spricht mit mir, wir machen netten Small Talk, dann will sie schlafen.

11.12.2014, 15:00 bis 16:40 Uhr

Sohn Thomas kommt kurz vorbei. Sie erkennt ihn sofort!

18.12.2014, 15:30 bis 16:00 Uhr

Frau H. in tiefem Schlaf. Sie ist schon sehr eingefallen...

22.12.2014, 13:30 bis 14:10 Uhr

Frau H. ist wach. Augen offen, aber blicklos, Atem rasselnd. Husten. Keine Reaktionen, aber doch: sie

nimmt meine Hand und „verflucht“ sie, wie sie es gerne tut. Ich glaube, sie ist schon auf der Reise. Ob ich sie nach Weihnachten wiederfinde?

30.12.2014, 14:20 bis 15:00 Uhr

Nein, Frau H. ist gut drauf, sie lächelt, sie spricht, sie kennt mich nicht, aber sie weiß, dass morgen Silvester ist. Ich bleibe eine Weile.

08.01.2015, 15:30 bis 16:15 Uhr

Ich erzähle wenig, halte ihre Hand.

22.01.2015, 15:00 bis 17:30 Uhr

Frau H. liegt ruhig im Bett, reicht mir die Hand; sie spricht nicht mehr, reagiert nur minimal, d.h. sie schaut mich an, dann schließt sie die Augen, dann schaut sie mich wieder an. Ich erzähle ein bisschen, ich singe ein bisschen. Irgendwann kommen die Hände – Körperkontakt ist ganz, ganz wichtig, ich muss ihr die Hand aus dem Bett locken! Die Hände streicheln einander, sie verflechten sich ineinander, sie hält meine Hand fest, ja sie lächelt ein bisschen.

29.01.2015, 15:30 bis 17:00 Uhr

Frau H. ist schon sehr abgemagert, sie bekommt kein Wasser mehr, sondern nur noch angedickte Flüssigkeit, weil sie sich verschluckt. Sie hustet. Sie spricht ganz leise, aber sie äußert sich, will wissen, wer da kommt und geht. Jemand hat das kleine Radio angesteckt und den Klassik-Sender eingestellt. Hört sie ihn? Sie behauptet, ja. Sie streichelt mein Gesicht...

12.02.2015, 15:10 Uhr

Alles leer – Frau H. ist vergangene Woche gestorben.

*Lilly Stock,
Ehrenamtliche Mitarbeiterin*

ANDREA



Begleitung vom Mai 2014 bis Januar 2015

Ich habe das Gefühl, dass mich Andrea ganz gut angenommen hat und sie sich auf meine Besuche freut. Sie erzählt mir oft von ihren Problemen im Umgang mit der Krankheit und die damit verbundenen Einschränkungen. Bei meinen Besuchen machen wir jedes Mal etwas Anderes. Manchmal gehen wir einkaufen. Beim letzten Mal war das Wetter nicht so schön, da hat sie mir ihre Lieblingsmusik vorgespielt und erzählt, wie sie vom UNHEILIG SÄNGER (dem Grafen) nach dem Konzert im vergangenen Jahr in den Arm genommen wurde. Als sie mir davon berichtete war sie sehr ergriffen und hat viel geweint. Diese Woche wollen wir vielleicht ins Kino gehen.

Andreas Zustand hat sich verschlechtert. Sie hat abgenommen und die Fähigkeit, sich sprachlich auszudrücken, ist geringer. Wir waren 90 Minuten mit dem Rollstuhl spazieren. Der Spaziergang hat ihr gut getan, sie hat ein bisschen gelacht und wir haben uns über die schöne Blumenpracht im BuGa Park gefreut.

Am vergangenen Montag wurde Andrea aus der Klinik entlassen. Nun steht im Wohnzimmer das Pflegebett. Andrea kann noch zu den Mahlzeiten in den Rollstuhl gesetzt werden und am Tisch sitzen. Das schafft sie aber nur kurzzeitig. Sie ist recht wach, wenn ich Sie besuche. Ich bringe ihr immer Musik mit oder lese ihr vor. Kommunikation ist ihr verbal kaum noch möglich. Sie kann aber ihre Empfindungen ausdrücken. Da ich sie ja schon ein bisschen kenne, denke ich, dass ich sie ganz gut verstehe.

Ich hatte in den vergangenen Wochen den Eindruck, dass es Andrea neurologisch schlechter geht. Ihre Selbständigkeit schränkt sich immer mehr ein. So benötigt sie jetzt mehr Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen und sie kann nicht mehr allein zu Hause sein (Sturzgefahr). Vergangene Wochen haben wir gemeinsam gekocht und zusammen gegessen. Andrea ist inzwischen auch (hand)motorisch sehr eingeschränkt. Aber ich habe das Gefühl, es tut ihr gut, dabei zu sein. Da wir beide Musik sehr mögen, tanzen wir auch manchmal zusammen. Ansonsten gehen wir viel raus und nutzen das schöne Wetter. So gelingt es mir ein bisschen, sie abzulenken.

Am Vormittag des 2. Januar bekam ich eine Nachricht von der jugendlichen Tochter von Andrea. Sie schrieb, dass es Andrea jetzt schlechter gehe und sie den Eindruck habe, dass sie bald einschlafen werde. Sie schrieb weiter, dass ihr jüngerer Bruder (9 Jahre alt) seit dem Vortag (zufällig) bei seiner Tante sei. Sie fragte in ihrer Nachricht, was ich denke: sollte er seine Mama nochmal sehen? Ich rief sie an und wir verabredeten, dass ich mich auf den Weg mache, damit wir darüber sprechen könnten, was das Beste sei.

„Nachdem wir mit ihm gesprochen haben, verabschiedete er sich von seiner Mama.

