

Infobrief

NR. 42 · JULI 2024

Aus der Arbeit des
Ambulanten Hospizdienstes

Vertrauen schaffen - Vertrauen schenken

SEITE 3

Vertrauen

Ambulanter
Hospizdienst
Herne



DIE
ZEITSCHENKER.

INHALT

2 VORWORT

TITELTHEMA

Vertrauen schaffen – Vertrauen schenken

- 3 Die schönste Form von Mut
- 4 Vertrauen ist nicht alles, aber ohne
Vertrauen ist alles nichts
- 8 Auf dem Demenzparcours: Wenn das Ich
plötzlich an seine Grenzen stößt
- 10 Café TODquatschen bis November geöffnet
- 11 Sterbebegleitung als Bildungsurlaub
- 12 BankVerbindung
- 12 Kreativgruppe
- 13 Vertrauen und Trauer
- 14 Mitarbeitergespräche – ein Zeichen
der Wertschätzung
- 15 Mein Ehrenamt: Informationen
digital verfügbar machen
- 16 Grillfest 2024
- 16 **MEDIENTIPP**
Mit 21 Jahren ins Pflegeheim
- 17 **WOHLFÜHLTIPP**
Leberwickel
- 18 Erweiterung Palliativstation im EvK Herne
Benefiz-Spargelesen
- 19 **TERMINE** 2. 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, Gabriele
Riddermann, Christa Schodl, Ulrich Wittkämper
(ehrenamtliche Mitarbeiter*innen), Karin
Leutbecher, Karola Rehrmann, Anja Schröder
(Kordinatorinnen)

Gestaltung, Redaktion, Lektorat:

Renate Burda (Grafik)
Susanne Schübel, JournalistenBüro Herne

Fotos / Illustrationen:

Adobe Stock, Canva Pro, Envato Elements, Hospiz-
dienst, Lennard Lüning, Stefan Kuhn, Arne Pöhnert

Liebe Förderinnen und Förderer der ambulanten Hospizarbeit in Herne!



Der Volksmund sagt: „*Vertrauen ist gut, Kon-
trolle ist besser*“ – aber ist das wirklich so?

Ist das noch Vertrauen, wenn ich glaube,
etwas oder jemanden überprüfen zu müs-
sen? In meinen Augen spiegelt sich darin
eher Miss-trauen als Ver-trauen.

Dabei ist es doch ein starkes Signal, wenn
ich mich ohne Prüfung und ohne Kontrolle
auf jemandem verlassen kann! Vertrauen
ist und bleibt etwas, das ich anderen entge-
genbringe – und zwar ohne Einschränkung!
Nur dann handelt es sich um einen echten
Vertrauens-Vorschuss. Eine Welt ohne
Vertrauen möchte ich mir nicht vorstellen,
auch auf die Gefahr, einmal enttäuscht zu
werden!

Wenn Sie sich bei uns im Ambulanten Hos-
pizdienst engagieren und zu den Menschen
gehen, die Ihnen ihr Vertrauen entgegen-
bringen, dann ist auch dies ein schönes
Zeichen von Nähe und Mitmenschlichkeit!

Es begrüßt Sie herzlich und voller Vertrauen

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



VERTRAUVENSVORSCHUSS – UND WAS ER UNS BEDEUTET

Die schönste Form von Mut

Vertrauen ist die schönste Form von Mut.
(Unbekannt)

Dankbar, berührt und demütig erleben wir immer wieder, dass Menschen auf dem letzten Stück ihres Lebensweges uns in ihr Haus, in ihre Familie und manchmal sogar in ihr Herz lassen. Sie scheinen uns zu vertrauen, auch wenn wir uns noch gar nicht kennen. Das erleben nicht nur die hauptamtlichen, sondern auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen.

Selbstverständlich haben sowohl die Zeitschenker*innen als auch die schwer erkrankten Menschen die Möglichkeit, sich gegen eine Begleitung zu entscheiden. Aber das geschieht äußerst selten. Manchmal fragen wir uns, wie es dazu

kommt, dass beide Seiten sich auf diese Begleitung einlassen können. Es erfordert Mut oder auch die Gewissheit, dass man vertrauen kann. Wir sind dankbar für diesen Vertrauensvorschuss, der uns entgegengebracht wird.

„Vertrauensvorschuss ist das Vertrauen in eine Person oder Sache, ohne dass der Vertrauende weiß, ob dieses Vertrauen gerechtfertigt ist.“ So lesen wir es z. B. auf www.wikipedia.org oder bei www.duden.de.

Begleitung am Ende des Lebens erfordert Mut und Vertrauen. Diesen Aspekten werden wir in dieser Ausgabe des Infobriefs auf den Grund gehen.

Karin Leutbecher, Koordinatorin

Vertrauen ist nicht alles, aber ohne Vertrauen ist alles nichts



In der ambulanten ehrenamtlichen Sterbegleitung durch die Zeitschenkerinnen und Zeitschenker des Hospizdienstes spielt Vertrauen eine zentrale Rolle. Vertrauen bildet das Fundament, auf dem die gesamte Arbeit und das Miteinander aufbauen.

