Infobrief

NR. 41 · DEZEMBER 2023

Aus der Arbeit des Ambulanten Hospizdienstes

Zeitschenker*innen gesucht!

SEITE 3

Ambulanter Hospizdienst Herne

DIE ZEITSCHENKER.

INHALT

2 **VORWORT**

3 **TITELTHEMA**
Zeitschenker*innen gesucht

4 Modernes Ehrenamt: Kürzer und flexibler

5 Ehrenamt braucht Unterstützung

6 Beruf und Begleitung: Wie passt das zusammen?

7 Warum Auszeiten wichtig sind: Einmal Pause und zurück

8 Im Ehrenamt gut und gratis versichert

9 Ambulante Hospizarbeit Was unterscheidet uns von anderen?

10 Neuer Vorbereitungskurs ab 1. Februar 2024

11 Was Zeitschenker*innen fragen

14 Dinge, die ich schon gern früher gewusst hätte: Ich kann Menschen mit Demenz nicht ändern

15 „BankVerbindung" geht 2024 weiter

16 Café TODquatschen: Reden, wenn's ums Sterben geht

17 **WOHLFÜHLTIPPS**
Räuchern – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

18 **MEDIENTIPP**

19 **TERMINE** 1. Halbjahr 2024

20 **KONTAKT**

IMPRESSUM

Herausgeber:
Ambulanter Hospizdienst Herne
Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
Tel.: 02323 - 988 29 0
E-Mail: info@hospizdienst-herne.de

Redaktion / Textbeiträge:
Birgit Kopp, Paulina Kornas, Gabriele Riddermann, Christa Schodl, Claudia Schütte, Ulrich Wittkämper (ehrenamtliche Mitarbeiter*innen), Karin Leutbecher, Karola Rehrmann, Anja Schröder (Koordinatorinnen)

Gestaltung, Texte, Lektorat:
Renate Burda
Susanne Schübel, JournalistenBüro Herne

Fotos / Illustrationen:
Adobe Stock, Hospizdienst, Canva Pro, Envato Elements, Stefan Kuhn, Karin Leutbecher, Arne Pöhnert

Liebe Förderinnen und Förderer der ambulanten Hospizarbeit in Herne!

„Ehrenamt ist Ehrensache" – so einfach könnte man den Stellenwert des ehrenamtlichen Engagements beschreiben. Doch wir wissen, diese Selbstverständlichkeit, die in diesem Satz steckt, gibt es längst nicht mehr.

Da unser Alltag immer differenzierter wird, sehen wir dieses Phänomen auch im Ehrenamt; viele engagieren sich projektbezogen und zeitlich begrenzt.

Das mag man bedauern, aber ich sehe es vor allem als eine Chance, auch diejenigen anzusprechen, die interessiert sind, aber möglicherweise nur für die eine gute Sache oder das besondere Projekt.

Daher meine Einladung, sich in dieser Ausgabe unseres Infobriefes dem Ehrenamt zu nähern! Zugleich verbinde ich diese Leseempfehlung mit einem herzlichen Dankeschön für Ihre Unterstützung und sende Ihnen liebe Grüße.

Herzlichst, Ihr

Pfarrer Frank Obenlüneschloß
Vorsitzender des Fördervereins Palliativstation im EVK Herne und Ambulanter Hospizdienst e. V.

EHRENAMTLICHE FINDEN UND BEGEISTERN

Zeitschenker*innen gesucht!

„Zu den wertvollsten aller Gaben zählt, sich Zeit zu nehmen und zu haben, und zum Kostbarsten seit Menschengedenken, jemandem diese Zeit zu schenken."
(Oskar Stock, Schriftsteller)

Zeit schenken. Viele soziale Einrichtungen nutzen diesen Begriff inzwischen gerne, um ehrenamtliches, bürgerschaftliches oder freiwilliges Engagement zu beschreiben. Und auch wir haben uns vor einigen Jahren dafür entschieden.

Nichts beschreibt das Ehrenamt in der Sterbebegleitung treffender. Die Ehrenamtlichen verbringen einen Teil ihrer Zeit mit Menschen in deren letzter Lebensphase. Sie sind da, hören zu, schenken ihre Aufmerksamkeit, geben Sicherheit und Ruhe oder sorgen auch für Ablenkung und gute Erlebnisse, durch kleine Spaziergänge, Vorlesen, Spielen und andere Aktivitäten. Es erfordert eine bewusste Entscheidung, einen Teil der eigenen Lebenszeit anderen zur Verfügung zu stellen.

Fragt man die Zeitschenker*innen, was sie für diese ehrenamtliche Aufgabe motiviert, berichten die meisten, dass sie deutlich mehr zurückbekommen als sie geben.

Auch wenn sie ihre Zeit ohne Erwartung auf eine Gegenleistung verschenken, werden ihnen doch Wertschätzung, Dankbarkeit, Aufmerksamkeit und Vertrauen entgegengebracht. Sie nehmen Anteil an Lebensgeschichten, finden gemeinsame Themen. Sie erfahren und erleben viel Bereicherndes.

Auch in diesem Jahr suchen wir wieder Menschen, die sich vorstellen können, Zeitschenkerin oder Zeitschenker zu werden.

In dieser Ausgabe des Infobriefs erfahren unsere Leserinnen und Leser viel über die Aufgaben, die Anforderungen und vor allem über die Vorbereitung und Begleitung auf Ihrem Weg zum Ehrenamt.

Karin Leutbecher, Koordinatorin

MODERNES EHRENAMT

Kürzer und flexibler

Der ambulante Hospizdienst blickt inzwischen auf mehr als 25 Jahre ehrenamtlicher Mitarbeit zurück. Anfangs waren es Frauen nach der Familienphase, die sich überwiegend für diese Arbeit ansprechen ließen. Einmal angefangen und in der Arbeit angekommen, blieben diese Ehrenamtlichen oft viele Jahre. Das hat sich im Laufe der Jahre zunehmend verändert.

