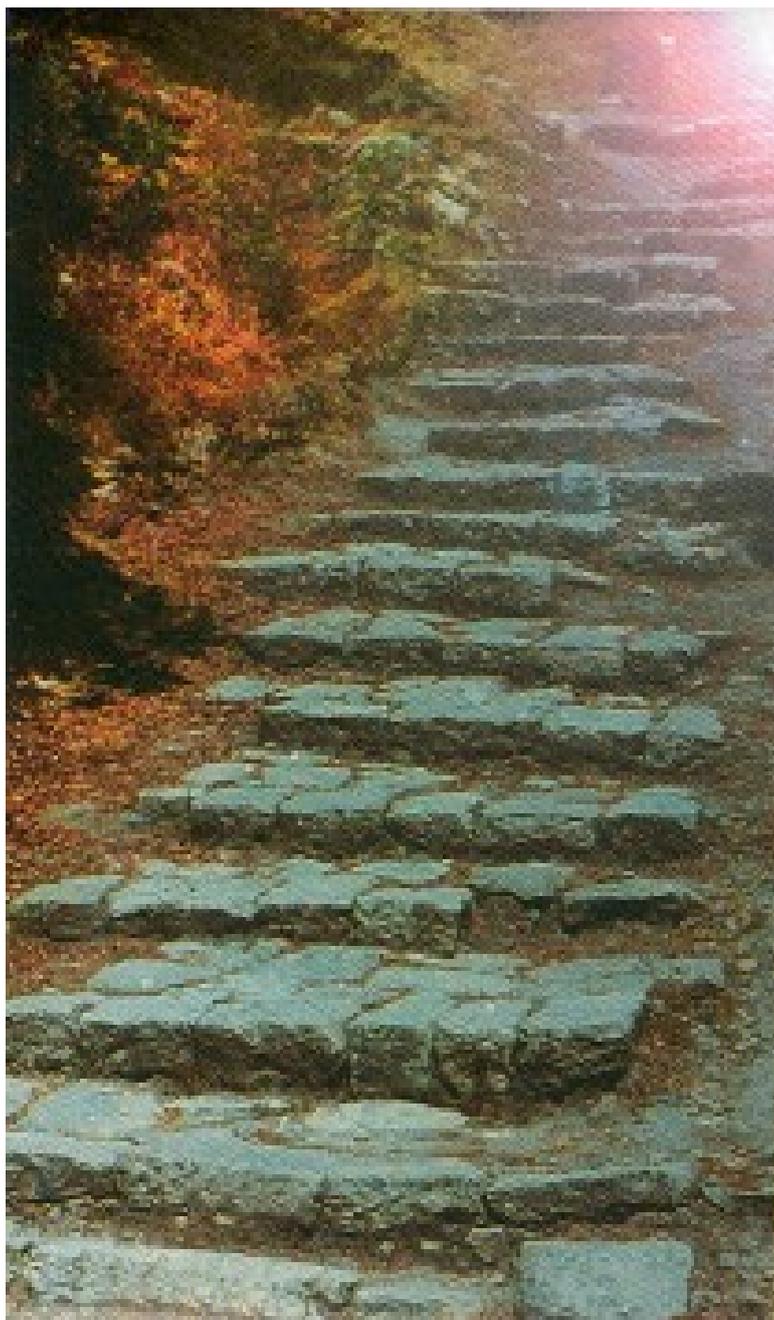


Info-Brief
Nr. 9
Oktober 2013



Informationsschrift für Vereinsmitglieder und Interessierte



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

schon ist wieder Herbst.

War nicht eben noch Frühling?

Nachdem dieses Jahr in unserem Verein mit Abschieden begann, freue ich mich Ihnen heute unsere neue Koordinatorin Svenja Weisemöller vorstellen zu können.

In diesem Info-Brief berichten außerdem zwei unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen von ihren besonderen Begabungen und Ausbildungen, die sie in der hospizlichen Begleitung einsetzen. Außerdem gibt es wieder eine interessante Buchbesprechung.