Das Vertrauen darauf, dass jede und jeder seine Stärken und Schwächen kennt, ist dabei von großer Bedeutung, sowohl im Haupt- als auch im Ehrenamt. Die Koordinatorinnen wissen, dass sie sich aufeinander verlassen können, und dass jede ihre Rolle versteht und ausfüllt. Dieses Wissen und Verständnis schaffen eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der Unterstützung. Die Menschen, die von uns begleitet werden, und ihre

Angehörigen wiederum vertrauen darauf, dass sie beim Ambulanten Hospizdienst gut aufgehoben sind. Sie verlassen sich darauf, dass sie umfassend beraten und begleitet werden. Dieses Vertrauen ist essenziell, denn es gibt Sicherheit und Halt in einer oft schwierigen und belastenden Lebensphase.

Die Zeitschenker*innen vertrauen auf eine sorgfältige Auswahl, um sicherzustellen, dass jede und jeder in eine passende Begleitung eingesetzt wird. Diese Zuordnung berücksichtigt die individuellen Fähigkeiten und Persönlichkeiten, sodass sowohl die Betroffenen als auch die Ehrenamtlichen davon profitieren. Ebenso vertrauen die Zeitschenker*innen darauf, dass sie

in schwierigen Situationen aufgefangen werden. Sie wissen, dass sie nicht allein sind und dass es immer Unterstützung gibt, wenn sie diese benötigen.

Ein weiteres wichtiges Element ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Intuition. Die Zeitschenker*innen lernen, auf ihr Gefühl zu hören und darauf zu vertrauen, dass sie die richtigen Entscheidungen treffen. Dieses Selbstvertrauen wächst bereits im Vorbereitungskurs, wo sie die Grundlagen der Sterbebegleitung und die hospizliche Haltung kennenlernen und sich intensiv mit dem Thema auseinandersetzen.

Im Vorbereitungskurs entwickelt sich auch das Vertrauen, sich einer zunächst fremden Gruppe zu öffnen und sich auf ein sehr persönliches Thema wie Sterben, Tod und Abschied einzulassen. Diese Offenheit ist ein zentraler Bestandteil der Hospizarbeit und fördert eine tiefe Verbundenheit und Gemeinschaft unter den Teilnehmenden.

Für die Koordinatorinnen bedeutet Vertrauen, den „Neuen“ genauso wie den bereits Aktiven oder den Wiedereinsteiger*innen dieses Ehrenamt zuzutrauen. Sie erkennen und fördern die individuellen Möglichkeiten und Potenziale jeder und jedes Einzelnen, um sicherzustellen, dass jeder die Aufgaben bewältigen kann.

Die Ehrenamtlichen können sicher sein: Wo Hospiz draufsteht, ist auch Qualität drin. Dazu gehören eine hospizliche Haltung, qualifizierte Begleitung und Beratung sowie Offenheit unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Kultur, Religion oder Alter. Dies sind die Werte, auf die alle Beteiligten vertrauen und die die Grundlage der Arbeit des Hospizdienstes in Herne bilden. Das Vertrauen

auf die Werte der Hospizarbeit ist für alle Beteiligten somit ein unverzichtbarer Bestandteil der ambulanten ehrenamtlichen Sterbebegleitung. Nur auf dieser Grundlage entsteht die Atmosphäre, in der die Kranken, die Angehörigen, die Zeitschenker*innen und die Koordinatorinnen sich sicher und aufgehoben fühlen.

Karin Leutbecher, Koordinatorin



Allein in der Wohnung

Die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase erfolgt häufig in ihrem häuslichem Umfeld – der Wohnung. Bei meinen Einsätzen als ehrenamtliche Zeitschenkerin kommt es immer wieder vor, dass ich alleine in der Wohnung bin. Ich erinnere mich besonders intensiv an eine Begleitung, bei der der Ehemann sehr krank war. Er lag in seinem Pflegebett im Wohnzimmer. Die Ehefrau rief mich an und fragte, ob ich an einem Samstag für zwei Stunden kommen könne. Sie müsse dringend einkaufen. Ich sagte zu. Als ich ankam, öffnete mir die Ehefrau die Tür – bereits fertig zum Gehen. Schnell noch

ein paar Infos: Tee steht in der Küche. Mein Mann schläft. Wenn er wach wird, möchte er bestimmt etwas trinken. Ich bin in spätestens zwei Stunden wieder da. Und weg war sie. Plötzlich war ich alleine in der Wohnung. Der Fernseher lief. Ich musste mich erst einmal setzen. Dabei schoss mir ein Gedanke durch den Kopf: Kaum zu glauben, dass mir die Frau ihren Ehemann und die Wohnung einfach so anvertraute – ohne Furcht oder Bedenken. Nach gut zwei Stunden kehrte sie zurück und fragte, ob mit ihrem Mann alles gut gelaufen wäre. Ja, er war wachgeworden, hatte getrunken und war wieder eingeschlafen. Die Frau fragte: Können wir das wiederholen? Es wäre so schön, ohne jeden Zeitdruck durch den Supermarkt zu gehen. Ich stimmte gerne zu. So viel Vertrauen als Vorschuss zu bekommen – das machte mich stolz und glücklich. Danke an alle, die mir und unseren Zeitschenker*innen Vertrauen schenken.