Auch jüngere Menschen, berufstätig oder im Studium, interessieren sich für die hospizliche Begleitung. Wenige Männer sind dabei, in jedem Vorbereitungskurs maximal einer oder zwei. Im diesjährigen Kurs waren es immerhin drei von sieben Teilnehmenden.
Wir Koordinatorinnen mussten uns zunehmend darauf einstellen, dass die Verweildauer im Ehrenamt kürzer wird und dass Menschen phasen- oder projektweise mitarbeiten möchten. Berufliche oder private Herausforderungen und Veränderungen wirken sich zunehmend auf das Ehrenamt aus. Das führt zu höheren Wechseln in der Gruppe der Zeitschenker*innen und dazu, dass der Hospizdienst jedes Jahr neue Unterstützer*innen und Engagierte suchen muss.

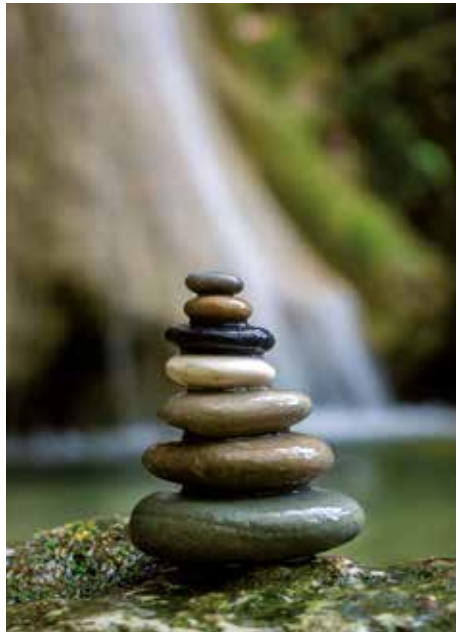
Dass sich mehr als 50 Ehrenamtliche im Hospizdienst engagieren, klingt viel, doch es gibt viele berechtigte Gründe für Auszeiten, die immer zu berücksichtigen sind. Zeitschenker*in zu sein, bedeutet nicht nur für Sterbebegleitungen zur Verfügung zu stehen, sondern auch für die Teilnahme an Fortbildungen, Erfahrungsaustausch oder Supervision. Unsere Zeitschenker*innen bestätigen uns immer wieder, wie wichtig und hilfreich diese Veranstaltungen für sie sind. Und auch die Sterbebegleitungen sehen sehr unterschiedlich aus, von einer Stunde pro Woche bis zu täglichen Besuchen und Sitzwachen ist alles möglich. Als Koordinatorinnen haben wir die Aufgabe, gut abzuwägen, wen wir für welche Begleitung anfragen.

Karola Rehrmann, Koordinatorin

EHRENAMT BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Das gibt mir Sicherheit

Bei meinen Begleitungen ist mir der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen und den Koordinatorinnen sehr wichtig. In Gesprächen und Diskussionen, die in den Reflexionsgruppen oder bei Fortbildungen stattfinden, fühle ich mich verstanden und unterstützt. Es ist für mich hilfreich und entlastend, von den Erfahrungen anderer zu profitieren Darauf möchte ich nicht verzichten. ***Gisela Wöhrmann***



Für mich ist der Einführungskurs die passende Basis, um die Begleitungen durchführen zu können. Den Koordinatorinnen gelingt es, die richtige Zeitschenkerin für den Menschen zu finden, der begleitet werden soll. Eine Koordinatorin ist beim Erstbesuch dabei. Das gibt mir Sicherheit. Ich weiß, dass ich jederzeit anrufen kann. ***Nicole Gehrmann***

Ich bin seit neun Jahren beim Ambulanten Hospizdienst. Am meisten hilft mir, wenn ich mich mit viel Empathie auf die von mir zu begleitende Person mit ihren jeweils speziellen Bedürfnissen vollständig einlassen und ihr zur Seite stehen kann. Denn darum geht es ja. Dabei nutzt mir meine Einstellung, dass das Leben des Menschen mit allem, was ihn momentan bewegt, im Vordergrund steht. Dies wird mir oft mit einem Lächeln und dem Satz „Ich bin so froh, dass du da bist" gedankt und gibt mir immer wieder das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun. Wie sehr ich hinter diesem Engagement stehe, fällt mir oft in Gesprächen mit Menschen auf, denen ich von meiner Tätigkeit erzählen kann. All das zusammen hat mich bis heute durch mein Ehrenamt als Zeitschenkerin getragen und wird mir auch zukünftig bei meinem Engagement helfen. ***Angelika Severin***

Während der letzten zwei Jahre habe ich die Zeitschenker-Kolleg*innen vermisst. Ich brauche für mich die Präsenz der Zeitschenker und auch die körperliche Nähe. Die Gruppentreffen über Zoom konnten mir nicht das gegeben, was ich in den Präsenz-Gruppen erlebt habe. Ich brauche die Gruppentreffen für den Austausch, das Gespräch mit den Zeitschenker*innen und den Koordinatorinnen. Wenn ich eine belastende Situation erlebt hatte, konnten andere Ehrenamtliche mir Anregungen und Tipps geben. ***Angelika Damps***

Die Interviews führte Christa Schodl, Zeitschenkerin.

ZEITSCHENKER*INNEN IM GESPRÄCH

Beruf und Begleitung: Wie passt das zusammen?

Während meiner Ausbildung zur Sonderpädagogin habe ich mich schon früh mit Tod und Sterben auseinandergesetzt. Der Mensch ist nicht defizitorientiert zu betrachten, sondern stets als gesamte Persönlichkeit, zu der ich einen Zugang finden sollte. Diese Erkenntnis hilft mir, mich immer wieder auf jeden neuen Menschen einzustellen und den Einzelnen in seiner Individualität zu erkennen. Durch meinen strukturierten Tagesablauf gelingt es mir trotz meiner Berufstätigkeit, viele Dinge für mich zu tun, die mich bereichern und mir Freude machen. Dazu gehört auch das Ehrenamt. Alles, was als Herausforderung auftritt, kann ich spontan mit den Koordinatorinnen ansprechen und klären. Dies und die professionelle Supervision, die angeboten wird, helfen mir mit Konflikten zurecht zu kommen und diese zu lösen. ***Susanne von Bronk***