Dann sagte er plötzlich zu mir: „Ich möchte jetzt Fußball spielen gehen.“ Das haben wir dann getan.“

20 Minuten später, als ich gerade in der Tür stand um aufzubrechen, erhielt ich von Andreas Ehemann die Nachricht, dass sie soeben in den Armen ihrer Tochter eingeschlafen sei. Diese hatte gerade Andreas neue CD eingelegt und sich zu ihr ins Bett gekuschelt, dann schlief sie ein.

Ich kam dann also zu der Familie und wir einigten uns darauf, dass der Sohn von Andrea die Möglichkeit haben sollte, sich von seiner Mama zu verabschieden.

Er kam dann am Nachmittag vom Schlittschuhlaufen nach Hause. Nachdem wir mit ihm gesprochen haben, verabschiedete er sich von seiner Mama. Dann sagte er plötzlich zu mir: „Ich möchte jetzt Fußball spielen gehen.“ Das haben wir dann getan.

*Cathrin Geisler,
Ehrenamtliche Mitarbeiterin*

HILDEGARD C.



Singende Tränen

Begleitung vom März 2016 bis April 2016

Heute war ich wieder bei Frau C.. Es ist schönes Wetter, die Sonne scheint, es ist warm, der Mirabellenbaum am Havelufer in der Breiten Straße fängt an zu blühen – der Frühling kommt! Wie jedes Mal vor dem Besuch halte ich kurz an der Bucht am Pumpwerk an, um den Schwänen zuzusehen. Sieben sind es. Diese anmutigen Tiere im glitzernden Wasser, beschienen von der Sonne, losgelöst von menschlichen Sorgen und Gedanken, geben mir die nötige Ruhe und Ausgeglichenheit, die ich für den Besuch benötige.

Frau C. liegt im Bett, ihre Augen sind weit geöffnet. Sie ist 85 Jahre alt, bettlägerig, leidet stark an Alzheimer und altersbedingten Erkrankungen, sie isst und trinkt nicht mehr. Es ist allen klar, dass sie es bald geschafft hat. Die Aussage, dass sie zwar Menschen und Berührungen wahrnehme, sonst jedoch nicht ansprechbar sei, bestätigt sich heute wieder. Trotzdem spreche ich mit ihr, als könnte sie mich verstehen, erzähle von den blühenden Bäumen, von der Sonne und den Schwänen in der Bucht. Ich öffne das Fenster, damit sie ebenfalls die warme Luft an ihrem Gesicht spüren kann und streichle ihr über die Schulter. Dann hole ich mein Gesangbuch heraus. Heute singe ich ihr „Geh aus, mein Herz und suche Freud“ vor. Die erste Strophe singe ich allein. In der zweiten Strophe höre ich, wie sie mitsummt. Sie hört mich, nimmt meine Stimme wahr, erkennt sogar das Lied und singt mit. Sie, von der gesagt wird, sie sei kaum ansprechbar. Damit hatte ich nicht gerechnet. Nach vier Strophen suche ich ein neues Lied aus: „Großer Gott, wir loben dich“. Als ich aus dem Buch aufblicke, bemerke ich eine Träne, die von Frau Cs.

Wange hinunterläuft. Sie liegt ruhig in ihrem Bett, sie hört mir zu, sie summt mit, und sie weint. Ich bin gerührt und mir wird erst in diesem besonderen Augenblick bewusst, was Musik wirklich bewirken kann. Ich habe sie mit meinem Gesang erreicht. Ich habe ihr Herz berührt und konnte sie wissen lassen, dass sie nicht allein ist, dass da eine höhere Macht ist, die sich um sie kümmert – auch im Sterben. Meine Anwesenheit, mein Gesang, die Melodie und die tröstenden Worte der Lieder konnten ihr in den letzten Tagen ihres Lebens noch einige angenehme Stunden bereiten.

*Johanna Arndt
Ehrenamtliche Mitarbeiterin*



„Sie liegt ruhig in ihrem Bett, sie hört mir zu, sie summt mit, und sie weint. Ich bin gerührt und mir wird erst in diesem besonderen Augenblick bewusst, was Musik wirklich bewirken kann.“



*„Ich kann einen
Sterbenden begleiten
und habe es als großes
Geschenk erlebt,
dieses machen zu
dürfen.“*

Christine Rührmund

SO UNTERSCHIEDLICH WIR MENSCHEN SIND, SO UNTERSCHIEDLICH IST DAS STERBEN

Interview mit Christine Rührmund, Mutter von zwei Kindern, 53 Jahre alt, Familienhilfe bei Familien mit einem schwersterkrankten Kind/Elternteil, Familienaufstellerin und Tanzleiterin, Ehrenamtliche beim Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam

Können Sie sich an ihre erste Sterbebegleitung erinnern?

Die erste Begleitung habe ich noch vor meiner ehrenamtlichen Tätigkeit beim Hospizdienst gemacht. Es war eine Freundin. Wir hatten ein geschwisterliches, sehr enges Verhältnis als Kinder und haben uns später als Erwachsene etwa einmal im Jahr getroffen. Als sie vor acht Jahren, im Alter von 50 Jahren, an Krebs erkrankte, kam sie auf mich zu und fragte mich, ob ich sie begleiten könne. Erst hatte ich Bedenken, doch dann habe ich sie ein Dreivierteljahr intensiv begleitet. Dabei habe ich gemerkt: Ich kann einen Sterbenden begleiten und habe es als großes Geschenk erlebt, dieses machen zu dürfen.

Wie sind sie zur Hospizarbeit gekommen?

Bereits vor 18 Jahren hatte ich den Wunsch, mich mit der Hospizarbeit zu beschäftigen. Es gab so vieles, was mich daran interessiert hat. Als Kind habe ich die Erfahrung gemacht, dass über das Thema Tod wenig gesprochen wurde, es wurde verdrängt. In meiner Arbeit bei der systemischen Familienaufstellung beobachte ich immer wieder, dass die Ursache von Problemen häufig darin liegt, dass dem Tod und der Trauer nicht der Raum gegeben wird, den sie benötigen. Das war auch ein Grund für mich, dort tiefer einzusteigen. Als meine Kinder dann erwachsen waren und nach meiner ersten Sterbebegleitung habe ich zuerst die Hospiz- und darauf die Trauerbegleitungsausbildung gemacht.