Christa Schodl, Zeitschenkerin

Offenheit schafft Vertrauen

Weil sie nicht mehr allein in ihrer Wohnung leben konnten, zog Herr W. mit seiner an Demenz erkrankten Ehefrau in eine Wohngemeinschaft. Herr W. wirkte in dieser Zeit gesünder als seine Frau. Doch dann wurde bei Herrn W. eine schwere Krebserkrankung diagnostiziert, die sein Leben zeitnah beenden würde. Diese Diagnose hat das Leben der gesamten Familie auf den Kopf gestellt. Die Tochter nahm Kontakt zum Ambulanten Hospizdienst auf. Unsere Koordinatorin Anja Schröder vereinbarte mit der Tochter einen Termin vor dem Gebäude der WG. Auf dem Weg zum Wohnbereich erklärte ihr die Tochter, dass sie dem Vater auf keinen Fall mitteilen dürfe, dass sie



vom Ambulanten Hospizdienst komme. Diese Nachricht würde ihn zu stark erschrecken. In diesem Augenblick sah die Koordinatorin aus dem Augenwinkel zwei Mitarbeitende der WG, die sie mit ängstlichen Blicken betrachteten. Es gingen ihr viele Gedanken durch den Kopf. Wir spielen grundsätzlich immer mit offenen Karten und sagen, woher wir kommen. Der Vater müsse das wissen. Diese Gedankengänge brachte Anja Schröder der Tochter in einem Gespräch nahe.

Diese wertschätzende Aussprache führte dazu, dass die Tochter ihren Widerstand aufgab, Vertrauen zu uns fasste und mit dem Vater ein ehrliches und intensives Gespräch führte. Anschließend wurde ich als Zeitschenker ausgewählt und in die Begleitung eingeführt. Dabei stellte sich heraus, dass der Vater genau wusste, um was es ging, und dass er sich über meinen Besuch freute. Den zweiten Termin in der Wohngemeinschaft nahm ich bereits allein wahr. Von da an besuchte ich den alten Herrn einmal pro Woche. Auch mit dem Pflegepersonal fanden in dieser Zeit regelmäßig Gespräche statt. Mittlerweile ist Herr W. verstorben. Seine Tochter hat mich angerufen und mir von seinem Tod erzählt, das hat mich sehr berührt.

Ulrich Wittkämper, Zeitschenker



Zwei Seiten eines Medaillons

Häufig kommt es vor, dass Zeitschenker*innen erkrankte Ehepartner begleiten. So habe ich Herrn und Frau X kennenlernen dürfen. Herr X war an Krebs erkrankt und deshalb immer wieder in stationärer Behandlung im Krankenhaus. Zuhause wurde er von seiner Frau gepflegt. Der gemeinsame Sohn war sieben Jahre zuvor plötzlich und unerwartet verstorben.

Der Hausarzt veranlasste, dass Herr X durch den Palliativmedizinischen Konsiliardienst (PKD) aufgenommen und versorgt wird. Der Palliativarzt und die Koordinatorin versorgten den Mann. Sein Zustand war labil. Frau X. war unsicher, wann sie den PKD anrufen darf. Ich bestärkte Frau X immer wieder darin, dass sie „jederzeit“ anrufen könne. Damit gehe sie niemandem auf die Nerven. Die Mitarbeitenden des PKD würden immer gern kommen und helfen. Eines Tages rief mich Frau X an, weil sie unbedingt zum Juwelier wollte. Ich verstand zunächst nicht, was sie so dringend beim Juwelier zu erledigen

hatte. Trotzdem sagte ich zu, um während ihrer Abwesenheit bei ihrem Mann zu sein. Dazu kam es leider nicht mehr, weil Herr X einen Tag zuvor bereits wieder stationär auf der Palliativstation aufgenommen worden war.

Am folgenden Tag rief Frau X mich an und erzählte: Sie musste zum Juwelier, um eine reparierte Kette mit Medaillon abzuholen. Auf einer Seite des Medaillons befand sich ein Foto ihres verstorbenen Sohnes, auf der anderen Seite ein Foto ihres Mannes. Es war ihr enorm wichtig, dass ihr Mann sieht, dass sie die reparierte Kette trägt. Das hat sie geschafft und mit ihrem Mann – das Medaillon in der Hand – über Erlebnisse mit ihrem Sohn gesprochen. Da verstand ich, warum ihr der Gang zum Juwelier so wichtig war.

Es dauerte nicht mehr lange, da kam Herr X ins Hospiz. Seine Frau besuchte ihn täglich. Auch ich schaute dort immer wieder vorbei. Gerne erzählten mir beide aus ihrem Leben – das Medaillon mit dem Bild von ihrem Sohn war immer dabei.

Christa Schodl, Zeitschenkerin



REKORDBESUCH AUF DEM DEMENZ-PARCOURS

Wenn das Ich plötzlich an seine Grenzen stößt

Rekordbesuch auf dem Demenz-Parcours des Ambulanten Hospizdienstes: 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollten in dem Kurs unter Leitung der Koordinatorin Anja Schröder persönlich erfahren, wie sich ein Leben mit Demenz anfühlt. Was am Samstagmorgen um 10 Uhr leicht und locker begann, endete um 13 Uhr in purer Erschöpfung: „Jetzt muss ich erst einmal Mittagsschlaf machen!“

Ich dachte immer, ich hätte eine Ahnung, wie sich Menschen mit Demenz fühlen. Nach dem Workshop mit seinen 13 Alltagsstationen wusste ich: Das war ein Irrtum. Mit Station 1 – Anziehen – ging es schon los. Ich musste einen Kittel überwerfen und

dabei Arbeitshandschuhe tragen. Den Reißverschluss bekam ich noch zu, aber Knöpfe mit Handschuhen zu schließen, das war unmöglich (Bild rechts oben). Die Koordinatorin schlüpfte in die Rolle einer Angehörigen: „Mach schneller, wir müssen zum Arzt. Das Taxi wartet schon.“ Ich spürte Druck. Ich wollte mich beeilen, aber es gelang mir einfach nicht.