Meine Arbeitszeit beträgt 25 Stunden pro Woche. Meine Arbeitsstelle befindet sich in der Nähe meiner Wohnung. Nachdem die Kinder aus dem Haus waren, stellte ich fest, dass ich „Zeit übrig" hatte. Ich entschloss mich, Zeitschenkerin zu werden. Berufstätigkeit und Engagement bekomme ich gut unter einen Hut. Zur Zeit habe ich zwei Begleitungen, die ich jeweils ein Mal wöchentlich für etwa eine Stunde besuche. Für die Dame mit Demenz habe ich neben dem festen Besuchstag auch eine feste Uhrzeit eingeplant. Meine zweite Begleitung ist ein an Krebs erkrankter 65-jähriger Mann, der in einem Heim in der Nähe wohnt. Hier kann ich terminlich flexibler sein und richte mich nach seinen Bedürfnissen. Meine christlichen Werte und der Glaube an Gott sind meine Kraftspender, dafür bin ich sehr dankbar.
Marion Schönig

Nach dem Vorbereitungskurs zum Zeitschenker bekam ich selbst gesundheitliche Probleme, die mich davon abhielten, eine Begleitung zu übernehmen. Gleichzeitig hatte ich Zweifel, ob ich – neben meiner herausfordernden beruflichen Tätigkeit – überhaupt eine Begleitung machen könnte. Dann wurde mir die Begleitung eines 77-jährigen krebskranken Mannes angetragen, und ich sagte zu, ihn ein Mal wöchentlich für etwa eine Stunde zu besuchen. Wir wurden sehr schnell vertraut miteinander. Unerwartet plötzlich kam meine Begleitung auf die Palliativstation, auf der er auch verstarb. Vor seinem Tod besuchte ich ihn dort, einerseits um die Familie zu entlasten und auch, um Abschied von ihm zu nehmen. Als ich mit ihm sprach, sah er mich an und entspannte sich. Wenige Stunden später verstarb er. Es war tröstlich und kraftspendend für mich zu wissen, dass ich ihm eine schöne Zeit geschenkt habe und dazu beitragen konnte, einem Menschen zu helfen. Ich konnte mich in diesen gemeinsamen Stunden ganz auf ihn einlassen und alles andere hinter mir lassen. Nach jeder Begegnung fuhr ich anschließend bereichert nach Hause. ***Rainer Kreße***

Die Interviews führte Gabriele Riddermann, Zeitschenkerin.

WARUM AUSZEITEN IM EHRENAMT WICHTIG SIND

Einmal Pause und zurück

Einen Menschen am Ende seines Lebens zu besuchen und zu begleiten, erfordert ein hohes persönliches Engagement. Auch wenn Zeitschenker*innen immer wieder berichten, wie erfüllend das Ehrenamt ist und wie viel sie zurückbekommen, so ist das Engagement doch auch fordernd.

Dieser Tatsache tragen wir Koordinatorinnen bei der Einsatzplanung und im Austausch mit den Zeitschenker*innen sorgfältig Rechnung.

Dass nach einer intensiven Begleitung Pausen eingeplant werden, ist beim Hospizdienst selbstverständlich. Immer wieder werden aufgrund von persönlichen, familiären oder beruflichen Belastungen Auszeiten genommen. Nur dann, wenn sich das Ehrenamt dem Leben der Ehrenamtlichen anpasst, können sie in jeder Hinsicht gesund bleiben und ihre Aufgabe mit Freude erfüllen. Wenn eine Pause über viele Monate ging und die Ehrenamtlichen den Kontakt zur Gruppe nicht aufrecht erhalten konnten, laden wir Koordinatorinnen aktiv zu einem persönlichen Gespräch ein. Dabei wird gemeinsam mit der Zeitschenkerin oder dem Zeitschenker ausgelotet, ob und wie eine Rückkehr in das aktive Ehrenamt gelingen kann.

Zur Sprache kommt, was der oder die Einzelne für sich braucht, um wieder gut in den Kontakt mit der Gruppe zu kommen und erneut Begleitungen übernehmen zu können.

Der erste Schritt zum Wiedereinstieg ist immer die erneute Teilnahme an den Reflexionstreffen.

Karola Rehrmann, Koordinatorin

BEI UNFÄLLEN ODER HAFTPFLICHTSCHÄDEN

Im Ehrenamt rundum gut und kostenlos versichert

Ehrenamtliche Zeitschenker*innen können sich in Ausübung ihrer Tätigkeit auch in Fragen des Versicherungsschutzes sicher sein – und das gleich in doppelter Hinsicht.

Zum einen erfahren sie den Schutz, den die gesetzliche Unfallversicherung ihnen im Rahmen ihres freiwilligen Engagements garantiert und bietet. Denn seit 2005 sind ehrenamtliche Mitarbeitende automatisch gesetzlich unfallversichert, wenn der Unfall in direktem Zusammenhang mit ihrer Tätigkeit steht und / oder sich auf dem Hin- oder Rückweg ereignet.

Zuständiger Versicherungsträger ist die Berufsgenossenschaft im Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege. Unter bestimmten Voraussetzungen besteht auch bei Erwerbsminderung ein Anspruch auf Rentenzahlung.

Zum anderen genießen die Ehrenamtlichen Versicherungsschutz im Rahmen einer Haftpflichtversicherung, die über den Förderverein „Palliativstation im Ev. Krankenhaus Herne und Ambulanter Hospizdienst e. V." als zuständigen Vereinsträger seine Gültigkeit hat. Damit sind sämtliche Schäden, die in Ausübung der ehrenamtlichen Aufgaben gegenüber Dritten verursacht werden (könnten), bis zu einer Deckungssumme von 5.113.000 Euro für Personen- und Sachschäden sowie bis 128.000 Euro für Vermögensschäden abgesichert.

Das Versicherungspaket ist Bestandteil der Betriebshaftpflicht-Versicherung, die die Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne / Castrop-Rauxel gGmbH als zuständige übergeordnete Instanz bei der ERGO Versicherung AG abgeschlossen hat. Selbstverständlich sind beide Versicherungsarten für die Ehrenamtlichen kostenfrei.

Ulrich Wittkämper, Zeitschenker

In diesem Zusammenhang möchte sich der Verfasser des Textes bei Werner Karnik, der dem Vorstand unseres Fördervereins als Schatzmeister angehört, für die gewünschten Informationen und Auskünfte bedanken.