Im November wird die „Bürgerstiftung Hospiz Nordheide“ 10 Jahre. Wir sind dankbar, dass wir sie haben und gratulieren herzlich.

Ich hoffe, ich habe Ihr Interesse geweckt und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre

Sieglinde Winterstein



Hallo liebe Leser/-innen,

mein Name ist Svenja Weisemöller und ich freue mich sehr darüber, die Chance zu nutzen, mich auch an dieser Stelle bei Ihnen kurz vorzustellen. Es ist nunmehr schon ein halbes Jahr her, dass ich mich täglich auf den Weg aus der Hansestadt Hamburg nach Buchholz mache, denn seit Anfang April dieses Jahres arbeite ich als Koordinatorin beim Oekumenischen Hospizdienst Buchholz e.V. und als Sozialpädagogin im Hospiz Nordheide.

Bereits vor meinem Studium beim Rauhen Haus in Hamburg hatte ich erste Berührungspunkte mit der Hospizarbeit. Denn während eines Praktikums im stationären Hospiz meiner Heimatstadt Osnabrück durfte ich erfahren, dass Hospiz mehr ist als ein Ort des Sterbens, sondern vielmehr eine Haltung und Lebensphilosophie. Von dieser Idee entfachst engagierte ich mich auch nach meinem Umzug in den hohen Norden weiterhin in diesem Bereich als ehrenamtliche Helferin beim ambulanten Kinderhospizdienst „Familienhafen e.V.“.

Dort begleitete ich über 3 Jahre eine fünfköpfige Familie mit einem lebensbegrenzt erkrankten Jungen bis zu seinem frühzeitigen Tod zu Anfang dieses Jahres. Die Unterstützung innerhalb der Familie war für mich dabei eine besondere Herausforderung, jedoch immer auch eine erfüllende und wichtige Aufgabe und eine Zeit, die mich sehr bewegt und geprägt hat.

Auch der Oekumenische Hospizdienst Buchholz e.V. möchte da sein, um Mitmenschen Unterstützung anzubieten, da sein um Angst und Einsamkeit zu lindern, denn oft sind nicht Rat und Reden gefragt sondern Zuhören und Begleiten. Die Gewinnung, Vorbereitung und Qualifikation unserer ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter, die Sterbende und deren Angehörige zu Hause besuchen und begleiten, und deren weitere Fürsorge gehören von nun an zu meinen Aufgaben als Koordinatorin. Dabei freue ich mich vor allem darüber an der Schnittstelle zwischen stationärer und ambulanter Versorgung zu arbeiten und nun mein ehrenamtliches Interesse hier in Buchholz auch beruflich zu verwirklichen.

Svenja Weisemöller



10 Jahre Bürgerstiftung Hospiz Nordheide

Der Oekumenische Hospizdienst Buchholz e.V. gratuliert der Bürgerstiftung Hospiz Nordheide zu ihrem 10-jährigen Bestehen. Am 20.11.2003 gründete sich die Bürgerstiftung zum alleinigen Zweck, die stationäre und ambulante Hospizarbeit sowie die Palliativmedizin im Landkreis Harburg zu fördern. Vordringliches Ziel war die Finanzierung eines stationären Hospizes. Bereits 2004 wurde die Betreibergesellschaft des stationären „Hospiz Nordheide“ gegründet. Anfang November 2005, also zwei Jahre nach der Gründung der Stiftung, konnte das 12 Betten „Hospiz Nordheide“ in Buchholz eröffnet werden.

All das war nur möglich durch die öffentliche Resonanz und die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger.

Jedes stationäre Hospiz ist durch das Gesetz verpflichtet 10 % der Kosten durch eigene Spenden aufzubringen. Die Förderzuschüsse der Bürgerstiftung sind daher lebenswichtig als Mitübernahme des wirtschaftlichen Risikos.