Für das Frühstück sollte ich anhand von Fotos die einzelnen Arbeitsschritte des Tischdeckens in die richtige Reihenfolge bringen (Bild rechts). Nichts leichter als das? Ich konzentrierte mich und sortierte die Bilder doch falsch. Mehr als 50 Arbeitsschritte – wie soll sich ein Mensch mit Demenz all das

nur merken? An anderer Stelle ging's um Kochen und Backen, Straßenverkehr, Autofahren, Orientierung, Büro, Hausarbeit, das Ende des Tages. Beim Mittagessen sollte ich Papierkügelchen mit meinem Besteck auf einen Essteller bugsieren. Dabei musste ich meine Hände spiegelverkehrt koordinieren, während ich von oben über einen Spiegel auf den Teller blickte. Nur zwei Kügelchen landeten in der vorgeschriebenen Zeit auf meinem Teller. Ich wäre verhungert.

Sterne, die ich an einer anderen Spiegel-Station zeichnen sollte, wurden zu Krakeleien. Worte, die ich auf den Einkaufszettel schreiben sollte, waren kaum zu entziffern. Was war nur los mit mir? Warum gehorchten mir meine Hände nicht? Warum hatte ich so wenig Zeit? Ich war frustriert und wütend auf mich selbst.

Der Morgen rauschte nur so vorbei, die Räume des Hospizdienstes waren erfüllt von Stimmengewirr. Alles war perfekt organisiert. Drei Ehrenamtliche umsorgten und begleiteten uns. Bei der abschließenden Blitzlicht-Runde saßen die 14 Teilnehmenden körperlich und geistig erschöpft auf ihren Stühlen. Wer hätte gedacht,



dass dieser Vormittag so herausfordernd sein würde? Das Fazit war einhellig: Unsere Perspektive auf ein Leben mit Demenz hat sich an diesem Morgen verändert. Die Versuchsanordnungen des Parcours haben erfahrbar gemacht, wie wichtig es ist, Betroffenen mit Geduld, Einfühlungsvermögen und Verständnis zu begegnen, um den Druck auf sie, ihre Ängste und die Verzweiflung nicht noch weiter zu verstärken. Was bedeutet es, wenn ein Mensch plötzlich einfachste Alltagsaufgaben nicht mehr bewältigen kann? Ich schwitzte, strengte mich an, wollte es unbedingt schaffen – und versagte doch. Gab mir jemand Ratschläge, reagierte ich gereizt und ungehalten. Diese Momente der Überforderung und Frustration haben mich sehr bewegt.

Menschen mit Demenz brauchen in ihrem Alltag Empathie, wertschätzende Unterstützung und ein Leben in liebevoller Gemeinschaft. Nur so können wir ihnen das Dasein ein Stück weit erleichtern und ihnen mit dem Respekt und der Würde entgegenzutreten, die sie verdienen. Was für eine wertvolle Erfahrung!



Susanne Schübel, Kursteilnehmerin



CAFÉ TODQUATSCHEN BIS NOVEMBER GEÖFFNET

Über den Tod zu reden hat noch niemanden umgebracht

Bei Keksen und Kaffee in entspannter Atmosphäre über Abschied, Tod und Trauer zu plaudern – mit dieser Idee öffnete der Ambulante Hospizdienst im November 2023 das Café TODquatschen. Es sollte ein geschützter Ort sein zum Reden, Zuhören und auch Lachen, wenn es ums Sterben geht, wünschten sich damals die Koordinatorinnen.

Die Idee fand Anklang. Es war schnell klar, wir machen weiter. Cafe TODquatschen bleibt bis zum Jahresende 2024 geöffnet. Zwischen Juli und November finden vier weitere Café-Termine statt, immer sonntags zwischen 16 Uhr und 17.30 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei. Die genauen Daten sind auf der Homepage www.hospizdienst-herne.de zu finden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Café TODquatschen in Herne folgt internationalen Vorbildern. Das erste „café mortel“ öffnete 2004 im schweizerischen Neuchatel, 2011 folgte das erste „Death Café“ in London. Mittlerweile soll es mehr als 5.000 solcher Angebote weltweit ge-

ben. Die Koordinatorinnen: „Wir wollen das Tabuthema Tod, das uns alle betrifft, aus der dunklen Ecke holen und ins Leben integrieren.“ Eigene Erfahrungen mit Verlust und Abschied sind nach wie vor keine Voraussetzung für den Besuch. Es geht ausdrücklich nicht um die Bewältigung von Krisen oder um Trauerbegleitung. Das hat sich in den vergangenen Monaten herumgesprochen. Am Anfang waren die Gästezahlen eher überschaubar, mittlerweile herrscht an den sonntäglichen Kaffeetischen des Ambulanten Hospizdienstes lebhaftes Stimmengemurmel. Nicht nur die Gästezahl ist gewachsen, auch die Zahl der Zeitschenker*innen (Foto oben), die das Café zusammen mit den Hauptamtlichen ehrenamtlich begleiten und den Gästen als Gesprächspartner*innen zur Verfügung stehen, hat sich vergrößert.