Wie verläuft eine Sterbebegleitung?

Eine der Koordinatorinnen fragt an, ob ich bereit sei, eine Begleitung zu übernehmen. Im Vorfeld schauen die Koordinatorinnen bereits, ob die Chemie passen könnte. Wenn ich zustimme, gibt es einen Erstkontakt mit dem sterbenden Menschen, falls der Wunsch besteht – gemeinsam mit der Koordinatorin. Es kommt zur ersten Begegnung, man lernt sich etwas kennen und schaut gegenseitig, ob es für beide stimmig ist. Dann kann die Begleitung beginnen. In Absprache bin ich etwa einmal in der Woche für etwa zwei bis drei Stunden bei den Sterbenden, je nach Situation auch gelegentlich häufiger. In der Begleitung finden hauptsächlich Gespräche statt, pflegerische Maßnahmen gehören nicht dazu. Ein Gespräch muss nicht unbedingt mit Worten geführt werden. Es geht auch über die Augen oder mit einer Handberührung. Manchmal lese ich etwas vor oder wir machen einen Spaziergang, einen Ausflug, besuchen ein Konzert oder gehen ins Kino.

Welche Bedürfnisse stehen bei den Sterbenden an erster Stelle?

Dass es eine authentische Begegnung gibt und einen respektvollen Umgang – es gibt keinen Schleier mehr. Ich finde es wichtig, als Begleitung einfach da zu sein und mit dem zu gehen, was gerade ist. Es kann ein Bedürfnis sein, zu reden. Es kann aber auch ein Bedürfnis sein, nicht zu reden. Manchmal unterstützt eine Berührung, das Auflegen einer Hand. In der Begegnung versuche ich mich auf das Bedürfnis des Sterbenden auszurichten und je nach Möglichkeit, dieses zu erfüllen. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind die Sterbeprozesse.

Was sollte man an persönlichen Voraussetzungen mitbringen, wenn man Menschen beim Sterben begleitet?

Ich denke, wichtig sind die Selbstfürsorge, Offenheit und Reflexionsbereitschaft. Sich zum Beispiel über eine Helferrolle zu definieren wäre nicht unbedingt unterstützend. Es ist wichtig, die eigene

Rolle zu sehen und zu wissen, in welcher Position ich als Begleiterin bin und in welcher Rolle der Sterbende und sein Umfeld sind. Unterstützend dazu gibt es eine monatliche Supervision. Es gehört auch zur Selbstfürsorge zu wissen, was man leisten kann, und was nicht. Wenn ich zum Beispiel eine lange Sterbebegleitung hinter mir habe, benötige ich persönlich eine Pause. Dann kann ich nicht sofort zur nächsten übergehen. Einmal hat mich ein Sterbender gefragt, wie ich das aushalte. Ich habe gesagt, indem ich mich öffne. Für mich ist die Sterbebegleitung auch ein Geschenk. Ich kann das Unabdingbare nicht abwenden, ich kann aber mit dem Herzen dabei sein. Ich könnte diese Arbeit nicht machen, wenn ich meine Kraftquelle nicht in meinem Glauben hätte.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das sie während einer Begleitung erlebt haben?

Die letzte Begleitung, die ich hatte, war ein junger Mann, 42 Jahre alt. Der Erstkontakt dauerte drei Stunden und anschließend haben wir uns bei der Verabschiedung zehn Minuten umarmt. Das war sehr intensiv. Er wollte auch eine spirituelle Begleitung und da ich interreligiös arbeite und mich sehr umfassend damit auseinandersetze, hat das sehr gut gepasst. Er hatte einen langen Leidensweg hinter sich. Am Ende hat er sich entschieden, ins Sterbefasten zu gehen. Es war sein Wunsch, darüber selbst entscheiden zu können, seinem Leiden ein Ende zu setzen. Seine Frau hat die Entscheidung mitgetragen und ihn begleitet. Er hat das Essen und Trinken eingestellt und ist dann zu Hause verstorben.

*Heike Kampe,
Freie Journalistin*



DAS MÄRCHEN VON DER TRAUIGEN TRAUIGKEIT

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlang kam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei der zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen.

Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine kleine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: „Wer bist du?“ Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. „Ich? Ich bin die Traurigkeit“, flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

„Ach, die Traurigkeit!“ rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

„Du kennst mich?“ fragte die Traurigkeit misstrauisch.

„Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück Weges begleitet.“

„Ja, aber...“, argwöhnte die Traurigkeit, „warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?“

„Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: warum siehst du so mutlos aus?“

„Ich... ich bin traurig“, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme. Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. „Traurig bist du also“, sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. „Erzähl mir doch, was dich so bedrückt.“

Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht.

„Ach weißt du“, begann sie zögernd und äußerst verwundert, „es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest.“



Die Traurigkeit schluckte schwer. „Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei, was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: Man muss sich nur zusammenreißen. Und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.“

„Oh ja“, bestätigte die alte Frau, „solche Menschen sind mir schon oft begegnet.“

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen.

„Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe Ihnen ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh... Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.“

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt.

Die kleine alte Frau nahm die zusammengekauerte Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

„Weine nur, Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll, „Ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt.“

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: Aber... aber – wer bist eigentlich du?“

„Ich?“ sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein kleines Mädchen. „Ich bin die Hoffnung!“

*Inge Wuthe
Freie Autorin, Dipl.-Sozialpädagogin,
Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin*



EINE WAHRE GESCHICHTE

ÜBER EINEN KRANKEN SCHMETTERLING

Es war einmal ein kranker Schmetterling, der hatte schöne bunte Flügel. Er flog fröhlich umher zu vielen Bäumen und Sträuchern, Wiesen und Feldern und auch ans Wasser.

Er war hübsch anzusehen. Eines Tages konnte er nicht mehr so richtig fliegen, seine Beinchen wollten ihn auch nicht mehr tragen. Nun bekam er auch noch Schmerzen. Da weinte er bitterlich.