VORBEREITUNG, QUALIFIZIERUNG, MITEINANDER

Hospizliches Ehrenamt: Was unterscheidet uns von anderen?

Die Not ist groß: Fast alle Vereine suchen Menschen, die Lust haben, sich ehrenamtlich zu betätigen. Ehrenamt aber funktioniert nicht von allein. Es muss professionell und mit viel Fingerspitzengefühl gestützt und gefördert werden. Für mehr als 50 Zeitschenker*innen sind beim Ambulanten Hospizdienst drei hauptamtliche Koordinatorinnen tätig. Diese personelle Ausstattung gehört zu den zentralen Erfolgsfaktoren der ambulanten Hospizarbeit der vergangenen 25 Jahre.

Zu den wichtigsten Aufgaben der Koordinatorinnen gehört die sorgfältige Qualifizierung zukünftiger ehrenamtlicher ambulanter Sterbebegleiter*innen durch einen intensiven Vorbereitungskurs. Dieser findet jährlich ab Februar statt, dauert etwa ein Jahr, ist zweigeteilt und umfasst mehrere Einzelgespräche (siehe Seite 10).

Ein weiterer Baustein der ehrenamtlichen Arbeit ist die „Begleitung in der Begleitung". Zeitschenker*innen, die einen Schwerstkranken begleiten, können bei Bedarf immer eine Koordinatorin erreichen, um Probleme und Fragen möglichst kurzfristig zu lösen. Die Koordinatorin, die die Begleitung vermittelt hat, ist in diesem Fall die erste Ansprechpartnerin. Doch auch die anderen beiden sind informiert und jederzeit in der Lage zu unterstützen. Ziel der guten Vorbereitung und der vertrauensvollen, engen Zusammenarbeit ist es, die Zeitschenker*innen gut zu kennen, um sie überlegt und sorgsam in möglichst passende Begleitungen vermitteln zu können.

Dieses „Matching" spielt beim Hospizdienst eine wichtige Rolle und wird von den Ehrenamtlichen sehr geschätzt, genau wie die regelmäßigen Gruppentreffen, Supervisionen und Fortbildungsangebote zu aktuellen Themen, bei denen man sich rege austauscht. Abgerundet wird das Miteinander durch gesellige Anlässe wie Grillfeste, Adventsfeiern oder die Teilnahme am Umzug der Cranger Kirmes. Auch diese Erlebnisse halten die Gruppe zusammen und unterstützen bei der Übernahme des anspruchsvollen Ehrenamtes.

Karin Leutbecher, Koordinatorin

JETZT ANMELDEN UND INFOABENDE BESUCHEN

Neuer Vorbereitungskurs beginnt am 1. Februar 2024

Am Donnerstag, 1. Februar 2024, ist es wieder so weit: An diesem Tag startet unser Vorbereitungskurs für das Ehrenamt in der ambulanten Sterbebegleitung. Jedes Jahr qualifizieren wir neue Zeitschenkerinnen und Zeitschenker, die schwerstkranken oder sterbenden Menschen und ihren Angehörigen beistehen und für sie da sein wollen – im eigenen Zuhause, in Heimen oder im Krankenhaus.

Aktuell engagieren sich etwa 50 Männer und Frauen in der ambulanten Sterbebegleitung. Verstärkung wird dringend benötigt. Die älter werdende Gesellschaft lässt die Nachfrage kontinuierlich ansteigen. Gleichzeitig ist es wichtig, Lücken in den Reihen der Ehrenamtlichen zu schließen, wenn diese eine Pause einlegen oder die Aufgabe aus persönlichen Gründen nicht mehr ausüben können oder wollen. Wer Zeitschenker*in werden möchte, kann sich vorab mit den Inhalten vertraut machen, zum Beispiel beim Info-Abend am 4. Januar sowie bei der Veranstaltung „DemenzPartner" am 25. Januar. Am Info-Abend lernen die Teilnehmenden in Präsenz oder online die Inhalte der Schulung und der ehrenamtlichen Tätigkeit näher kennen. Aktive Zeitschenker*innen berichten von ihren Erfahrungen und stehen für Fragen zur Verfügung. Darüber hinaus bieten die Koordinatorinnen Einzelgespräche an – persönlich, telefonisch oder online.

Vorbereitungskurs in zwei Teilen

Der Vorbereitungskurs selbst ist zweigeteilt und startet am Donnerstag, 1. Februar. Geleitet wird er von den drei Koordinatorinnen Karin Leutbecher, Karola Rehrmann und Anja Schröder. Bereits in der zweiten Jahreshälfte können die Teilnehmenden in Absprache und unter Anleitung Begleitungen übernehmen. Bis Dezember 2024 zieht sich der Kurs durch das Jahr und endet mit einer Zertifikatsübergabe im Rahmen der Adventsfeier.

Anmeldungen für den Kurs nehmen wir ab sofort entgegen: telefonisch unter der Rufnummer 02323 – 988 290 oder per Mail unter info@hospizdienst-herne.de
Weitere Informationen sind erhältlich unter www.hospizdienst-herne.de

DAS ABC DER AMBULANTEN STERBEBEGLEITUNG

Was Zeitschenker*innen von uns wissen wollen ...

Was bedeutet „ambulante Sterbebegleitung"? Was bedeutet „Hospizdienst"? Fragen wie diese zeigen, dass die hospizliche Begleitung von Menschen am Ende ihres Lebens Begriffe sind, mit denen die Gesellschaft nichts oder nur wenig anzufangen weiß. Deshalb haben wir in diesem Infobrief all jene Fragen aufgelistet, die Interessierte immer wieder stellen.

Welche Voraussetzungen muss ein / e Zeitschenker*in mitbringen?

Wichtig sind die Bereitschaft, sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen, die Bereitschaft zur verbindlichen Teilnahme am Vorbereitungskurs, die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren und in den Austausch mit anderen Ehrenamtlichen zu gehen, sowie Offenheit und Flexibilität.

Was passiert, wenn ich nicht an allen Teilen des Vorbereitungskurses teilnehmen kann?

Einzelne Kursteile können in Absprache mit den Koordinatorinnen nachgeholt werden.

Wieviel Zeit muss man investieren?