Die Stiftung lebt durch die vielen Bürgerinnen und Bürger, die sie unterstützen und für sie spenden. In den vergangenen 10 Jahren gab es rund 14.000 Einzelspenden. Das zeigt, dass die Menschen der kompetenten und verlässlichen „Bürgerstiftung Hospiz Nordheide“ vertrauen.

Herzlichen Glückwunsch dem ehrenamtlichen Vorstand, verbunden mit dem Wunsch, dass der Hospizgedanke weiterhin in den Herzen der Menschen lebt.

Sieglinde Winterstein



Meine Arbeit mit dem Atem

In den Jahren 1994 – 1998 habe ich eine Ausbildung zur Atempädagogin und -therapeutin gemacht am Institut für Atemlehre in Berlin. Diese Ausbildung bei der Leiterin Erika Kemmann gründet sich auf die Lehre vom „Erfahrbaren Atem“, die Ilse Middendorf (1910-2009) entwickelt hat. Ihr Ziel ist nicht das Erlernen einer bestimmten Atemtechnik, sondern das Erspüren und Zulassen des natürlichen Atemflusses, der uns von der Geburt bis zum Tod Tag und Nacht am Leben erhält.

„Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt“ – so lautete die Grundformel von Ilse Middendorf.

Es kommt also darauf an, den Atem geschehen zu lassen und ihn als lebendige Bewegung in mir wahrzunehmen. Ich spüre dabei, wie der Einatem meine Körperwände nach außen hin weitet, während der Ausatem diese zurückschwingen lässt, den aufgenommenen Atem in mir sammelt und zugleich wieder ausströmt.

Ein breitgefächertes Übungsangebot im Sitzen, Stehen oder in der Bewegung dient dazu, diese Schwingungen des Atems in möglichst allen Bereichen meines Körpers zu empfinden. Ich kann dabei entdecken, wie befreiend es sein kann, dem Einatem in mir Raum zugeben, wie beruhigend es wirkt, den Ausatem bis

zu seinem Ende, dem Atemruhepunkt, ausströmen zu lassen. Ich erfahre, wie sehr der Atem mit meiner ganzen Person, mit Seele und Geist verbunden ist.

Ausdrücke wie „Ich kann wieder aufatmen“ oder „Mir stockte der Atem“ zeigen, wie unsere Gefühle mit dem Atmen verbunden sind. Die Bezeichnung „Inspiration“ für den Einatem, die auf das lateinische „spiritus“ = Geist zurückgeht, deutet die geistig-spirituelle Qualität des Atems an.

Eine noch tiefergehende Selbsterfahrung durch das Spüren des Atems geschieht in der Behandlungsarbeit im Liegen, die den zweiten Schwerpunkt meiner Ausbildung bildete.

Durch Ausstreichen des Körpers, dehnende oder druckgebende Impulse, intensiviere ich die Wahrnehmung des Atems bei dem/r Liegenden, trete über meine Hände in ein sogenanntes Atemgespräch mit ihm/ihr. Dabei können sich körperliche und seelische Blockaden lösen. Im Erleben seines ganz eigenen Atemrhythmus kann der/die Behandelte in einen tiefen und heilsamen Kontakt zu sich finden.

Aus all dem ergeben sich die therapeutischen Schwerpunkte einer Arbeit mit dem Atem:

Neben symptomatischen Erleichterungen bei funktionalen Atemstörungen, wie beim Asthma oder chronischer Bronchitis, wirkt sie vor allem stresslösend und damit hilfreich bei Symptomen des „Burnout“, bei Schlafstörungen oder auch Bluthochdruck und Kreislaufproblemen. Aber auch bei körperlichen und psychischen Krisen, wie nach einer schweren Krankheit oder einem Trauerfall, kann die Arbeit mit dem Atem eine gute Hilfe sein.

Ich selber kann meine Erfahrungen mit der Atemarbeit nun auch für die Begleitung Sterbender im ambulanten Hospizdienst nutzen.

