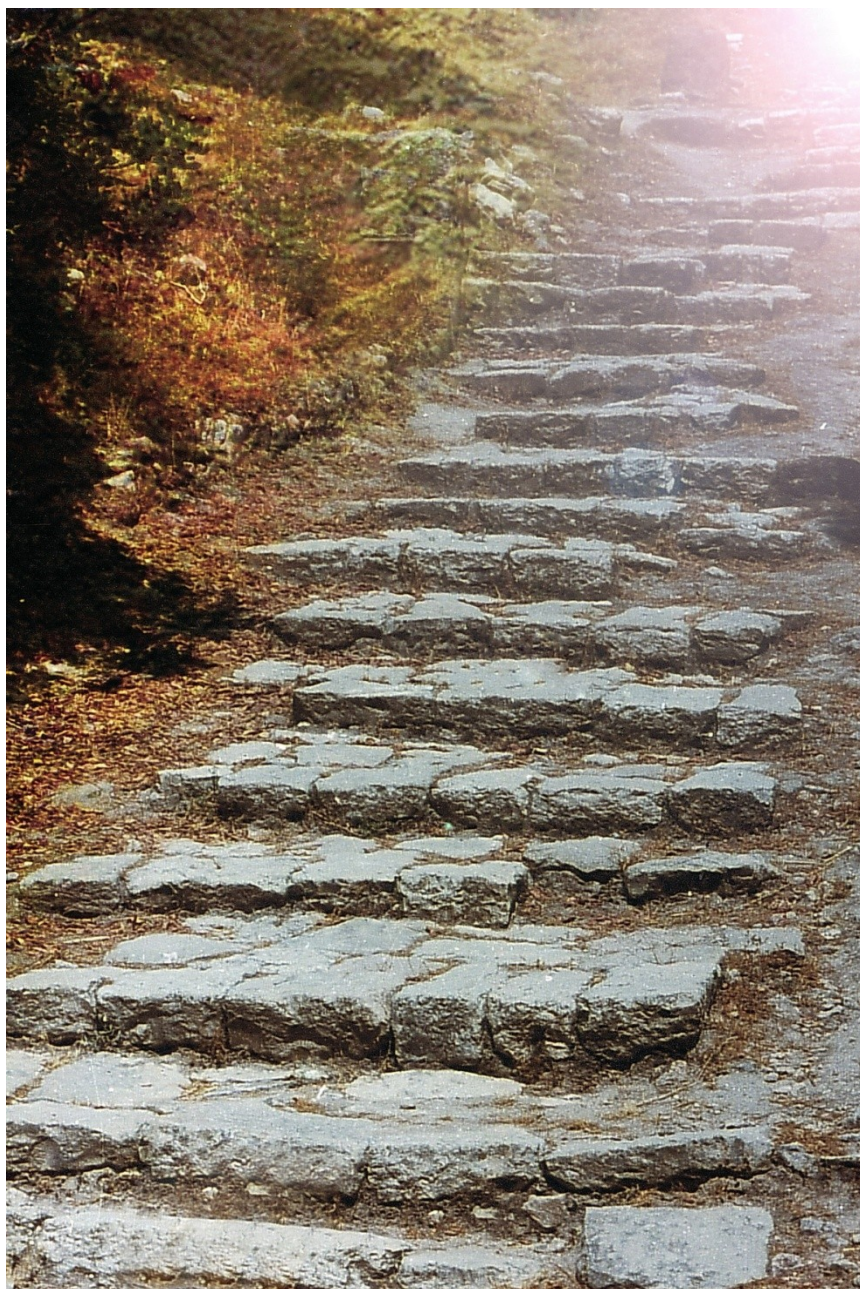


**Info-Brief**  
**Nr. 16**  
**Oktober 2017**



*Informationsschrift für Vereinsmitglieder und Interessierte*



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

nach unserem feuchten, wechselhaften Sommer ist fast heimlich der Herbst gekommen. Morgens feuchte Wiesen, mittags warme Sonne und Zwetschkuchen mit Sahne sagen mir der Herbst beginnt.