Im Durchschnitt sollte man etwa vier Stunden pro Woche einbringen können, was in der Regel alle Aktivitäten wie Sterbebegleitung, Fortbildung und Austausch umfasst.

Wo finden die Begleitungen statt?

Die Begleitungen finden überwiegend in den privaten Wohnungen oder in stationären Pflegeeinrichtungen statt, aber auch auf Palliativstationen, in Krankenhäusern, Hospizen, Demenz-Wohngemeinschaften oder Wohneinrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Brauche ich einen eigenen Pkw?

Nein, ein Pkw ist nicht notwendig. Die Koordinatorinnen achten bei der Einsatzplanung darauf, dass der Ort der Begleitung gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar ist.

Werden auch Kinder begleitet?

Die Begleitung sterbender Kinder übernehmen spezialisierte Kinderhospizdienste, an die wir Interessierte gerne weiter ver-

weisen. Wir achten aber darauf, Kinder als Angehörige in unseren Begleitungen zu sehen und für ihre Unterstützung zu sorgen.

Gibt es für ehrenamtliche Mitarbeit ein Mindest- und / oder Höchstalter?
Unsere Ehrenamtlichen sollten volljährig sein. In welchem Alter man schon oder noch für die Sterbebegleitung geeignet ist, ergibt sich aus persönlichen Gesprächen.

Woran merke ich, ob ich für Sterbebegleitung geeignet bin?
Die wichtigste Voraussetzung ist die Offenheit, sich mit den Fragen rund um das Lebensende zu beschäftigen. Allerdings sollte man nicht gerade privat einen Menschen in der letzten Lebensphase begleiten oder frisch trauern.

Was sind typische Aufgaben für die Zeitschenker*innen? Was dürfen sie nicht?
Zu den typischen Aufgaben gehören u. a. das Da-Sein, Gespräche führen, Stille aushalten, Vorlesen, gemeinsam singen, beten, Spaziergänge oder kleine Ausflüge. Nicht zu den Aufgaben gehören Pflege, hauswirtschaftliche Tätigkeiten oder rechtliche Vertretung.

Wie wird der Einsatz als Zeitschenker*in organisiert, was sind die Aufgaben der Koordinatorinnen?
Nachdem die Koordinatorinnen die Kranken und ihr Umfeld kennengelernt haben und wissen, was diese benötigen und sich wünschen, suchen sie einen Zeitschenker oder eine Zeitschenkerin aus, die in diese Situation gut passen könnte. Wird die Begleitung von der ehrenamtlich tätigen Person übernommen, bleibt die anfragende Koordinatorin als Ansprechpartnerin für diese Zeitschenker*in in ihrer Begleitung zuständig.

Wie komme ich als Zeitschenker*in in Kontakt mit den zu Begleitenden?
Die zuständige Koordinatorin verabredet sich mit dem / der Ehrenamtlichen bei der erkrankten Person, übernimmt die Vorstellung und unterstützt bei der Kontaktaufnahme. Hat die Koordinatorin den Eindruck, dass der / die Zeitschenker*in bei dieser ersten Begegnung gut in Kontakt gekommen ist, verabschiedet sie sich. Der / die Ehrenamtliche bleibt noch und trifft dann eine weitere Verabredung.

Wie lange dauert eine Begleitung?
Manchmal umfasst eine Begleitung nur ein bis zwei Besuche, manchmal dauern die Begleitungen aber auch länger als ein Jahr. Meistens endet eine Begleitung mit dem Tod der erkrankten Person.

Was passiert, wenn ich wegen Urlaub oder eigener Erkrankung ausfalle?
Bei Urlaub oder Erkrankung besprechen alle Beteiligten, ob ein Ersatz notwendig ist oder ob z. B. die Urlaubszeit ohne Ehrenamt überbrückt werden kann.

Was passiert nach dem Versterben einer Begleitung?
Die Sterbebegleitung wird dann abgeschlossen. Dazu gehört ein Telefonat mit den Angehörigen oder eine Kondolenzkarte, manchmal die Teilnahme an der Beerdigung, und immer ein abschließendes Gespräch mit der Koordinatorin. Anschließend benötigen viele Ehrenamtliche erstmal eine Pause, deren Länge sie selbst mitbestimmen können. Die Hinterbliebenen erhalten das Angebot zu Gesprächen. Manchmal wird dieses genutzt, manchmal entsteht eine Trauerbegleitung durch die Koordinatorin Karola Rehrmann. Ob diese im Einzelgespräch oder in der Gruppe stattfindet, bestimmt die oder der Hinterbliebene.

Kostet der Vorbereitungskurs etwas?
Für die Kursteilnahme wird eine Gebühr von 100 Euro erhoben, die aber zurückerstattet werden kann, wenn der / die Teilnehmer*in sich danach ehrenamtlich engagiert.

Muss der Einsatz des Ambulanten Hospizdienstes von den Kranken oder deren Angehörigen bezahlt werden?
Nein, das Angebot des Ambulanten Hospizdienstes ist für die Sterbenden und ihre Angehörigen kostenfrei. Der Großteil der Kosten wird über Fördergelder der Krankenkassen finanziert, der Rest über Mitgliedsbeiträge und Spenden an den Förderverein „Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst e. V."

Karin Leutbecher
Koordinatorin

VON WURZEL UND WANDEL: TAGUNG ZUM EHRENAMT

„Wurzel und Wandel: Hospizarbeit der Zukunft" – unter diesem Titel stand eine Fachtagung des Hospiz- und PalliativVerbandes NRW e.V. in Wuppertal, an der unsere Koordinatorinnen Karin Leutbecher und Karola Rehrmann mit den Zeitschenkerinnen Heike Wellmann und Barbara Günther teilnahmen. Rund 100 Teilnehmende aus ganz NRW – aus Haupt- und Ehrenamt sowie aus stationären und ambulanten Einrichtungen – tauschten sich über die aktuelle Situation der Hospizarbeit aus.

STOFFEL VERKAUFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Durch den Verkauf unserer umweltfreundlichen Verpackungen „Stoffel" kamen in der „Bäckerei am Schloss" in Baukau seit 2022 300 Euro zusammen. Stammkundin Angelika Severin, aktiv als Zeitschenkerin und in der Kreativgruppe unseres Fördervereins, hatte die Inhaberin Manuela Schwers und ihre Tochter (Foto rechts) auf die Idee gebracht, ihrer Kundschaft die handgemachten, hübschen Öko-Beutel ans Herz zu legen. Wir sagen herzlichen Dank!