Termine für Café TODquatschen 2024:

Sonntag, 14. Juli,	16–17.30 Uhr
Sonntag, 08. September,	16–17.30 Uhr
Sonntag, 13. Oktober,	16–17.30 Uhr
Sonntag, 10. November,	16–17.30 Uhr



BEISPIELHAFT FÜR DIE GESAMTE REGION

Sterbebegleitung als Bildungsurlaub mit der VHS

Sterben, Tod und Trauer sind gesellschaftlich relevante Themen, die häufig tabuisiert werden. Werden sie plötzlich akut – ob im Kollegenkreis, in der Familie, in der Nachbarschaft oder im beruflichen Handeln –, lösen sie oft Ängste oder Hilflosigkeit aus. Aus diesem Grunde hat der Ambulante Hospizdienst in Zusammenarbeit mit der vhs Herne das Angebot „Sterbebegleitung geht uns alle an“ als Bildungsurlaub entwickelt. Der viertägige Kurs, der auch unabhängig vom Anspruch auf Bildungsurlaub gebucht werden kann, startet am Montag, 28. Oktober.

Bereits seit 2018 arbeitet die vhs Herne erfolgreich mit dem Ambulanten Hospizdienst zusammen – bisher hauptsächlich bei Veranstaltungen zum Thema Demenz. Die Idee der Hospizdienst-Koordinatorinnen, einen Kompaktkurs Sterbebegleitung als Bildungsurlaub anzubieten, fiel deshalb sofort auf fruchtbaren Boden. „Seit mehr als 25 Jahren führen die Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes Kurse zur Vorbereitung auf das

Ehrenamt der Sterbebegleitung durch. Wir freuen uns deshalb sehr, dass wir ihre außergewöhnlich große Erfahrung für den Bildungsurlaub nutzen können,“ sagt Dagmar Vogel, Leiterin der vhs in Herne. Das Angebot sei in punkto fachlicher Kompetenz, Kursformat und Preisgestaltung als innovativ und außergewöhnlich zu bezeichnen und damit vorbildhaft für die gesamte Region.

Anregung zum Ehrenamt

„Die Auseinandersetzung in diesem Bildungsurlaub dient der Entwicklung einer eigenen Haltung für eine respektvolle, einfühlsame Begleitung von Menschen am Lebensende und zugleich der Selbstfürsorge,“ betonen die Koordinatorinnen Karin Leutbecher, Karola Rehrmann und Anja Schröder, die den Kurs zu dritt durchführen. Diese Reflexionsfähigkeit stärke die personale und soziale Kompetenz im familiären und beruflichen Handeln. Gleichzeitig rege der Kompaktkurs zum bürgerschaftlichen Engagement als Zeitschenkerin oder Zeitschenker in der Sterbebegleitung an.



BankVerbindung immer am ersten und letzten Sonntag im Monat

Mehr Termine, mehr Ehrenamtliche: Unser Gesprächsangebot „BankVerbindung“ auf dem Südfriedhof an der Wiescherstraße

wird ausgeweitet. Es findet ab sofort am ersten und am letzten Sonntag im Monat statt, immer von 14.30 Uhr bis 16 Uhr, auch bei Regen und in den Wintermonaten. Danke für diesen tollen Einsatz!



Kreativgruppe verabschiedet sich mit Spende über 2.337 Euro

Stoffel und Stollen, Gebäck und Likör: Acht Jahre lang war die Kreativgruppe des Fördervereins Palliativstation im EvK Herne und Ambulanter Hospizdienst eine feste Größe auf den Adventsbasaren der Stadt. Nun machen die Ehrenamtlichen Schluss

und überreichten dem Förderverein als Abschiedsgeschenk eine Spende über 2.337,47 Euro, den Erlös der Weihnachtsverkäufe 2023. Pfarrer Frank Obenlünenschloß, Vorsitzender des Fördervereins, dankte der Kreativgruppe für ihren unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz: „Hut ab vor dieser tollen Erfolgsgeschichte!“

TRAUERARBEIT

Vertrauen und Trauer

Im Laufe unseres Lebens gehen wir viele Beziehungen zu Mitmenschen ein. Manche bleiben eher oberflächlich, andere werden sehr innig. Diese innigen Beziehungen beruhen u.a. auf Vertrauen, welches sich im Laufe von vielen gemeinsam verbrachten Jahren aufgebaut hat. Stirbt dann ein mir sehr vertrauter Mensch, ist das Vertrauen in das Leben und in mich selbst erschüttert.

Manche Trauernde spüren, dass es hilfreich sein könnte, sich jemandem „Außenstehenden“ anzuvertrauen. Sie trauen sich, in eine Trauergruppe zu gehen oder zu einem Einzelgespräch zu kommen. Vertrauen zu sich selbst und anderen wieder aufzubauen, das ist eins der Ziele solcher Gespräche. Doch wie kann sich Vertrauen aufbauen? Wie kann Vertrauen wieder gewagt werden? Und wo und wie finde ich vertrauenswürdige Menschen?