Eine Amsel trällerte gerade fröhlich vor einem großen Haus. „Was weinst du, lieber kleiner Schmetterling?“ „Ich bin so müde und matt,“ sprach dieser, „Komm herein in dieses Haus, hier wirst du Hilfe bekommen.“

Da krabbelte der kleine Schmetterling durch eine kleine Glastür direkt in ein freundliches, helles Zimmer. Da saß noch ein Schmetterling, und sie erzählten sich etwas.

Es gab hier noch mehr Zimmer. In diesen waren noch viele andere Tiere: Katzen, Hunde, Meer-schweinchen, Mäuse, Enten, Hühner und auch zwei Pinguine versammelt – alle brauchten Hilfe. Die Amsel organisierte eine Therapie für die Tiere. Aber zuerst mussten alle zur Untersuchung, der kleine Schmetterling auch.

Leider erhielt er eine schlimme Diagnose, doch er weinte nicht.

Er sah die liebe Sonne hoch am Himmel, die schönen Blumen, die grünen Bäume und eine schöne grüne Wiese. Ein Glück dachte er, ich kann doch wenigstens noch sehen und bekomme so viel Hilfe wie möglich. Ein Uhu sagte zu ihm, „Du brauchst keine Angst zu haben, ich werde dir helfen, deine Schmerzen zu lindern. Du kannst jederzeit zu mir kommen, Wald 3, Baum Nr. 5.“ Der kleine Schmetterling nahm dankend sein Angebot an.

Er kroch wieder aus dem großen Haus heraus und setzte sich auf eine schöne Wiese. Dort stand ein Schmetterlingsbaum. Viele Schmetterlinge saßen auf ihm. Die kleine Amsel flog zu dem Schmetterling hin und setzte ihn behutsam auf diesen Baum. Dieser freute sich über die viele Gesellschaft.

Seine Flügel waren besonders hell und kräftig bunt, und wenn er nicht gestorben ist, lebt er noch heute.

Ihr glaubt es nicht? Na, seht mal genau hin, wenn ihr einen Schmetterlingsbaum seht!

Das war die Geschichte vom kranken Schmetterling!

*Ursula Keipert, Potsdam im April 2016
Jahrgang 1940, vom 6. Juni bis 29. Juni 2016
Gast im Hospiz*

Eine wahre Geschichte über einen kranken Schmetterling

Es war einmal ein kleiner Schmetterling der hatte schöne bunte Flügel. Er flog fröhlich ruher zu vielen Bäumen und Sträuchern, Wiesen und Feldern und auch ans Wasser. Er war hübsch anzusehen. Eines Tages konnte er nicht mehr so richtig fliegen, seine Beinchen wollten ihn auch nicht mehr tragen. Nun bekam er auch noch Schmerzen. Da weinte er bitterlich.

Eine Amsel trällerte gerade fröhlich vor einem großen Haus. „Was weinst Du lieber kleiner Schmetterling?“ „Ich bin so müde und matt.“ sprach dieser. „Komm herein in dieses Haus, hier wirst Du Hilfe bekommen.“

Da krabbelte der kleine Schmetterling durch eine große Glastür, direkt in ein freundliches, helles Zimmer. Da saß noch ein Schmetterling, und sie erzählten sich etwas — es gab hier noch mehr Zimmer. In diesen waren noch viele andere Tiere: Katzen, Hunde, Meerschweinchen, Mäuse, Enten, Hühner und auch 2 Pinguine versammelt, — Alle brauchten Hilfe.

Die Amsel organisierte eine Therapie für die Tiere, aber zuerst mußten alle zur Untersuchung, der kleine Schmetterling auch. Leider erhielt er eine schlimme Diagnose. Doch er weinte nicht. Er sah die liebe Sonne hoch am Himmel, die schönen Blumen, die grünen Bäume und eine schöne grüne Wiese. Ein Glück dachte er, „ich kann doch wenigstens noch sehen und bekomme so viel Hilfe wie möglich.“ 



„Das Hauptbedürfnis der Trauernden ist zunächst jedoch das Reden über den Verlust. Der Familien- und Freundeskreis ist damit häufig überfordert.“

Irmgard Athenstädt

JEDER

VERARBEITET TRAUER ANDERS

Interview mit Irmgard Athenstädt, 70 Jahre alt, Pädagogin und Sozialarbeiterin im Ruhestand, Ehrenamtliche beim Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam

Warum engagieren Sie sich in Ihrer Freizeit für sterbende und trauernde Menschen?

In jedem Leben kommt irgendwann das Ende. Beruflich habe ich mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Nun hat mich auch die andere Seite interessiert – also das Lebensende. Wenn man aus dem Arbeitsleben aussteigt, überlegt man sich, was dann noch kommt. Wie werde ich sterben? Ich wollte mich mit diesem Thema auseinandersetzen und mehr darüber wissen. Auch familiäre Erfahrungen mit dem Tod spielten eine Rolle. Ich habe meine Oma beim Sterben erlebt und ich habe meine Mutter begleitet, die mit 65 Jahren an Leberkrebs verstorben ist. In den 1970er Jahren gab es kaum Möglichkeiten, so etwas aufzuarbeiten. Darüber hat man wenig gesprochen.

Was hätten Sie sich damals gewünscht?

Zum Beispiel solche Gesprächsrunden, wie wir sie anbieten. Ich bin mir zwar nicht sicher, ob ich tatsächlich hingegangen wäre. Jeder verarbeitet Trauer anders. Aber zumindest hätte es die Möglichkeit gegeben. Sterben und Tod sind heute ein sehr aktuelles Thema in der öffentlichen Wahrnehmung. Heute weiß ich, an wen ich mich wenden kann und wo ich Hilfe bekomme. Das finde ich sehr wichtig.

Was genau sind Ihre Aufgaben als Ehrenamtliche?