Im vorherigen Info-Brief hatten wir von unserer Teilnahme an der NDR Benefizaktion „Hand in Hand in Norddeutschland“ berichtet. Auch unser Hospizdienst hatte sich um eine Spende für eine Fortbildung für unsere ehrenamtlichen Hospizhelferinnen und Hospizhelfer beworben. Die Freude ist groß, dass wir den Zuschlag aus den Spenden des NDR bekommen haben. Im April 2018 wird es ein gemeinsames Wochenende zum Thema „Kommunikation ohne Worte“ geben.

Ich denke, auch in unserem heutigen Info-Brief gibt es für Sie Interessantes zu lesen. Sehr gefreut habe ich mich über den Bericht von Herrn Hartmut Ludwig. Durch unsere Veranstaltung im Mai, nämlich „Wissen und nicht wissen wollen“ wurde er dazu angeregt.

Unsere ehrenamtliche Hospizhelferin Hildegard Herma berichtet von ihrer Weiterbildung in der Trauerbegleitung.

Wir verabschieden ganz herzlich aus dem Vorstand unsere engagierte Beisitzende Sophie Denkeler. Danke für deine guten Ideen und besonders für deinen Einsatz für die Kinofilme. Wir werden sicher mit dir verbunden bleiben.

Sie dürfen teilhaben an unserem Sommerausflug.

Die heutige Buchbesprechung ist etwas ganz Besonderes. Der Autor Dr. Klaus Onnasch wird zum Thema „Krisen in der Trauerzeit – Umgang und Orientierung“ am 6. Dezember um 19.30 Uhr im Paulushaus unser Gast sein.

Ich danke Ihnen auch in diesem Jahr für Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre Sieglinde Winterstein

## **Verabschiedung und Dank**

Als ich vor 5 Jahren im Kirchenvorstand St. Paulus Buchholz gefragt wurde, ob ich als Beisitzerin in den Oekumenischen Hospizdienst Buchholz e.V. gehen würde, habe ich mich sehr gern bereitgefunden, diese Aufgabe zu

übernehmen. Schon als Theologiestudentin habe ich mich mit dem Thema „Sterben und Tod“ beschäftigt und als Religionslehrerin thematisiere ich die wichtige Bedeutung der Hospizbewegung regelmäßig.

Die Begegnungen mit den ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und –begleitern haben mich sehr beeindruckt, weil ich die Frauen und Männer als besonders aufmerksame, einfühlsame und offene Menschen kennengelernt habe, die sich für diese anspruchsvolle Arbeit sehr eignen. Ihre umfangreiche und kompetente Begleitung und Weiterbildung hat mich positiv erstaunt, manchmal durfte ich daran sogar teilnehmen und habe viel gelernt.

Ebenso hat mich überrascht, mit wie viel leidenschaftlichem und liebevollem Engagement die Mitglieder des Vorstandes ihrer Arbeit nachgehen.



Ich habe nun 5 Jahre den Oekumenischen Hospizdienst begleitet und sehr viel über die politische und gesellschaftliche Arbeit gelernt. Viel Spaß hat mir die Öffentlichkeitsarbeit gemacht, u.a. weiß ich nun, was „Mastrahmen“ sind. Vier Mal habe ich in Kooperation mit dem Buchholzer Kino Movieplexx und dem Albert-Einstein-Gymnasium eine Filmvorführung zum Thema „Tod“ organisiert und durchgeführt.

Ich verabschiede mich mit Dank aus der aktiven Arbeit des Oekumenischen Hospizdienstes, wünsche allen „Aktiven“, auch den Hauptamtlichen, weiterhin viel Kraft und Freude bei ihrer Arbeit und bleibe Ihnen und Euch natürlich weiterhin verbunden.