In den Trauergruppen wird immer wieder deutlich, dass die gemeinsame Verlusterfahrung verbindet und zu einem Vertrauensvorschuss verhilft. Hier werden fremde Menschen schnell zu Vertrauenspersonen, denen sich vertrauensvoll zugewendet wird. Gegenseitig wird sich der tiefe Schmerz anvertraut, weil darauf vertraut wird, dass jede*r ernst genommen wird und die Inhalte nicht außerhalb der Gruppe erzählt werden, sondern vertraulich behandelt werden.

Um miteinander vertraut zu werden, ist es notwendig, sich auf andere Menschen ein-



zulassen, ohne zu wissen, ob mein Gegenüber vertrauenswürdig ist. Gerade trauernde Menschen sind sehr empfindsam, schnell verwundbar und dünnhäutig. So braucht es viel Verständnis, Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, Verschwiegenheit, Respekt, Mitgefühl und Kommunikation, um eine vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen.

Auch Blicke, Gesten und Zuhören verhelfen dazu, Vertrauen herzustellen, so dass Belastendes, aber auch schöne Erinnerungen erzählt und miteinander geteilt werden können. Dabei dürfen auch Tränen fließen. Dafür muss sich niemand schämen.

Gefühle zeigen und Gedanken und Fragen äußern zu dürfen, ohne dass ein Gegenüber gleich wertend oder mit Ratschlägen antwortet, das hilft Trauernden, sich selbst und eigenen Ressourcen zu trauen und den Weg durch die Trauer zu gehen.

Karola Rehrmann, Koordinatorin



DIE NEUEN MITARBEITERGESPRÄCHE

Zeichen der Wertschätzung

Seit Anfang 2024 bieten die Koordinatorinnen des Hospizdienstes für uns Zeitschenkerinnen und Zeitschenker Mitarbeitergespräche an. Diese Idee hat mich sofort begeistert. Ich weiß, wie bereichernd es für alle Beteiligten sein kann, da ich während meiner Berufstätigkeit selbst Mitarbeitergespräche geführt habe.

Diese Gespräche, die auf Augenhöhe stattfinden, eröffnet den Partnern die Möglichkeit, sich ein beiderseitiges Feedback zu geben. Diese Art von Reflexion ist auf gegenseitiges Vertrauen aufgebaut. Sie beleuchtet die persönlichen Stärken und Schwächen, besondere Fähigkeiten, Erkenntnisse und Erfolge, aber auch Situationen, in denen vielleicht nicht alles gelungen ist.

Ein gutes Mitarbeitergespräch beantwortet die Fragen: Wo stehe ich? Wo will ich

abgeholt werden? Wo will ich hin? Welche Unterstützung benötige ich? Was gelingt mir? Durch die gegenseitige Offenheit lernt man seine Persönlichkeit neu kennen. Es ergeben sich Denkanstöße, und so können eine Weiterentwicklung und ein fruchtbarer Austausch stattfinden.

Für uns Zeitschenkerinnen und Zeitschenker zeigt die Möglichkeit eines Mitarbeitergespräches auch die Wertschätzung, die uns die Koordinatorinnen entgegenbringen. Sie setzen sich mit uns als ganzem Menschen auseinander und wollen uns unterstützen. Diese Zeit, die uns geschenkt und in uns investiert wird, verdeutlicht den Stellenwert, den wir bei unseren Gesprächspartnern einnehmen, und das schätze ich sehr.

Gabriele Riddermann, Zeitschenkerin

INTRANET FÜR ZEITSCHENKER*INNEN

MEIN EHRENAMT: Infos digital verfügbar machen

Ehrenamtliche Mitarbeit im Ambulanten Hospizdienst erfordert Verbindlichkeit. Um aber verbindlich handeln zu können, benötigen die Ehrenamtlichen regelmäßig verlässliche, aktuelle Informationen, auf die sie zu jeder Zeit zugreifen können. Diese finden sie ab sofort auf der Homepage des Hospizdienstes in der Rubrik MEIN EHRENAMT. Dabei handelt es sich um einen passwortgeschützten Intranet-Bereich, auf den keine Fremden zugreifen können.

Wenn sie sich für MEIN EHRENAMT registriert haben, finden die Zeitschenker*innen des Hospizdienstes dort Terminpläne, Hintergrundmaterial, einen digitalen Kalender mit Anmeldemöglichkeit für interne Veranstaltungen und viele weitere Informationen. Jede einzelne Registrierung wird von den Koordinatorinnen persönlich überprüft, erst nach dem Check wird der Zugriff gewährt. Mittlerweile haben sich bereits zwei von drei Ehrenamtlichen für das Login in MEIN EHRENAMT registriert. „Das ist eine gute Entwicklung“, sagt die Koordinatorin Karin Leutbecher, die sich für die weitere Digitalisierung

des Hospizdienstes einsetzt. Bei mehr als 60 Ehrenamtlichen bietet die Digitalisierung den Hauptamtlichen effektive Instrumente, um die Anmelde- und Terminverwaltung schneller und einfacher zu gestalten.

