Hospizverein Preetz e.V.

Hospizzeitung 2021/22

25 Jahre

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Aus der Mitgliederversammlung 5

25 Jahre Abschied von Peter Goller als Schatzmeister 9

Ein Peter geht - ein Peter kommt 13

25 Jahre - Stimmen aus dem Verein 16

Hospizhelfenden Ausbildung 2020/21 22

Neuer Kurs 2022 25

Wege aus der Einsamkeit 27

Hans`Krankheit- ein Abschiedsbericht 37

Humor in der Begleitung? 46
Ein Interview mit Susanne Hirsmüller und Margrit Schröer

Letzte Hilfe-Kurs - Angebot 52

Worte beim Wandern mit Trauernden 53

Aus der Statistik 54

Unsere ehrenamtlichen Begleiter*innen 2021 56

Vorwort

Ein furchtbares Jahr liegt hinter uns. Etwas, das niemand für möglich gehalten hat: eine Pandemie.

Wir blicken auf 25 Jahre Hospizarbeit zurück.
„Hospiz bewegt“, sagt die Kieler Hospizinitiative - und Ja! vieles wurde in den letzten 25 Jahren bewegt.

Darum allen einen großen Dank an dieser Stelle.

Das Heft ist umfangreich: Hintergrundartikel und Neuigkeiten, Persönliches und Rückblicke.

Viel Spaß beim Lesen

Fanny Dethloff

Am 21.8.2021 endlich ein Wiedersehen mit Musik der UKW-Band aus Hamburg in der Bodelschwinghkirche

Diakonie

Pflege zu Hause
Wir sind für Sie da

Pflegedienst Plön
Vierschillingsberg 21
24306 Plön

Telefon 04522 50 51 21
Telefax 04522 50 599 121

Pflegedienst Schönberg
Große Mühlenstraße 22 a
24217 Schönberg

Telefon 04344 41 29 12
Telefax 04344 41 29 29

Pflegedienst Schwentinental
Klaus-Groth-Straße 3
24223 Schwentinental /
OT Raisdorf

Telefon 04307 14 99
Telefax 04307 83 95 07

Pflegedienst Preetz
Hinter dem Kirchhof 6 b
24211 Preetz

Telefon 04342 71 57 - 0
Telefax 04342 71 57 10

E-Mail pflegezuhause@diakonie-ploe-se.de
Web www.diakonie-pflege-zu-hause.de

Das Team der Diakonie *„Pflege zu Hause"* freut sich jederzeit über professionelle Verstärkung in Voll- und Teilzeit. Interesse an einer Ausbildung oder Qualifizierung im Pflegebereich?
Rufen Sie uns an.

Aus dem Verein
Mitgliederversammlung nach Corona
Rede vom 24.9.2021

Fanny Dethloff

Wir sind hier in der Stadtkirche versammelt. Für manche ein Ort, der mit dem Hospizgedanken viel zu tun hat. Für einige aber auch ungewohnt.
Mancher von euch sagen die Losungen etwas - die Herrnhuter Brüdergemeine gibt jährlich ein Büchlein heraus, in dem jeder Tag einen bestimmten Bibelspruch erhält.
Für den heutigen Tag steht bei Galater 6 im Neuen Testament:

„Lasst uns Gutes tun und nicht müde werden, denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht nachlassen."
Ich fand den ganz passend.

Zuletzt waren wir beisammen am 18.Februar 2020.
Ein erfolgreiches Jahr lag hinter uns.
Die Räumlichkeiten in der Kirchenstraße waren erweitert worden. Neue Mitarbeiterinnen gewonnen worden.
Wir wollten neu durchstarten.

Doch es kam alles anders.
Mitte März 2020 ein Lockdown. Weltweite Pandemie, etwas, das niemand von uns kannte oder erahnen konnte:
- Alles, was wir gelernt hatten, durften wir nicht anwenden:
- keine Begleitungen in den Altenheimen,
- keine Begleitungen in der Klinik,
- keine Begleitungen zu Hause waren mehr möglich.

Und viele rutschten angesichts der Tatsache, dass man Familien und Freunde nicht sehen durfte, in ein tiefes Loch.
Das, was uns auszeichnet, für die Würde Sterbender einzustehen, war nicht erwünscht. Gleichzeitig wäre es gebraucht worden wie nie zuvor, starben doch viele Menschen an dieser Krankheit. Über 95.000 Tote hat die Pandemie in Deutschland gefordert und fast 5 Millionen Tote weltweit.

Was tun? Beistand leisten, telefonieren, Netzwerke aufbauen, Briefe schreiben, kreativ werden.
Nachbarschaftshilfe gab es da und Einkaufshilfen.