Zeitschenkerin Christa Schodl und Koordinatorin Anja Schröder (v.l.) erläutern den Demenz-Parcours.

DINGE, DIE ICH GERN SCHON EHER GEWUSST HÄTTE

„Ich kann einen Menschen mit Demenz nicht ändern“

Mein Vater hatte eine schwere Demenz. Er ist 2007 verstorben. In dieser Zeit habe ich gelernt, Menschen mit Demenz so zu lassen, wie sie sind und sie dort abzuholen, wo sie sich befinden. Ich kann einen Menschen mit Demenz nicht ändern! Als ich das gelernt hatte, hatten wir eine schöne Zeit. Es war mir immer ein Anliegen, Menschen mit Demenz zu begleiten.

Ich habe schon immer gewusst, dass ich einmal ehrenamtlich tätig werden würde. 2021 war die Zeit reif, und ich habe beim Hospizdienst den Kurs zur Vorbereitung auf das Ehrenamt in der Sterbebegleitung gemacht. In diesem Kurs habe ich viel im Umgang mit Menschen mit Demenz dazugelernt. So habe ich Einblicke in die Gefühlswelt der Betroffenen und ihrer Angehörigen erhalten. Die erlernten Kommunikationstechniken haben mir geholfen, mich auf diese Menschen, mit ihren kognitiven Einschränkungen, einzustellen. So überlege ich mir zum Beispiel bei jeder neuen Begleitung einen Erkennungssatz zur Begrüßung, den ich bei jedem meiner Besuche Wort für Wort wiederhole. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht.
Die Begleitung von Menschen mit Demenz ist für mich ein Geschenk. Mir wird großes Vertrauen entgegengebracht. Es ist für mich nicht traurig, und es belastet mich auch nicht. Durch den engen Austausch mit den Koordinatorinnen habe ich jederzeit die Möglichkeit mich zu melden, wenn sich Fragen oder Unsicherheiten ergeben.

Claudia Schütte, Zeitschenkerin

MEHR EHRENAMTLICHE UND EIN ZWEITER SONNTAG

„BankVerbindung“ geht 2024 in die Verlängerung

Von Anfang an stieß unser Gesprächsangebot auf dem Südfriedhof auf große Resonanz. Deshalb werden wir die „BankVerbindung“ 2024 nicht abreißen lassen. Geplant ist, den Kreis der ehrenamtlichen Zuhörer*innen zu erweitern und einen weiteren Sonntag im Monat zu etablieren, an dem wir gut erkennbar am roten Schal auf der Bank vor der Trauerhalle Platz nehmen. Vier Zeitschenkerinnen erzählen, wie sie im vergangenen Jahr die Einsätze auf dem Friedhof erlebt haben.

„Ich habe keine fünf Minuten alleine auf der Bank verbracht. Sofort steuerte mich eine Frau an. Sie wusste, dass an dem Tag jemand vom ambulanten Hospizdienst hier sitzt. Sie sei schon letztes Mal da gewesen, sagte sie. Ihr Redebedarf war immer noch groß, das Gespräch intensiv. Die Anonymität zwischen uns ließ eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen. Die Frau konnte sich mir öffnen und sich Trost abholen. Das war ein schönes Gefühl.“
Lena Behling, Zeitschenkerin

„Im Mai 2023 saß ich als erste Zeitschenkerin auf einer Bank vor der Trauerhalle auf dem Wiescherfriedhof und hatte Lampenfieber. Ich packte Kaffee, Tee und Tassen aus und bemerkte, dass ich beobachtet wurde. Eine Dame saß abseits auf der Bank, aber sie traute sich nicht so recht. Ich ging auf sie zu, lud sie zu mir auf die Bank ein und bot ihr eine Tasse Tee an. Sie willigte ein. Unabsichtlich kippte ich ihre Tasse um. Plötzlich entwickelte sich ein Gespräch, das gar nicht enden wollte. Erneut wurden wir beobachtet. Andere Besucher wollten unser Angebot auch kennenlernen. Es macht Spaß, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen, die mich für einen Moment vertrauensvoll an ihrem Leben teilhaben lassen. Es hat mich überrascht, wie einfach das gehen kann.“
Christa Schodl, Zeitschenkerin

„Ich hatte intensive Gespräche, bei denen geweint, aber auch gelacht wurde. Man fragte, ob wir auch in den Wintermonaten dort sein würden. Immer wieder bedankten sich die Menschen für unser Gesprächsangebot und wünschten sich, dass wir „viel mehr Werbung“ dafür machen sollten.“
Cornelia Hellwig, Zeitschenkerin

„Auch bei dem schlechtesten Wetter trifft man Menschen auf dem Friedhof. Trauer kennt keinen Sturm und Regen. Mein erster Einsatz war an einem stürmischen, regnerischen Oktobersonntag. Die wenigen Friedhofsbesucher liefen schnell nach Hause. Erst saß ich allein auf der Bank unter dem Vordach der Trauerhalle. Dann kam ein Ehepaar hinzu, Fahrradfahrer, die vom Regen überrascht worden waren. Später eine Frau, die von vielen Gesprächen auf dem Friedhof berichtete. Wir haben viel gelacht, die Zeit verging wie im Fluge. Ich machte mich beglückt auf den Heimweg.“
Cordula Skrabaczewski, Zeitschenkerin

TABUTHEMA STERBEN INS LEBEN HOLEN

Café TODquatschen: Reden, wenn's ums Sterben geht

Bei Kaffee, Tee und Kuchen über Abschied, Tod und Trauer nachdenken – das ist die Idee des Café TODquatschen, für das der Ambulante Hospizdienst Mitte November erstmals die Tore öffnete.„Unser Café ist ein geschützter Ort zum Reden, Zuhören und auch Lachen, wenn es ums Sterben geht", sagt die Koordinatorin Karola Rehrmann. Eigene Erfahrungen mit Verlust und Abschied seien keine Voraussetzung. Es gehe ausdrücklich nicht um die Bewältigung von Krisen oder um Trauerbegleitung.