Erst mit dem letzten Atemzug endet unser Leben. So ist jede Hilfestellung für den Kranken, seinen Atem wohltuend zu spüren, eine Hilfe um sein Lebendigsein wahrzunehmen. Das kann schon durch sanfte Berührungen geschehen oder durch ein vorsichtiges Ausstreichen, evtl. auch Bewegen der Arme und Beine, ein leichtes Massieren der Füße oder Hände.

Bei Atemnot helfen ganz leichte, dehnende Bewegungen der Arme, soweit der/die Kranke diese noch ausführen kann und mag.

Mir selber hilft es, wenn ich über längere Zeit am Bett von Sterbenden sitze, über das Spüren meines Atems in einem guten Kontakt mit mir selbst zu sein. Ich habe das Gefühl, dass ich dann auch Ruhe auf den neben mir Liegenden ausstrahlen kann.

Buchtipp:



Petra Anwar mit John von Düffel „Geschichten vom Sterben“

Petra Anwar arbeitet als Palliativ-Medizinerin für die Organisation Home Care in Berlin (Sie spielte selber die Rolle der Ärztin im Film „Halt auf freier Strecke“). Mit dem Schriftsteller John von Düffel hat sie ein Buch herausgegeben mit dem Titel „Geschichten vom Sterben“.

Es ist kein Gruselroman, sondern ein tiefgehendes, realitätsnahes Buch, das die oft schrecklich verstörende Wahrheit einer Krebsdiagnose und deren Folgen für Patient und Angehörige nicht beschönigt. Die Lektüre – und das ist auch ihr Ziel – kann dem Leser die Angst nehmen oder

lindern, mit den Unwägbarkeiten der neuen Situation total überfordert zu sein. Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz heraus beschreibt Petra Anwar Sterbegleitungen zu Hause in verschiedensten individuellen Situationen, wobei aber allgemein wichtige Aspekte deutlich werden. Patient und Angehörige müssen mitarbeiten, Vertrauen entwickeln, Hilfe zulassen können. Sehr eindrucksvoll erzählt sie von einem Fall, bei dem das Palliativ-Team aufgeben musste, weil jegliche Hilfe zur Linderung der Not abgelehnt wurde. Sie macht deutlich, wie Angehörige bestärkt werden können, sich mit den angebotenen Hilfen die Pflege zu Hause zuzutrauen. Alle in dem jeweiligen Fall sinnvollen medizinischen Möglichkeiten können ausgeschöpft werden, aber sie beschreibt auch, wie gerade das mit dem Patienten abgesprochene Unterlassen von Maßnahmen zum sanften Sterben führen kann.

Abgerundet wird das Buch durch einen Anhang mit der Nennung hilfreicher Organisationen sowie mit nützlichen Informationen, unter anderen zum Beispiel über häufige Phänomene in der letzten Lebensphase, über die Einbeziehung von Kindern, Körperpflege, Lagerung, Essen und Trinken usw...

Wer sich mit diesem Thema -Versorgung von Sterbenden zu Hause - auseinandersetzen will oder gar schon vor einer solchen Entscheidung steht, dem bietet das Buch Mut machende Unterstützung.

Renate Krüger

Therapeutic Touch im Hospiz

Durch Handauflegen den Energiefluss anderer Menschen harmonisieren – niemals hätte ich gedacht, dass ich so etwas kann. Umso erstaunter war ich, als mir der Hospizdienst Anfang des Jahres 2012 anbot, genau dies zu lernen. Heike Rahn praktiziert Therapeutic Touch schon seit 1994 und unterrichtet es seit zwölf Jahren.

Im Frühling war es dann für mich so weit. Ich absolvierte einen Kurs bei ihr gemäß den Vorgaben des US-amerikanischen Dachverbandes TTIA „Therapeutic Touch International Association“. Seitdem biete ich Therapeutic Touch ehrenamtlich alle vierzehn Tage im Hospiz an.