Im Büro war es vor allem das Telefon und immer wieder Briefe und Emails.
Der neue Ausbildungskurs war angelaufen - und wieder und wieder mussten Termine verschoben werden.
Es war, als würde das Leben verschoben werden.

Für einige war es auch eine willkommene Unterbrechung. Man war auf sich geworfen, musste sich neu orientieren, vieles sein lassen. Aufräumen zu Hause, aufräumen innen.

Für viele war es aber schwer erträglich. Die Einsamkeit war nicht selbstgewählt sondern aufgebürdet.

Ende Juni 2020 starben dann Harm Fölster und Astrid Voß – mit großer Vorsicht und entsprechenden Corona-Bestimmungen kamen wir zusammen im Garten des Hospizvereins, um unseren Abschied von diesen wichtigen Persönlichkeiten des Vereins zu gestalten.

Sich persönlich sehen und treffen wurde zum Luxus.

Kein gemeinsamer Ausflug, kein Essen – nichts Schönes konnten wir gemeinsam umsetzen. Trauernde blieben allein. Oft doppelt verletzt, weil sie vorher ihre sterbenden Angehörigen nicht besuchen durften, und dann eine trostlose Beerdigungsfeier im kleinen Kreis am Grab bekamen.

Hoffnung spenden und durchhalten, das waren die wichtigen Aufgaben.

Homeoffice – Zoom-Fortbildungen. Es gab immer mehr Angebote, die wir nutzten.
Die Koordinatorinnen bildeten sich fort darüber.
Unter uns waren es nur wenige, die dabei mitmachten.
Und die Frage stand im Raum: Wann treffen wir uns wieder???

„Machen Sie doch Sterbebegleitung per Tablet, über Skype oder WhatsApp...“ Ein Angebot aus dem Landeshospizverband lehnten wir ab.

- Nicht, dass Tablets auf Intensivstationen nicht gute Dienste leisten würden zwischen Familienangehörigen, die sich nicht sehen durften;
- Nicht, dass auch die Verbindung über WhatsApp zu halten für Freundinnen und Begleitungen eine Möglichkeit der digitalen Unterstützung des Beistands wäre
- Aber! Als einzige Kontaktmöglichkeit? Nein. Wir schrieben dem Landesverband und verzichteten auf die Tablets, die immerhin schon mal prophylaktisch mit 200 Exemplaren angeschafft worden waren.

Altmodisch vielleicht, aber Sterbebegleitung, Beistand und Trauerbegleitung gehen nur persönlich, so finden wir bis heute.

So fand das Trauerwandern auch schnell wieder statt, so bald es möglich war.
Ge-h-spräche waren es, die in Notzeiten wichtig wurden,

Erst 18 Monate später ging der Hospizhelfer-Ausbildungskurs zu Ende und brauchte es, auf dem Koppelsberg wirklich 2 Tage intensiv beieinander zu sein.

Und auch wir anderen Ehrenamtlichen brauchten das und kamen dort im August 2021 zusammen, 18 Monate nach dem letzten gemeinsamen Treffen.

Die Koordinatorinnen haben die Zeit genutzt und auch gebraucht. Sie fanden als Team zusammen, sie bereiteten vor und nach, gestalteten ihre Arbeitsweise, tauschten sich aus. Standen vielen bei. Als die Impfungen starteten, halfen sie allen, die es wünschten, zu einem Termin zu gelangen, koordinierten auch da. Für manche war es ein Aufatmen. Für die, die sich nicht impfen lassen dürfen aus gesundheitlichen Gründen, bleibt es schwierig.

Dass wir trotz der mangelnden direkten hospizlichen Begleitungen

die Gehälter bezahlen können, liegt am Einsehen des Krankenkassenverbandes, der wie im Jahr 2019 das Jahr 2020 abrechnen wird, und somit die Kosten erstattet.

Haben wir es geschafft?
Manche sind müde geworden in dieser Zeit, mürbe vom Warten und von der Angst und der drohenden Einsamkeit. Manche brauchen noch, um dem Leben wieder zu trauen.

Vielen aber fehlte das, was Sinn im Leben macht: eine sinnvolle Tätigkeit. Die Selbstwirksamkeit, die der Beistand für andere eben auch bedeutet.

Es geht wieder los: aktiv und bewusst.

Nun beginnen wir ein Jahr lang unseren 25.Geburtstag als Verein zu begehen.
Wir haben Fortbildungen im Angebot für nächstes Jahr und wünschen uns ein paar Feiern, die uns wieder in Gang bringen, mit dem Kopf und dem Herzen und im Miteinander.

Lasst uns Gutes tun und nicht müde werden, denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht nachlassen.