Wer kommt zu welchen Gruppentreffen? Welche Fortbildung ist so gut wie ausgebucht? Muss einer Referentin abgesagt werden? Bislang meldeten sich die Ehrenamtlichen persönlich, per Telefon oder per E-Mail für die Veranstaltungen an. Die Koordinatorinnen fügten die Daten händisch in Listen zusammen. Dies soll möglichst bald der Vergangenheit angehören, denn die Funktionalität des neuen Intranets erledigt diese Aufgabe weitgehend automatisch. Noch befindet sich MEIN EHRENAMT in der Erprobungsphase. Aktuell trägt der Hospizdienst die Erfahrungen der Ehrenamtlichen mit dem neuen Service zusammen, um das Angebot weiter zu verbessern und zu vereinfachen.

Karin Leutbecher, Koordinatorin

STARTSEITE ANLEGER HINTERGRUND ANMELDE-PROZESS INTERNE BOWLINGTAGS

Willkommen im Infobereich für Ehrenamtliche

Wir freuen uns sehr, ab sofort für unsere Zeitschenkerinnen und Zeitschenker einen geschützten Bereich auf unserer Webseite bereitstellen zu können, wo sie rund um die Uhr wichtige Informationen erhalten oder nachschlagen können.

Das Intranet für Zeitschenker*innen umfasst einen Kalender für interne Termine mit Anmeldemöglichkeit, hilfreiche Downloads sowie Formulare zur Dokumentation und zur Fahrtkostenabrechnung. Wir sind schon sehr gespannt auf die ersten Erfahrungen und Kommentare.

Wer Fragen hat oder Hilfe bei der Nutzung des neuen Angebots hat, ruft an unter 02323 – 988 290 oder meldet sich per Mail unter info@hospizdienst-barnim.de.



Zwei Männer am Grill

Beim traditionellen Sommer-Grillfest an der Bahnhofstraße sorgten die Zeitschenker Jürgen Klugstedt (links) und Rainer Kreße für perfekt gebräunte Bratwürstchen.

Dazu hatten viele Ehrenamtliche leckere Dippes und Salate zum Büfett beigesteuert. Der Wettergott zeigte sich gnädig, so dass unsere Gäste die kleine Feier gut gelaunt genießen konnten.

MEDIEN-TIPP

Mit 21 Jahren ins Pflegeheim

Wie lebt es sich als alter Mensch im Pflegeheim? Teun Toebes wollte es genauer verstehen. Mit 21 Jahren zog der Niederländer kurzerhand dort ein und wohnt bis heute in Amsterdam Tür an Tür mit Menschen mit Demenz. Die Bewohner*innen schenken dem jungen Mann ihr Vertrauen, es entstehen wunderbare Freundschaften, aber auch wertvolle Innenansichten aus dem Alltagsleben einer Demenz-Pflegeeinrichtung. Daraus entwickelt Teun Toebes seine Vision, wie die Gesellschaft besser mit Menschen mit Demenz umgehen und ihnen ein besseres Leben ermöglichen könnte. Seine Erfahrungen hat der gelernte Altenpfleger in dem Buch *'Der 21-Jährige, der freiwillig in ein Pflegeheim zog und von seinen Mitbewohnern mit Demenz lernte, was Menschlichkeit bedeutet'* (Knaur-Verlag, 20 €) aufgeschrieben. Persönlich kennenlernen können wir den Autor in der TV-Dokumentation „Frischer Wind im Pflegeheim“, die bis Februar 2029 in der Mediathek von arte.tv zu sehen ist.



WOHLFÜHLTIPP

Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber



Ohne Leber kein Leben: Wenn es um den Stoffwechsel und die Entgiftung des Körpers geht, leistet die größte Verdauungsdrüse des Menschen rund um die Uhr Schwerstarbeit. Die Leber ist ein Regenerationsgenie. Gefahr droht ihr trotzdem: durch viel zu fettes Essen, Alkohol, Medikamente und Umweltgifte. Erkrankungen der Leber machen sich lange nicht bemerkbar. Man sagt: Müdigkeit ist der Schmerz der Leber. Deshalb braucht ein solcher Schwerarbeiter rechtzeitig Unterstützung – zum Beispiel durch einen Leberwickel mit ätherischen Ölen.

Rezeptur der Aromamischung

100 ml Bio-Olivenöl
20 Tropfen Rosmarin Verbenon (Bio)
20 Tropfen Karottensamenöl

Körperwarme Ölkompressen

Gönnen Sie sich und Ihrer Leber eine Auszeit mit einer körperwarmen Ölkompressen. Dazu benötigen Sie 2 Einmalkompressen oder 1 Baumwolltuch, 1 Zip-Gefrierbeutel, 2 Wärmflaschen oder Kör-

nerkissen und die o.g. Aromamischung. Beträufeln Sie die Einmalkompressen oder das Tuch mit ca. 10 ml der Aromamischung. Legen Sie die beträufelten Kompressen gerade in den Zip-Beutel und verschließen sie ihn. Legen Sie den Beutel für einige Minuten zwischen die mit warmem Wasser gefüllten Wärmflaschen. Nehmen Sie die Kompressen aus dem Beutel und legen Sie diese auf den rechten Oberbauch. Decken Sie die Kompressen mit einem Handtuch ab und legen Sie erneut eine Wärmflasche darüber. Die Wärme sollte als angenehm empfunden werden.