2007 habe ich mit der Sterbebegleitung angefangen, 2008 ist der Bereich Trauerarbeit dazugekommen. In dieser Zeit habe ich etwa 15 Menschen beim Sterben begleitet – im Krankenhaus, in Pflegeeinrichtungen, im stationären Hospiz und vor allem zu Hause. In der Sterbebegleitung besucht

man den Sterbenden in der Regel einmal in der Woche, je näher der Tod rückt, desto häufiger ist man da. Mit der Sterbebegleitung fängt im Prinzip die Trauerarbeit schon an. In einem Fall wurde ich zum Beispiel angefragt, ob ich eine Sterbebegleitung übernehmen würde. Ich sagte zu und rief die Ehefrau an. Am Telefon sagte sie mir, dass ihr Mann schon verstorben sei. Auf meine Nachfrage, ob sie gern darüber sprechen möchte, sagte sie: „Ja, sehr gern.“ Ich bin dann zu ihr gefahren und wir hatten ein gutes Gespräch.

Wie können Sie Trauernden noch helfen?

Wir haben verschiedene Trauergruppen. Ich selbst betreue das Trauercafé – eine offene Gruppe, zu der jeder kommen kann. Wir treffen uns zweimal im Monat. Zwei Ehrenamtliche übernehmen jeweils die Moderation. Wir beginnen mit einem Ritual und geben einen Stein herum. Jeder, der den Stein in der Hand hält, erzählt, was ihn gerade bewegt. Es darf alles gesagt werden, man darf weinen, man darf auch einfach nur still zuhören. Bei Kaffee, Tee, Gebäck und an einem schön gedeckten Tisch sprechen wir über verschiedenste Dinge.

Welche Themen bewegen die Trauernden und wie helfen solche Gesprächsrunden?

Das größte Thema ist das Alleinsein. Häufig sind es die Partner, die verstorben sind. Bei jüngeren Teilnehmern auch die Eltern oder Geschwister. Oft ist die Angst vorhanden, es nicht allein zu schaffen, den Herausforderungen des Alltags nicht gewachsen zu sein. Manchmal ergeben sich aus den Gesprächen bereits konkrete Hilfsangebote, zum Beispiel eine Kur beantragen, einen Therapeuten aufsuchen, Mitmenschen in die Trauer einbeziehen, mit dem Toten reden, Musik hören, Briefe schreiben, sich selbst etwas Gutes tun. Das Hauptbedürfnis der Trauernden ist zunächst jedoch das Reden über den Verlust. Der Familien- und Freundeskreis ist damit häufig überfordert. Auch der Austausch von Erfahrungen ist wichtig. Dabei spielen oft ganz einfache Fragen eine Rolle, wie: Was mache ich mit der großen Wohnung, dem Haus, dem Garten? Wie geht es mir mit der Arbeit, der Familie,

den Freunden? Wie trauern meine Kinder? Werde ich noch einmal eine neue Partnerschaft eingehen? Wie gestalte ich jetzt meine Freizeit? Wie kann ich lernen loszulassen? Warum konnte ich mich nicht verabschieden? Habe ich genug für den Sterbenden getan? Es wird von Träumen erzählt und Gesprächen mit dem Toten. Bei einigen gibt es Schuldgefühle, immer aber auch Erinnerungen an schöne gemeinsame Zeiten. Das sind dann die „Trostspende“ und Hilfen, den Schmerz besser zu ertragen.

Es ist nicht leicht, immer wieder von neuen Todesfällen zu hören. Deshalb kommen manche Gäste nur einmal, andere bleiben uns über zwei Jahre treu. Jeder entscheidet, was für ihn gut ist.

Welche Erlebnisse in ihrem Ehrenamt bereichern Sie?

Ich habe bestimmt über 100 Trauergeschichten im Kopf. Beeindruckt haben mich viele, einige auch sehr betroffen gemacht. Etwas wirklich Besonderes war aber eine sehr intensive Begleitung in einem Trauerfall. Wir bekamen einen Anruf einer Sozialarbeiterin und es ging um eine junge Frau, die gerade entbunden hatte. Kurz vor der Geburt war der Vater des Kindes verstorben. Die Frau stammte aus dem Ausland, ihre Eltern und sonstigen Verwandten waren also weit weg und konnten sie nicht unterstützen. Der Kontakt mit der Familie des Kindesvaters war problematisch, auch von dort hatte sie keine Hilfe zu erwarten. Ich habe mich dann sehr schnell engagiert, habe mit ihr gemeinsam Behördengänge erledigt, das Kind betreut und sie in alltäglichen Dingen unterstützt. Irgendwann merkte ich, dass ich mich nicht mehr abgrenzen konnte und auch nicht wollte. Der Junge ist inzwischen viereinhalb Jahre alt. Und ich bin seine Oma. Aus der Trauerarbeit ist eine praktische Lebenshilfe geworden und eine intensive Beziehung entstanden.

*Heike Kampe,
Freie Journalistin*

ZWEI BESUCHE BEI ANNA P.

An einem wunderschönen Frühsommertag bin ich mit Frau P. im Rollstuhl vom Hospiz bis zum Inselhotel Hermannswerder gefahren. Sie hat nach einer schweren Hirn-OP Wortfindungsstörungen, erzählt mir aber viel von ihren Kindern und Enkeln, vom Tod ihres Mannes vor vielen Jahren, dass sie jetzt schon geraume Zeit im Hospiz sei, dass es ihr eher etwas besser gehe seitdem, wo sie doch eigentlich mit dem Ende gerechnet habe.

Ich frage sie, ob sie denke, dass nach dem Ende noch etwas komme. Sie sagt, das wisse sie nicht: sie denke, eher nicht.

Ich finde es angenehm, mit ihr unterwegs zu sein. Sie ist Jahrgang 1936, genau wie meine Mama. Ich sage ihr, dass das so ist, und meine Mutter nach einem Sturz auch Wortfindungsstörungen hatte, aber viel schlimmer als sie und dass ich deshalb gar keine Probleme habe, sie zu verstehen.