Sophie Denkeler

## **Trauernde Erwachsene begleiten - Qualifizierung in der Trauerbegleitung**

*„Die einjährige Weiterbildung zur Qualifizierung befähigt zur Begleitung Erwachsener mit nicht-erschwertem Trauerprozessen und zur Co-Leitung von Gruppenangeboten.*

*Die Weiterbildung umfasst 120 Unterrichtsstunden und vermittelt neben aktuellem Fachwissen und Methoden zur Begleitung in Einzelgesprächen auch Grundlegendes für die eigene Haltung der Begleitenden.“*

Der Text beschreibt das Ziel der Weiterbildung, an der ich mit 15 weiteren Teilnehmern aus unterschiedlichen Berufsgruppen von Juni 2016 bis Juni 2017 im Lotsenhaus in Hamburg teilgenommen habe. Die Teilnehmer kamen aus Hospizgruppen, Krankenhäusern und Personalabteilungen z.T. großer Firmen.

Während wir, die wir in der Hospizarbeit tätig sind, wissen, wie wichtig auch die Begleitung der Angehörigen vor und nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ist, hat es mich sehr berührt, dass auch Menschen im Personalwesen immer sensibler dafür werden, dass ihre Mitarbeiter nach dem Verlust eines nahen Angehörigen, Freund oder Kollegen aus der Bahn geworfen werden und Unterstützung brauchen.

Die Inhalte der Weiterbildung sind in 10 Module aufgeteilt:

- Reflektierte Selbsterfahrung
- Gesprächsübungen an eigenen und vorgegebenen Beispielen
- Üben und Erlernen verschiedener Interventionstechniken
- Theoretisches Basiswissen
- Interdisziplinärer Austausch im Plenum und in Kleingruppen
- Reflektieren von Gesprächen
- Vertiefung in Interventionsgruppen (sind verpflichtend)

Hier arbeiteten wir in kleinen Gruppen mit 4 Personen; wir trafen uns im Laufe der Ausbildung 4x und bearbeiteten bisher Erlerntes oder beschäftigten uns mit den Hausaufgaben für das nächste Modul. Die Arbeit in der kleinen Gruppe war sehr intensiv.

Ein besonderes Thema war der Umgang mit Schuld. Die Bearbeitung dieses Themas hat mir persönlich sehr geholfen und mich freier gemacht.

Wir werden in der Arbeit oft an die eigene Geschichte erinnert; an eigene Verluste und Trauer. Jede von uns hat eine eigene Geschichte, die in der Selbstreflektion erkennbar wird. Die Arbeit an der eigenen Verlustbiografie war auch ein Thema für die Interventionsgruppe.

Bei Gesprächsübungen und Fallbesprechungen im Plenum oder in kleinen Gruppen waren die Teilnehmer mehr oder weniger bereit, offen zu sprechen, um anschließend Lob und Kritik anzunehmen, und in der Reflektion zu erkennen, ob wir das Gespräch gut geführt hatten. Ob wir an alle „Hilfsmittel“ gedacht hatten und ob unser Gegenüber sich von uns gut unterstützt fühlte.

In den Übungen standen wir sehr unter Beobachtung der jeweiligen Gruppenmitglieder und der Dozenten, und es fiel mir und auch anderen oft schwer, eine Szene zu „spielen“. Die Übungen waren jedoch sehr produktiv.

In der Praxis fühle ich mich sicherer, weil ich dann meinem Gefühl folgend  
agieren kann.

Ich lerne jedoch, dass ich in der Arbeit während der Weiterbildung neues „Werkzeug“ an die Hand bekommen habe, auf das ich in Zukunft zurückgreifen kann. Durch das ständige, intensive Üben festigt sich das Erlernte und das Vertraute.

Dieses intensive Arbeiten in der Gruppe ist sehr anstrengend und schön zugleich.

Für mich war die Trauerarbeit immer ein großes Anliegen; seit ein paar Jahren auch in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im ambulanten Oekumenischen Hospizdienst in Buchholz.