Nehmen Sie sich Zeit, entspannen Sie sich. Die Anwendung sollte zwischen 30 und 60 Minuten dauern. Wichtig: Auch das Nachruhen gehört zum Entgiftungsprozess.

Wofür ist eine Leberkompressen geeignet?

Helfen kann ein Leberwickel bei Erschöpfung und Müdigkeit, bei Verstimmung („wenn Ihnen sprichwörtlich eine Laus über die Leber gelaufen ist“), bei permanenten Kopfschmerzen ohne organische Ursache, bei Schlafstörungen und bei nächtlichem Wachliegen. Dies gilt insbesondere für die Zeit zwischen 1 Uhr und 3 Uhr in der Nacht, denn in dieser Zeit wird laut Organuhr der Leber-Meridian verstärkt mit Energie versorgt.

Haben Sie Fragen zur Umsetzung?

Wir helfen gerne. Bitte telefonisch unter 02323- 988 2913 einen Termin vereinbaren.

Anja Schröder, Koordinatorin und ausgebildete Aromaexpertin

AKTIVITÄTEN DES FÖRDERVEREINS

Erst Anbau eröffnen, dann Spargel genießen



Gleich zwei festliche Anlässe führten die Freundinnen und Freunde der Hospiz- und Palliativkultur im April und Mai ins EvK Herne an die Wiescherstraße.

Am 19. April eröffneten OB Dr. Frank Duda und die Herner Superintendentin Claudia Reifenberger den Anbau (Foto oben) der Palliativstation im EvK Herne, der die Kapazität der Station von sechs auf insge-



samt zehn Zimmer erhöht. Mit insgesamt 250.000 Euro aus Spendenmitteln unterstützte unser Förderverein den Innenausbau der Station, um für die Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich in schweren Tagen so wohl wie möglich fühlen können.

Mitte Mai fand mit 80 Gästen im Seminarzentrum des EvK Herne das 2. Benefiz-Spargelessen des Fördervereins statt. Der Erlös der Charity-Veranstaltung unter dem Motto „Wir sind palliativ“ kommt in diesem Jahr dem Ambulanten Hospizdienst zugute. Unsere Koordinatorin Karin Leutbecher (Foto links) stellte den Gästen die vielfältige Arbeit des Hospizdienstes vor und umriss die Herausforderungen, die der Dienst aktuell zu bewältigen hat. Dazu zählen insbesondere die Gewinnung weiterer Zeitschenker*innen, der bevorstehende Umzug in neue Räume sowie die finanzielle Absicherung des Dienstes.

GESPRÄCHE - DEMENZ - TRAUER - EINFÜHRUNGSKURS

Termine im 2. Halbjahr:

Sonntag, 7. Juli, 14.30 - 16.00 Uhr

BankVerbindung - Gespräche auf dem Südfriedhof Wiescherstraße. Treffpunkt: Bänke vor der Trauerhalle. Jeweils am ersten und letzten Sonntag im Monat. Keine Anmeldung erforderlich. Termine: www.hospizdienst-herne.de

Sonntag, 14. Juli, 16.00 - 17.30 Uhr*

Café TODquatschen - Gespräche über Tod und Sterben bei Kaffee und Gebäck. Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei. Termine: www.hospizdienst-herne.de

Montag, 15. Juli, 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. Juli, 16.00 Uhr**

Sprechstunde „Formen der Vorsorge“. Uhrzeit nach Absprache. Anmeldung erforderlich**. Termine: www.hospizdienst-herne.de

Sonntag, 29. September, 15.00 Uhr

Trauernetzwerk-Gottesdienst, Ev. Pauluskirche, Wittenerstraße 21, 44575 Castrop-Rauxel

Samstag, 12. Oktober

Welthospiztag zum Thema „Hospiz für Vielfalt“. Infos zu Aktionen in Herne ab September auf www.hospizdienst-herne.de und in der Tagespresse

Dienstag, 15. Oktober, 17.00 - 19.00 Uhr**

Beginn der festen Gruppe für Trauernde, sieben Termine, immer dienstags. Teilnahme kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Termine: www.hospizdienst-herne.de

Samstag, 19. Oktober, 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 Herne.

Freitag, 1. Nov. (Allerheiligen), 14.00 Uhr

Ökumenische Andacht vor der Trauerhalle auf dem Südfriedhof Wiescherstraße. Im Anschluss laden wir zu einem Heißgetränk und Begegnung ein.

Dienstag, 5. November, 17.00 - 20.00 Uhr

Demenz-Zirkel: Wie fühlt sich Demenz an? Interaktiver Vortragsabend für Angehörige und Interessierte in der vhs Herne. Anmeldung bei der vhs Herne.

**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! INFOABEND AM 21. NOVEMBER

Im Februar 2025 starten wir wieder mit einem Vorbereitungskurs für das Ehrenamt der ambulanten Sterbebegleitung.

Haben wir mit unserem Infobrief Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie doch am Donnerstag, 21. November, um 18 Uhr zu unserem ersten Infoabend. Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.



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 **ZEITSCHENKER*INNEN**.

DIE ZEITSCHENKER*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/DIEZEITSCHENKER
[www.youtube.com/Ambulanter Hospizdienst](https://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.