Sie fragt mich nach meiner Arbeit, nach meiner Familie und meinen Kindern. Sie möchte unbedingt verstehen, warum ich diese ehrenamtliche Tätigkeit mache. Ich könne doch jetzt etwas Schönes machen, zum Beispiel irgendwo in Ruhe Kaffee trinken.

„Nein“, sage ich, ich sei sehr gerne mit ihr, hier am Ufer des Sees, sie in ihrem Rollstuhl, ich auf der Bank daneben, beide mit Blick aufs Wasser, wo jetzt gerade die Sonne herausgekommen ist. Sonst wäre ich jetzt im Büro oder würde mein Haus putzen. Ich sei sehr gerne mit ihr hier zusammen. Sie sagt, so habe sie das noch nie gesehen. Nie sei ihr so eine ehrenamtliche Tätigkeit in den Sinn gekommen, bevor sie jetzt selbst hier im Hospiz sei.

Genau eine Woche später besuche ich Frau P. das zweite Mal. Sie ist schlechter dran als das letzte Mal, will aber wieder mit dem Rollstuhl nach draußen fahren. Wir fahren diesmal nicht so weit, sondern nur bis zum Bootssteg, direkt gegenüber des Hospizes. Sie spricht weniger, aber sie freut sich an den Seerosen und dem Wasser.

Zurück im Hospiz kann sie nicht mehr, wie direkt vor dem kleinen Ausflug, alleine aufstehen, um zur Toilette zu gehen. Der Pfleger vermutet, sie habe eventuell einen kleinen Schlaganfall erlitten. Er lässt mich mit ihr alleine im Bad, um eine zweite Pflegekraft als Hilfe heranzuholen. Frau P. sagt in diesem Moment zu mir: „Das wird nichts mehr. Das spüre ich. Ich glaube, es geht zu Ende.“



ANNA P.

Da sagt sie:

*„Wir sehen uns wieder,
da bin ich mir jetzt*

ganz sicher!“

*Oh, denke ich, das
ist die Antwort auf
meine Frage von letzter
Woche.*

*Ich frage sie, ob ich für
sie beten dürfe,
wenn ich jetzt gehe.*

Sie antwortet:

„Oh, bitte!“

Wieder zurück im Bett, setze ich mich zu ihr. Sie ist irritiert und fragt, was bloß mit ihr los sei. Es sei doch alles in Ordnung gewesen draußen.

Sie weint.

Ich halte ihren Arm. Sie sagt, ich solle doch gehen, ich hätte doch Besseres zu tun. Ich sage ihr, nein, das sei jetzt das Wichtigste, bei ihr zu sein. Sie weint erneut.

Irgendwann, als sie ruhiger wird, leite ich meine Verabschiedung ein. Sie zeigt mir mit den Lippen, dass sie mich küssen wolle. Ich beuge mich zu ihr herunter und sie küsst mich mehrmals. Ich küsse sie auch.

Da sagt sie: „Wir sehen uns wieder, da bin ich mir jetzt ganz sicher!“

Oh, denke ich, das ist die Antwort auf meine Frage von letzter Woche.

Ich frage sie, ob ich für sie beten dürfe, wenn ich jetzt gehe. Sie antwortet: „Oh, bitte!“

Ich lege spontan meine Hände auf ihren Kopf. Ich segne sie. Ich wünsche ihr Segen.
Wir weinen beide und verabschieden uns mehrere Male. Sie stirbt wenige Tage später.

*Andrea Scherer,
Ehrenamtliche Mitarbeiterin*



HERR W.

Fünf Besuche bei Herrn W. im Hospiz

Erster Besuch bei Herrn W.

Ich betrete das Zimmer von Herrn W. und treffe einen circa 80-jährigen Mann an, der vollkommen schwarz gekleidet, mit schicken schwarzen Schuhen und einer auffälligen schwarz-goldenen Uhr auf der Kante seines Bettes sitzt. Mir fällt sofort auf, dass es hier offensichtlich keinerlei persönliche Gegenstände gibt, außer dem, was Herr W. unmittelbar am Körper trägt.

Ich stelle mich vor und erkläre ihm, dass ich vom ehrenamtlichen Hospiz-Besuchsdienst bin.

„So“, sagt er, „nun sollen wir uns also unterhalten. Na, mal schauen, was das werden soll“. Er sagt, er sei normalerweise Einzelgänger, von den Menschen sei er enttäuscht. Na ja, wenn ich denn jetzt schon da sei, dann solle ich mal bleiben. Mal schauen, was dabei herauskommen werde. Nach und nach erzählt er mir, zu Hause habe er nur Fernsehen geguckt. Dann sei er lange im Krankenhaus mit vier Leuten im Zimmer gewesen. Das sei schrecklich gewesen. Jetzt lasse seine Kraft nach. Gestern sei er noch ein bisschen im Freien spazieren gegangen. Die Schwestern hier seien ganz nett.

Sein Bruder habe jetzt seine Wohnung übernommen. Er habe viele schöne Kleider in seiner Wohnung. Insbesondere habe er ganz wundervolle Sakkos aus Österreich und Schweden, mit bunten Knöpfen.

Als ich anmerke, dass ich jetzt besser gehen sollte, da er für einen Einzelgänger nun schon ziemlich lange Besuch habe, meint er, „Ach bleiben Sie noch ein bisschen, das geht ja gerade.“

Zweiter Besuch bei Herrn W.

Herr W. ist im Badezimmer gestürzt, diesmal auf den linken Arm. Den rechten hatte er sich bereits im Krankenhaus gebrochen. Er ist ziemlich verstört. Er fängt an, zu schimpfen, dass er gar nicht verstehe, warum er jetzt immer falle. Überall sei es nun so glatt.

Ich zeige ihm das Blumenkörbchen, das ich für ihn mitgebracht habe. Wir beschließen, es auf einen Tisch vor seinem Fenster auf die Terrasse zu stellen. Er freut sich ein wenig, als ich ihm sage, die habe ich mitgebracht, weil er das letzte Mal nach etwas Blühendem auf der Terrasse gesucht habe. Er sagt, das sei doch ganz und gar nicht nötig gewesen.