Das erste „café mortel" öffnete 2004 im schweizerischen Neuchatel, 2011 folgte das erste „Death Café" in London. Mittlerweile gibt es mehr als 1.000 solcher Angebote weltweit. In ihrer Tradition steht auch die Herner Initiative. Karola Rehrmann: „Wir wollen das Tabuthema Tod, das uns alle betrifft, aus der dunklen Ecke ins Leben holen."

Bereits am Welthospiztag im Oktober machten die Koordinatorinnen und Ehrenamtliche die Probe aufs Exempel. Mit einem Bollerwagen zogen sie über die Fußgängerzone und nutzten das Material des Hospiz- und PalliativVerbandes unter dem Motto „Das ERSTE Mal – das LETZTE Mal", um mit Passant*innen über Tod und Sterben, Trauer und Verlust ins Gespräch zu kommen (Foto unten). Das war gar nicht so einfach und bestärkte das Team in seinem Vorhaben, im November ins Café TODquatschen einzuladen.

Dort können sich Interessierte einmal im Monat in gemütlicher Runde und zwangloser Atmosphäre treffen, um offen Fragen rund um das Thema Tod zu besprechen: Wie geht unsere Kultur mit dem Tod um? Wie tun es andere? Wie will ich beerdigt werden? Wie soll meine Trauerfeier gestaltet sein? Die Treffen werden von den Koordinatorinnen des Hospizdienstes und Ehrenamtlichen begleitet.

Weitere Café-Termine sind Sonntag, 10. Dezember 2023, und Sonntag, 14. Januar 2024, von 17.00 - 18.30 Uhr im Ambulanten Hospizdienst, Bahnhofstraße 137, in Herne. Der Café-Besuch ist kostenfrei.

WOHLFÜHLTIPPS

Räuchern – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Beim Räuchern werden wichtige Inhaltsstoffe freigesetzt. Die Duftmoleküle und Wirkstoffe gelangen über die Nase in das Großhirn. Sie wirken sich direkt wohltuend über unser Nervensystem aus. Zu den Materialien, die wir räuchern können, zählen getrocknete Kräuter, Blüten, Blätter, Nadeln, Harze, Hölzer und Wurzeln.

Was bewirkt das Räuchern? Der Rauch bestimmter Pflanzen hat eine stark desinfizierende Wirkung auf die Raumluft. Dadurch können Viren und Bakterien abgetötet werden. Rauch neutralisiert Gerüche und kann zu einer gewissen „Atmosphäre" beitragen.

Richtig räuchern mit Räucherkohle:
Zum Räuchern benutzt man eine Räucherkohle-Tablette, die richtig und sicher angezündet werden muss. Dazu wird die Räucherkohle auf einen Teller gelegt, der mit Sand ausgelegt ist. Die Räucherkohle wird hochkant in den Sand gestellt und mit einem Streichholz oder Feuerzeug angezündet. Wenn sich ein kleines Glutnest gebildet hat und kleine Funken sprühen, dauert es noch etwa fünf Minuten, bis sich eine grau-weiße Ascheschicht bildet. Die graue Ascheschicht zeigt, dass die Kohle durchgeglüht ist. Anschließend wird die Kohle mit einer Räucherzange so umgelegt, dass die Mulde oben liegt. Nun noch etwas warten, bis die Kohle vollständig grau ist. Jetzt kann das Räucherwerk in kleinen Portionen aufgelegt und der feine Duft und die positive Energie der Pflanzen genossen werden. Der Rauch kann durch Fächern oder mit der Hand verteilt werden.

Welche Pflanzen eignen sich?
Echtes Johanniskraut: hellt die Stimmung auf, beruhigt, klärt, reinigt atmosphärisch.
Echter Lavendel: desinfiziert, reinigt, belebt.
Echter Lorbeer: tötet Keime, sorgt für einen klaren Kopf.
Echter Salbei: Reinigt die Raumatmosphäre, klärt den Geist, fördert die Konzentration.

Wichtiger Hinweis: Die Kohle wird sehr heiß. Deshalb ist es ratsam, das Räucherwerk von der Kohle zu nehmen, sobald es angefangen hat zu glühen. Aus der Räucherschale können kleine Funken austreten, die entflammbar sind. Wer im Haus räuchert, sollte unbedingt an den Rauchmelder denken!

Haben Sie Fragen zur Umsetzung? Wir helfen gerne. Bitte telefonisch unter 02323-988 2913 einen Termin vereinbaren.

Anja Schröder, Koordinatorin und ausgebildete Aromaexpertin

MEDIENTIPP

Am Ende bleibt die Frage: Wäre das etwas für mich?

„Letzte Wege – Wenn das Leben Abschied nimmt" ist ein Magazin des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zur Hospizarbeit und Palliativversorgung. Die Ausgabe von Juni 2019 widmet sich dem Thema Zeit – der letzten Zeit, der Zeit, die sterbenden Menschen bleibt. Die letzte Zeit umfasst Möglichkeiten und Unmöglichkeiten, Sinnfragen und Antworten, Zusammensein und Getrenntwerden. Das Magazin gibt in kurzen Kapiteln Einblick in die Facetten des Sterbens – und des Begleitens. Es geht um Fragen an den Tod: Was passiert in einem sterbenden Körper? Um Ängste und die Auseinandersetzung mit dem Sterben: Wie möchte ich selbst sterben? Um die Menschen, die den letzten Weg zusammen gehen. Um das Gestalten. Das Ehrenamt, das Zeitschenken, nimmt einen großen Platz ein. Es wird deutlich: Ehrenamt im Hospizdienst ist nicht nur eine tragende Säule der Hospizbewegung, es ist mit seinen unterschiedlichen Einsatzorten und den vielfältigen zwischenmenschlichen Beziehungen außerordentlich facettenreich. Unwillkürlich stellt sich dem Lesenden die Frage: Wäre das auch etwas für mich? Bei der Beantwortung hilft „Letzte Wege" mit einem kleinen „Selbsttest".

Paulina Kornas, Zeitschenkerin

Das Magazin „ Letzte Wege" steht unter https://bit.ly/46u1Pui kostenfrei zum Download zur Verfügung.