Vor meinem Besuch wählt das Hospiz-Team drei bis vier Gäste aus, die dafür in Frage kommen. Ich stelle mich dann bei dem jeweiligen Gast vor und erkläre, was Therapeutic Touch ist: Das „Therapeutische Berühren“ ist eine Art Handauflegen, bei dem der andere nicht unbedingt berührt wird – vielmehr berührt man mit den Händen sein Energiefeld und kann es auf diese Weise harmonisieren und so für mehr Wohlbefinden sorgen.

Jede Behandlung dauert bis zu zwanzig Minuten und beginnt damit, dass ich mich erst einmal zentriere. Das bedeutet, dass ich zu meiner inneren Ruhe finde, voll im Bewusstsein bin und mich einer höheren Energie anschließe. Dabei denke ich intensiv an Licht und Frieden – und projiziere beides auf den Gast.

Dann taste ich mit meinen Händen sein Energiefeld ab. Von Kopf bis Fuß. Wertfrei und ohne Diagnose. Es geht dabei um das Spüren, nicht um das Beurteilen. Fließende Energie fühlt sich an meinen Händen warm an, fehlende Energie kalt. Anschließend erde ich den Gast, indem ich seine Beine ausstreiche und dann meine Hände mit einem sanften Druck auf seine Füße lege. Das regt den Energiefluss an.

Dann beginne ich mit der Behandlung: Stück für Stück harmonisiere ich das Energiefeld des Gastes. Spüre ich dabei an meinen Händen ein Ungleichgewicht, lege ich meine Hände in das betreffende Energiefeld und wünsche mir, dass aus meinen Händen heilendes Licht und Frieden strömen. Oft nimmt der Gast an dieser Stelle eine Wärme oder ein leichtes Prickeln wahr. Ich stelle mir dabei die Person gesund und vollkommen vor. Schließlich erde ich den Gast noch einmal und dieser ruht sich dann mindestens zehn Minuten aus, meistens schläft er sogar ein.

Ich kann unsere Gäste natürlich nicht heilen, aber ich kann ihnen helfen, zu entspannen. Ruhelosigkeit und Angst können so abgebaut werden.

Ich muss noch einmal betonen, dass ich mir so eine Energiearbeit vor dem Kurs niemals zugetraut hätte – aber sie funktioniert tatsächlich. Das erfahre ich immer wieder bei meinen Behandlungen. Seit 2007 betreue ich nach einer Zusatzausbildung auch Kinder und bei ihnen merke ich noch deutlicher, wie durch das Therapeutic Touch eine innere Ruhe einkehrt. Die Atmung wird langsamer, das Kind entspannt und entkrampft. Selbst bei Tieren habe ich Therapeutic Touch schon ausprobiert und es wirkt. Es ist keine Zauberei, man kann es lernen und anderen damit wunderbar helfen.

Was ist Therapeutic Touch?

Das „Therapeutische Berühren“ wurde Anfang der 1970er Jahre in den USA entwickelt und basiert auf mehreren uralten, traditionellen Heilmethoden. Das Energiefeld des Patienten wird durch Therapeutic Touch harmonisiert. Dadurch werden innere Selbstheilungskräfte aktiviert und gestärkt, sodass es wie eine Hilfe zur Selbsthilfe wirkt. Mögliche Reaktionen sind: Tiefe Entspannung, Schmerzlinderung, beschleunigter Heilprozess, bessere Wundheilung, Linderung psychosomatischer Krankheiten sowie Angst- und Stressabbau. Mehrere hundert Studien beweisen, dass Therapeutic Touch tatsächlich funktioniert.

Helga Oberthür

Der Oekumenische Hospizdienst Buchholz e. V. lädt ein zum

Trauertreff am Sonntag

an jedem 3. Sonntag des Monats

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:

20.10.2013	17.11.2013	15.12.2013	19.01.2014
16.02.2014	16.03.2014	20.04.2014	18.05.2014

Anschrift

Oekumenischer Hospizdienst Buchholz e.V.

Elsterkamp 10a, 21244 Buchholz

Tel: 04181/ 97255

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

Spendenkonto: 3097383 bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ 207 500 00

IBAN: DE60207500000003097383

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