Dann fängt er an zu schimpfen, sein Bruder, der der Einzige sei, zu dem er im Moment Kontakt habe, habe die falschen Sachen von zu Hause mitgebracht. Dabei habe er ihm so genau beschrieben, was er mitbringen solle. Insbesondere hatte er nicht das Sakko mit den bunten Knöpfen dabei. Ich frage, das aus Österreich oder Schweden, und ob er oft in Österreich und Schweden gewesen sei. Niemals, sagt er, nur die Sakkos von dort seien so gut, die habe er immer gekauft.

Einlenkend ergänzt er dann in Bezug auf seinen Bruder, na ja, der sei halt auch krank, sei 74 Jahre alt. Die gelben Tulpen auf dem Tisch habe die Frau seines Bruders mitgebracht.

Ich frage ihn, wie alt er denn eigentlich sei. Er sagt, er sei 80 Jahre alt. Ich wäge ein wenig ab und gebe dann zu verstehen, 80 Jahre, das sei ja eigentlich ein schönes Alter, oder? Er reagiert sehr abschätzig und etwas empört: „80 Jahre? Nein, 100 Jahre sind ein schönes Alter!“

„Mir wird bewusst, dass das unendlich viel Nähe für diesen Menschen ist.“

Er erklärt mir, die Uhr, die er trage, sei sehr wertvoll. Sie habe 1.200 Euro gekostet.

Ja, letzte Woche, da habe er noch vor das Hospiz gehen können. Jetzt fehle ihm die Kraft.

Dritter und vierter Besuch bei Herrn W.

Er ist kraftloser als zuvor, versucht aber weiterhin, auf der Bettkante zu sitzen oder wenigstens zu liegen. Er hat viele Pflaster im Gesicht von den Stürzen, die er sich bei seinen Ausflugsversuchen immer wieder zuzieht. Er toleriert auch nicht das Bettgitter als Schutz gegen Stürze. Das Hospizpersonal ist ratlos, wie man Herrn W. das Lebensende erleichtern könne. Ein anderer Ehrenamtlicher hat auch schon versucht, ihn zu erreichen. Aber außer für schöne Kleider und teure Gegenstände wie seine Uhr scheint er sich für kaum etwas zu interessieren.

Aber er akzeptiert meinen Besuch. Ich habe das Gefühl, dass er das zulassen kann. Viel mehr scheint nicht möglich zu sein.

Fünfter Besuch bei Herrn W.

Genau vier Wochen nach dem ersten Besuch bin ich das letzte Mal bei Herrn W. Er fühlt sich sehr elend. Sein Zustand hat sich über Nacht im Vergleich zu letzter Woche drastisch verschlechtert. Er liegt auf der äußersten Bettkante, beide Beine vor dem Bett. Er will noch immer aufstehen, kann es aber nicht mehr. Ich setze mich zu ihm ans Bett. Er liegt zu meiner Seite, hat die Augen halboffen. Sein linker Arm hängt fast bis zum Boden aus dem Bett heraus. Er versucht ihn immer wieder mit Hilfe der rechten Hand ins Bett zurück zu holen. Als dies nicht gelingen will, versuche ich vorsichtig, ihm zu helfen. Ich lege meine Hand unter seine linke Hand und versuche diese auf der Bettkante abzulegen.

Auf einmal merke ich, dass er das gar nicht will. Er lässt seine Hand wieder in meine Hand gleiten. Für einige Minuten halte ich seine linke Hand wie in einer Schale in meiner geöffneten linken Hand. Mir wird bewusst, dass das unendlich viel Nähe für diesen Menschen ist. Ich kann kaum glauben, was da geschieht. Ich lasse es geschehen, dass dieser Mensch in all seiner Unruhe, Unzufriedenheit und Vereinsamung es zulässt, dass ich für ein paar Minuten seine Hand halte.

Bei meinem nächsten Besuch im Hospiz erfahre ich, dass er noch in derselben Nacht gestorben ist. Diese Begleitung hat mir und ganz offensichtlich auch den anderen Haupt- und Ehrenamtlichen des Hospizes Rätsel aufgegeben. Wir stellten uns die Frage, wie man einen solchen Menschen begleiten kann, der so wenig aus seinem Leben preisgibt.

Doch am Ende scheint es mir, dass diese Nähe, dieses Seine-Hand-halten-dürfen die „spirituelle“ Öffnung dieses Mannes war. Das was er geben und annehmen konnte, bevor er aus diesem Leben ging.

*Andrea Scherer,
Ehrenamtliche Mitarbeiterin*



„Mögest Du immer Rückenwind haben und stets Sonnenschein im Gesicht.

Möge Dein Engel immer an Deiner Seite sein und ein liebender Mensch an Deiner Hand, wenn Du ihn brauchst.

Mögen Deine Füße den Wurzeln eines Baumes gleichen, Dein Haupte der Weite des Himmels und möge Dein Herz mutig sein wie ein Löwe.“

FAMILIENTREFFEN DES HOSPIZDIENSTES POTSDAM BEIM

STAND UP PADDELING – SUP – IN POTSDAM

Der Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam lädt in regelmäßigen Abständen von Krankheit und Tod betroffene Familien zu Familientreffen ein. Bei diesen Familientreffen geht es vor allem darum gemeinsam eine schöne Zeit und eine Pause vom teilweise sehr belastenden (Trauer-) Alltag zu haben. Außerdem haben die Familien bei diesen Treffen die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Familien auszutauschen und zu erfahren, dass sie nicht alleine sind in dieser schwierigen Zeit.

Am 17.07.2016 konnte der Hospizdienst Potsdam die Familien zu einem besonderen Familientreffen einladen: Bei der SUP-Station (Stand Up Paddling) in Potsdam-West durften die Familien sich auf Einzelboards ausprobieren, auf denen neben der Mama oder dem Papa auch ein oder zwei Kinder mitfahren und so einen wundervollen stillen gemeinsamen Moment auf dem Wasser genießen konnten.