Wir bieten seit ein paar Jahren unseren „Trauertreff“ im Paulushaus an jedem 3. Sonntag im Monat an. Unser Angebot ist es, Raum zu geben für Gespräche mit anderen Betroffenen, Austausch von Erfahrungen und einfach da zu sein für die Besucher und Besucherinnen.

Wir sind eine engagierte Gruppe von ca. 10 Mitarbeiter/innen des OeHD Buchholz im Trauertreff, und ich möchte an dieser Stelle allen dafür „Danke“ sagen.

Ich habe durch diese Weiterbildung mehr Sicherheit im Umgang mit trauernden Angehörigen und in der Sterbebegleitung erworben.

Dem Vorstand des OeHD Buchholz danke ich für die Unterstützung und das Vertrauen, das sie mir entgegenbringen.

Hildegard Herma



## **Eine von diesen**

Schon als Kind machte ich unfreiwillig Bekanntschaft mit diesen drei geheimnisvollen Worten. Sie waren und sind noch immer zu lesen an einem Gebäude in Hamburg.

Auf dem Weg zur Schule kam ich mit der U-Bahn täglich an diesem Gebäude vorbei. Mir graute, wenn ich es sah, insbesondere dann, wenn Rauch daraus aufstieg.

„Guck nicht hin“, sagte ich mir und wandte mich so lange ab, bis das unheimliche Gebäude außer Sichtweite war.

Doch das kindliche Vogel-Strauß-Verhalten half nicht: das Grauen blieb.

„Eine von diesen“- der unvollendete Satz ist unter einer großen Uhr angebracht und soll daran erinnern, dass eine dieser Stundenanzeige auch unsere letzte Stunde sein wird. Das Gebäude, an welchem die Uhr und die drei Worte befestigt sind, ist das Krematorium auf dem Ohlsdorfer Friedhof in Hamburg.

Im Laufe der Jahrzehnte habe ich manche Trauerfeier in dem Krematorium erlebt. Es machte mir nichts aus, dieses Gebäude zu betreten, dessen Anblick mich einst so erschauern ließ. Geholfen haben mir Gedanken von Thomas Mann über den Tod. In seiner Schrift „Lob der Vergänglichkeit“ heißt es u.a.: „Vergänglichkeit ist die Seele des Seins, ist das, was allem Leben Wert, Würde und Interesse verleiht, denn sie schafft Zeit- und Zeit ist die höchste, nutzbarste Gabe. Wo nicht Vergänglichkeit ist, nicht Anfang und Ende, nicht Geburt und Tod, da ist keine Zeit- und Zeitlosigkeit ist das stehende Nichts.“

Worte des Verstandes. Und das Gefühl? Jetzt, im Herbst meines Lebens, kehrt die Angst vor dem Unausweichlichen, vor dem Endgültigen zurück.

Bei aller gedanklichen Zustimmung zu Thomas Mann und bei aller Dankbarkeit für ein schönes Leben kann ich mich leider nicht gegen diese Angst wehren.

Umso größer ist meine Wertschätzung für all diejenigen, die Menschen nicht alleine lassen, wenn deren letzte Stunde geschlagen hat.

Hartmut Ludwig

## Unser Boßelausflug im ALTEN LAND

Am 24.Juni trafen wir, ehrenamtliche und hauptamtliche Hospizhelfer, uns bei typisch norddeutschem Wetter, aber bei bester Laune, auf dem Leuferhof im Alten Land zum gemeinsamen Boßeln. Bestens ausgestattet mit Gummistiefeln, Regenjacke und Schirm gab es erstmal für alle einen kleinen Begrüßungstrunk und eine kurze Einführung in die hohe Kunst dieser nordischen Sportart.





Dann starteten wir, eingeteilt in 4 Gruppen, ausgestattet mit einem Bollerwagen, Boßelkugel und einigen Getränken und bunten Regenschirmen unsere Boßeltour. Die Holzkugel wurde von uns allen sehr unterschiedlich weit geworfen, auch verlies sie nicht selten den vorgegebenen Spielpfad und landete in den angrenzenden Obstplantagen, was zu sehr viel Erheiterung beitrug.