BESTATTER
Zertifiziert und vom Handwerk geprüft
SARRAHS
BESTATTUNGEN
Begleitung + Vertrauen + Kompetenz
(04344) 13 22
Mit eigenen Abschiedsräumen und Trauerhalle.
24217 Schönberg + Bahnhofstraße 27 + Kamp 6
sarrahs-bestattungen.de + info@sarrahs-bestattungen.de

25 Jahre Hospizverein Preetz

Vieles ist im Wandel in diesem 25.Jahr. Dass unser Schatzmeister den Vorstand verlässt und nach 16 Jahren Arbeit in den „Ruhestand“ geht, ist etwas Besonderes.
In seinem Tun spiegeln sich viele Ereignisse aus den letzten Jahren wieder.

Peter Goller geht.

Als ich vor knapp 7 Jahren nach Preetz kam und als Vorsitzende des Hospizvereins gewählt wurde, war er schon lange dabei.

Alles was ich weiß, wie er am Anfang den Verein gerettet hat, weiß ich von anderen.
Also habe ich langjährige Weggefährtinnen gefragt.
Jutta Ludwig, langjährige Freundin und Wohnungsnachbarin, hat zu Peter Goller geschrieben:

„Peter Goller-Kuhnke hat 2005 als neuer Schatzmeister ein kleines Bankkonto vom Hospizverein übernommen. Sparsam war er mit allen Ausgaben.

2005 wurde von einigen aktiven Hospizhelferinnen die 1. Hospizzei-

tung herausgebracht. Und was macht unser Schatzmeister...er fährt mit dem Fahrrad durch Preetz, steckt die Hefte und auch Post in die Briefkästen der Mitglieder...warum? Um Porto zu sparen.

Auch in den darauffolgenden Jahren sah man Herrn Goller-Kuhnke mit dem Rad durch Preetz düsen. Die Hospizzeitung wurde durch Spenden finanziert, und wer gewann diese Sponsoren...na Herr Goller-Kuhnke natürlich, mit viel Erfolg bis zum heutigen Tag.

Seit 2006 gehörte er dem Vorstand an. Es war manchmal schwierig, ihm Geld zu entlocken für Ausgaben, die einen Hauch von Luxus hatten.

Um ein Beispiel seiner großen Hilfsbereitschaft zu nennen: Der Weihnachtsmarkt, damals noch auf dem Marktplatz, wäre ohne seine aktive Hilfe gar nicht möglich gewesen.

Peter hat maßgeblich den Hospizverein geprägt durch seine beständige und zuverlässige Hilfe und Bereitschaft zum Anpacken. Bei jeder Veranstaltung unseres Hospizvereins stand er tatkräftig helfend zur Verfügung.
Seine Aufgabe war ja eigentlich „nur“, die Finanzen in Ordnung zu halten.
So sehr die Buchprüfer sich in den 15 Jahren auch bemühten, sie fanden bei der jährlichen Finanzprüfung nicht den geringsten Anlass zur Beanstandung.“

Und Ellen Menden hat ergänzt:

- Seit 2005 ist Peter im Verein, ab 2006 als Schatzmeister im Vorstand, also 15 Jahre lang!
- Anfangs half er auch mit in der Öffentlichkeitsarbeit, z. B. bei Weihnachtsmärkten und Organisation von vielen Großveranstaltungen wie dem Kreishospiztag - es waren zu dieser Zeit alle MitarbeiterInnen ehrenamtlich - Herr Fölster und Peter waren lange Zeit die Männer und Säulen des Vereins.
- Von 2006 bis 2009 gab es die erste hauptamtliche Koordinatorin Maike Braun, sie war bei der Diakonie angestellt
- Ab Juli 2009 wurde Ellen Menden vom Verein eingestellt und gleichzeitig gab es zunehmend gesetzliche Änderungen in der Hospizarbeit - so lautet Peters Aussage: „mit Ellen begann die Katastrophe/ der Schlamassel/ das Hin und Her!“ - nun war Peter auch noch für das Personal zuständig (insgesamt 4 weitere Koordinatorinnen und 1 Reinigungskraft wurden in seiner Zeit eingestellt) und die Jahresabrechnungen wurden Jahr für Jahr komplizierter - so wurden wir ein eingespieltes Team
- Ellen macht gerne den Witz über das berühmte Beachvolleyball Team: ein weiteres zuverlässiges, beständiges Team gab es im Vorstand - Goller/Ludwig: nicht nur im Beachvolleyball erfolgreich, sondern auch im Hospizverein Preetz, in der Vorstandsarbeit haben sich Jutta Ludwig und Peter Goller hervorragend ergänzt
- Peter koordinierte und organisierte zwei Umzüge des Hospizbüros rund um die Stadtkirche mit vielen organisatorischen Aufgaben
- Er begleitete verschiedene Projekte:
  - das Projekt Klinik: Besprechungszimmer für die Klinksprechstunde der Koordinatorin und Einrichtung von 2 hospizlichen Zimmern auf der Station 3 - Peter war bei allen Besprechungen dabei
  - Projekt Klostergarten: Abschiedsraum und hospizliches Zimmer WB 5 (für Sterbende aus Preetz, wo Angehörige nicht nach Kiel zum Stat. Hospiz fahren können)
  - Er führte die Mitarbeitendenliste, klärte Fragen des Datenschutz und die zeitaufwändige Umstellung der Bankdaten auf IBAN
  - Bei den Rüsttagen war er immer anwesend und als Kassenwart beglich er die Rechnung gleich am Ort
  - Seine berühmten StaplesTouren: er besorgte unser Büromaterial
  - Peter stand im ständigen Kontakt und Austausch mit den Koordinatorinnen