Sie konnten auch gemeinsam auf das große Team-Board, auf das bis zu acht Personen Platz haben, und welches etwas stabiler und die Gefahr zu kentern etwas geringer ist. Begleitet wurde unser

Familientreffen von insgesamt fünf SUP-Trainern, die zum Teil auch ausgebildete Rettungsschwimmer sind, so dass wir uns jederzeit sehr sicher auf dem Wasser fühlten. Sie machten mit den Familien kleine Touren auf dem Wasser, brachten ihnen die Techniken bei, wie man die Boards lenken und stoppen kann und wie man wieder auf das Board klettern kann, wenn man ins Wasser gefallen war. Von dem großen Familienboard aus konnte man hervorragend per Radschlag oder Salto ins Wasser springen, was die Kinder sehr schnell raus hatten und mit großer Freude unermüdlich üben.

Zur Erholung und Stärkung gab es an Land ein leckeres Picknick. Die Familien hatten an diesem Nachmittag viel Spaß zusammen, alle haben sich auf's Wasser gewagt – es war wirklich ein sehr besonderes Familientreffen!

Nicole Menzel

Dipl. Sozialarbeiterin, Trauerbegleitung

„Mein Herz war so leer und dann wurde es aufgefüllt.“

KINDERTRAUERGRUPPE

DES HOSPIZDIENSTES POTSDAM

In der Kindertrauergruppe treffen sich Kinder, die um einen nahen Angehörigen trauern - meist ist die Mutter oder der Vater verstorben. Für sie ist der Kontakt und der Austausch mit anderen Kindern, die Ähnliches erlebt haben, sehr wichtig. Die Kinder erfahren, dass der Tod auch in andere Familien kommt, dass die anderen Kinder ähnliche Gefühle, Sorgen und Ängste empfinden wie sie – und wie sie damit umgehen. Sie erleben, dass sie normale und tolle Kinder sind, die gerade in einer sehr schwierigen Lebenssituation sind und die sich deshalb manchmal so sehr anders fühlen. Und sie erfahren, dass das Leben weitergeht. Anders weitergeht. Und irgendwann auch wieder richtig gut weitergeht. Anders und gut.

Beim ersten Besuch der Kinder in der Gruppe gestalten sie eine Kerze für ihren verstorbenen Menschen. Mit viel Liebe werden Erinnerungen als Symbole aus Wachsplatten ausgeschnitten und auf die Kerze geklebt oder der Name des Verstorbenen darauf geschrieben. Die Kerze wird zu Beginn eines jeden Treffens angezündet. Jedes Kind sagt dabei, für wen sie brennt. So rücken die Verstorbenen zu uns in den Kreis.

In dieser Anfangsrunde lassen die Kinder alle wissen, wie es ihnen an diesem Tag geht. Dadurch üben sie in sich hineinzuhören.

Anschließend wird eine kurze Geschichte gelesen, die in das jeweilige Thema des Treffens einführt. Die Kinder erzählen über ihr persönliches Erleben.

Sie fühlen sich von den anderen verstanden und hören von ähnlichen und auch ganz anderen Erfahrungen.

Danach setzen wir uns mit dem Thema kreativ auseinander. So basteln die Kinder beim Thema „Gefühle“ beispielsweise eine Gefühlsuhr, auf der sie ihnen bekannte Gefühle aufzeichnen oder aufschreiben. An ihre Zimmertür gehängt macht die Uhr auf ihre momentane Stimmung aufmerksam. „Erinnerungen“ werden durch einen gestalteten Bilderrahmen oder eine Schatzkiste wertvoll und behalten einen besonderen Platz. Mit der Frage, wo die Verstorbenen nach ihrem Tod sind, setzen sich die Kinder oft kreativ auseinander. Ihre Gedanken, Vorstellungen und Wünsche halten sie so fest. Oder sie gestalten ein Grablicht mit Grüßen, guten Wünschen, Symbolen und geheimen Nachrichten im Deckel, das sie dann mit zum Grab nehmen können. Zum Thema „Trost“ können die Kinder aus Kleidungsstücken des Verstorbenen ein Trostkissen nähen zum in den Arm nehmen und zum Kuscheln. Um das Thema Bestattung zu verstehen, machen die Kinder auch Ausflüge zum Bestatter oder zum Friedhof.

Nicole Menzel

Dipl. Sozialarbeiterin, Trauerbegleitung





IMPRESSUM

Herausgeber

Hoffbauer-Stiftung
V.i.S.d.P. Frank Hohn, Vorstandsvorsitzender
Hermannswerder 7 | 14473 Potsdam

Redaktion

Heike Eskandarinezhad

Gestaltung

Guido Papperitz
www.grafikdesign-papperitz.de

Titelbild

Gestaltete Holzherzen, Trauergruppe
für verwaiste Eltern

KONTAKT

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam

Koordinatorin und Leiterin
Dipl.-Sozialarbeiterin Heike Borchart
Hermannswerder 2 | 14473 Potsdam
Telefon (0331) 620 02 50
info@hospizdienst-potsdam.de
www.hospizdienst-potsdam.de

In Trägerschaft der

Hoffbauer-Stiftung
Fon (0331) 23 13 100 | Fax (0331) 23 13 239
info@hoffbauer-stiftung.de
www.hoffbauer-bildung.de

Spendenkonto

Hoffbauer-Stiftung
IBAN DE74 3506 0190 0000 0056 57
BIC GENODED1DKD
KD-Bank eG

Hermannswerder,
September 2016

*Liebe schenkt Liebe
Liebe schenkt Leben
Leben schenkt Leid
Leid schenkt Sorge
Sorge schenkt Wagnis
Wagnis schenkt Glaube
Glaube schenkt Hoffnung
Hoffnung schenkt Leben
Leben schenkt Liebe
Liebe schenkt Liebe.*

MARGOT BICKEL