So marschierten wir ungefähr 3 Kilometer der Kugel hinterher durch die Obstbäume, man konnte uns nicht sehen, aber unser fröhliches Gelächter sicher schon von Weitem hören. Der krönende Abschluss war dann das Kaffeetrinken mit leckerem Kuchen und der lustigen

außergewöhnlichen Siegerehrung der Gewinnergruppe. Es war ein rundum gelungener Ausflug mit viel Spaß und sogar Petrus hat mitgespielt. Rita Schneider

## **Buchtipp:**

Klaus Onnasch und Ursula Gast: Trauern mit Leib und Seele  
Orientierung bei schmerzlichen Verlusten  
Klett-Cotta, 2015

Orientierung, das ist das Zentralanliegen der Autoren. In der Darstellung der Trauerreaktionen werden sich viele Trauernde wiederfinden. Sie können sich orientieren an dem Erleben und dem Gefühlschaos vieler Menschen. Was mir aber am hilfreichsten erscheint, ist, dass die Autoren die körperlichen und vor allem die hirnpfysiologischen Vorgänge bei schweren Verlusten erklären.

Da dürfte mancher merken: Ich bin ja gar nicht verrückt im negativen Sinn, wohl aber herausgerückt aus bisherigen Kommunikations-, Gefühls- und Reaktions-Abläufen. Da muss mein Körper einiges neu lernen und im Gehirn müssen sich neue Bahnungen bilden. Hier ist besonders interessant das Phänomen der Spiegelungen, die sehr von jahrzehntelangen Fixierungen auf den Partner abhängen. Diese Vorgänge zu kennen und damit Orientierung zu gewinnen, ist nicht nur für die Trauernden hilfreich, sondern auch für die Begleiter. Die Autoren sprechen außerdem vielerlei Möglichkeiten an, mit sich selber gut umzugehen.



Renate Krüger



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

Nächste Termine:

19.11.2017	17.12.2017	21.01.2018	18.02.2018
18.03.2018	15.04.2018	20.05.2018	17.06.2018

**Samstag, 14. Oktober 2017, Demenztage von 10 bis 14 Uhr in der Empore**  
Besuchen Sie unseren Stand.

**Samstag, 04. November 2017, 15 Uhr in der St. Johanniskirche**  
Erinnerungsgottesdienst zum Gedenken an die im letzten Jahr Verstorbenen

**Mittwoch, 06. Dezember 2017, 19.30 Uhr im Paulushaus**  
Vortragsabend mit Dr. Klaus Onnasch zum Thema  
Krisen in der Trauerzeit – Umgang und Orientierung

**Mittwoch, 21. Februar 2018, 19:30 Uhr im Paulushaus**  
Vortragsabend mit Prof. Reiner Sörries zum Thema  
Bestattungs- und Friedhofskultur im Wandel der Zeit

### **Anschrift**

Oekumenischer Hospizdienst Buchholz e.V.  
Steinbecker Straße 44, 21244 Buchholz, Tel: 04181/ 134949

E-Mail: [mail@oehb.info](mailto:mail@oehb.info), Internet: [www.oehb.info](http://www.oehb.info)

Spendenkonto: 3097383

bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ 207 500 00

IBAN: DE60207500000003097383, BIC: NOLADE21HAM

Liebe Vereinsmitglieder,  
aus Gründen der Arbeits- und Kostenersparnis werden wir ab 2016 für Ihren Vereinsbeitrag keine Spendenbescheinigung mehr versenden, da Ihr Kontoauszug für das Finanzamt ausreicht. Wenn sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an uns.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis.  
Sieglinde Winterstein

Wenn Sie den Infobrief künftig als PDF-Dokument per E-Mail erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an [Infobrief@oehb.info](mailto:Infobrief@oehb.info)