Das Buch „Lizenz zum Händchenhalten" der Hospizhelferin Petra Fey kann ich als Lektüre sehr empfehlen. Dieser „etwas andere Ratgeber" enthält 50 lustige, aber auch traurige Geschichten über den Tod. Sie sind spannend und „einfach aus dem Leben geschrieben". Die Erzählung über Walburga im blauen Plüschbademantel ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Walburga durfte im hohen Alter im Hospiz ihre große Liebe Bruno kennenlernen, der sie in den Tod begleitete und zwei Tage nach ihr starb. Das Buch kann „Neulingen" beim Einstieg ins Ehrenamt helfen, aber auch „alte Hasen" können davon profitieren.

Birgit Kopp, Zeitschenkerin

Petra Frey, Lizenz zum Händchenhalten, BOD - Books on Demand, 24,90 Euro

VORSORGE - DEMENZ - TRAUER - FORTBILDUNG

Termine im 1. Halbjahr:

Donnerstag, 4. Januar, 18.00-19.30 Uhr*
Info-Abend zum Vorbereitungskurs ambulante Sterbebegleitung, online und in Präsenz, Anmeldung erforderlich.**

Sonntag, 7. Januar, 14.30 - 16.00 Uhr
BankVerbindung – Gespräche und Begegnungen auf dem Südfriedhof an der Wiescherstraße, Treffpunkt: Bänke vor der Trauerhalle. Jeweils am 1. Sonntag im Monat. Keine Anmeldung erforderlich. Termine 2024: www.hospizdienst-herne.de

Sonntag, 14. Januar, 17.00 - 18.30 Uhr*
Café TODquatschen*, Kaffeetisch-Gespräche rund um das Thema Tod. Keine Anmeldung erforderlich.

Montag, 15. Januar, 10.30 - 12.00 Uhr*
Herzensangelegenheit Demenz: Offene Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Jeweils montags. Teilnahme kostenfrei. Anmeldung erforderlich. ** Termine: www.hospizdienst-herne.de

Dienstag, 23. Januar, 16.00 Uhr*
Sprechstunde „Formen der Vorsorge". Uhrzeit nach Absprache. Anmeldung erforderlich**. Termine: www.hospizdienst-herne.de

Donnerstag, 25. Januar, 18.00 - 20.00 Uhr*
DemenzPartner: Demenz geht uns alle an! Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.**

Mittwoch, 28. Februar, 18.00 Uhr
„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht in jedem Alter", eine Veranstaltung des Ambulanten Ethikkomitees des Palliativ-Netzwerkes im wewole FORUM, Bahnhofstraße 7a-c, City Center Herne. Keine Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 5. März, 17.00 - 19.00 Uhr*
Beginn der festen Gruppe für Trauernde, sieben Termine, immer dienstags. Teilnahme kostenfrei. Anmeldung erforderlich.**
Termine 2024: www.hospizdienst-herne.de

Samstag, 13. April, 10.00 - 13.15 Uhr*
Demenz-Zirkel: Demenz Parcours. Ein Workshop für Angehörige und Interessierte in Kooperation mit der VHS Herne. Teilnahme kostenfrei. Anmeldung bei der vhs.

Dienstag, 30. April, 17.00 - 20.00 Uhr
Demenz-Zirkel: Wie fühlt sich Demenz an? Interaktiver Vortragsabend für Angehörige und Interessierte. Teilnahme kostenfrei. vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstraße 37, Wanne-Eickel. Anmeldung bei der vhs.

**Der Veranstaltungsort ist, wenn nicht anders genannt: Ambulanter Hospizdienst, Bahnhofstraße 137, 44623 Herne*

***Infos und Anmeldung unter 02323 - 988 290 oder per Mail an info@hospizdienst-herne.de*

ZEITSCHENKER*INNEN DRINGEND GESUCHT!

Beginn des Vorbereitungskurses 2024 für das Ehrenamt in der ambulanten Sterbebegleitung:
Donnerstag, 1. Februar, 18.00 Uhr, in den Räumen des Hospizdienstes, Bahnhofstraße 137, 44623 Herne.
Infos und Anmeldung zum Kurs telefonisch unter 02323 - 988 290 oder per Mail an info@hospizdienst-herne.de

Die hauptamtlichen Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes sind die ersten Ansprechpartnerinnen für alle Fragen: Karin Leutbecher, Karola Rehrmann und Anja Schröder (von links)..

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unsere **ZEIT**SCHENKER*INNEN.

DIE **ZEIT**SCHENKER*INNEN ...

... begleiten Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige und Freund*innen zu Hause, im Pflegeheim oder Krankenhaus durch regelmäßige Besuche.

... schenken Zeit für Gespräche, aufmerksames Zuhören und das Dasein.

... haben sich im Rahmen unserer Erstqualifizierung sorgfältig für die Tätigkeit vorbereitet.

... bilden sich ständig weiter und stehen im regelmäßigen Austausch und unter fachlicher Begleitung.

Der Förderverein „Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst e.V" ist Träger des Ambulanten Hospizdienstes. Der Förderverein Lukas-Hospiz Herne e.V. unterstützt den Hospizdienst zusätzlich im Rahmen der Begleitung von Menschen mit Demenz am Lebensende sowie der Trauer- und Öffentlichkeitsarbeit.
Als aktives Mitglied im Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel e.V. arbeitet der Ambulante Hospizdienst eng mit den Partnern im Gesundheits- und Sozialwesen zusammen und ist ein anerkannter Dienst nach §39a(2) SGB V.

AMBULANTER HOSPIZDIENST HERNE
Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
Telefon: 02323 - 988 290
E-Mail: info@hospizdienst-herne.de
www.hospizdienst-herne.de
www.facebook.com/DIE**ZEITSCHENKER**
www.youtube.com/Ambulanter Hospizdienst

TRÄGER
Förderverein Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst e.V.

SPENDENKONTEN
Volksbank Herne GENODEM1BOC
IBAN DE18 4306 0129 0172 5126 00
Deutsche Bank AG DEUTDEDE430
IBAN DE42 4307 0061 0631 3399 00

Stichwort: Ambulanter Hospizdienst
Empfänger: Förderverein Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst e.V.