Und was schätze ich an Peter:

seine Geradlinigkeit, seine Treue, seine Bodenständigkeit und seinen Anstand, seine Art und Weise, Dinge beim Namen zu nennen.

Dass wir Geld gut zur Verfügung haben, um auch Dürrezeiten zu überstehen, Gehälter weiterzahlen können, hospizliche Zimmer im Neubau des Klostergartens und in der Klinik auf Station 7 wieder einrichten können, verdanken wir auch seiner Arbeit.

Dankschreiben an Spenderinnen und Spender, Spendenquittungen

für die Steuer, Anschreiben, Einladungen und Tagesordnungsversand, - es sind die wichtigen Formalien, die Peter immer im Auge hatte und die sehr halfen, dass wir unser Tagesgeschäft tun konnten.

Peter - Danke für all deinen Dienst und wir werden dich sicher noch oft mal fragen müssen.

Fanny Dethloff

Die Klinik in Preetz

- Ihr Gesundheitsversorger im Kreis Plön: fortschrittliche medizinische Methoden, ein hochqualifiziertes Team, persönliche Beratung und Betreuung in sämtlichen Fachbereichen
- Anästhesie, Allgemein- und Visceralchirurgie, Unfall- und Gelenkchirurgie, Geburtshilfe, Gynäkologie, Innere Medizin, Belegabteilung Urologie, Notfallbehandlung, Physikalische Therapie, Zentrale Aufnahmestation, Anlaufpraxis der kassenärztlichen Vereinigung
- Professionelle Gesundheitsversorgung für den ganzen Kreis, die ganze Familie, das ganze Leben

Tel: 04342/801-0 | Fax: -317 | Am Krankenhaus 5 | 24211 Preetz
www.klinik-preetz.de | info@klinik-preetz.de

Peter Goller geht - ein neuer Peter (Kahl) kommt.

Nein, nicht nach dem Vornamen haben wir die Nachfolge ausgesucht, damit wir nicht umlernen müssen!
Marion, Peters Frau, die gerade den letzten Hospizhelfendenkurs absolviert hat, war in einer Veranstaltung und hörte, dass wir einen Finanzmenschen brauchen. Peter ist seit langem im Betreuungsverein als Schatzmeister dabei.

Er versteht etwas davon und Peter Goller hat ihn das letzte Jahr immer wieder getroffen und ihn eingewiesen.

Danke an euch beide.

Willkommen Peter Kahl.

Wir freuen uns, dass du uns unterstützen willst.

Peter Kahl, der Neue im Vorstand!
Wer bin ich?
Ich wurde am 18.06.1955 in Birkenfeld/Nahe (Rheinland-Pfalz) geboren und lebe seit 1997 in Preetz, bin verheiratet und stolzer Vater zweier Töchter nebst Schwiegersöhnen.

Beruflich war ich nach meiner Schulausbildung bis zum Eintritt in den Ruhestand überwiegend auf dem Finanzsektor mit Schwerpunkt Bank tätig. Zuletzt betreute ich Kunden der VR Bank Ostholstein Nord-Plön eG in der Geschäftsstelle Selent. Neben meiner beruflichen Tätigkeit habe ich mich stets vielschichtig ehrenamtlich engagiert. Hierzu zählten Aufgaben in der Kommunalpolitik, im Vereinssport sowie im sozialen Bereich.

So gehöre ich seit 2011 dem Vorstand des Betreuungsvereins im Kreis Plön e.V. an und bin hier für die Finanzen als Schatzmeister tätig. Meine Freizeit gestalte ich sehr vielfältig, so gehört der THW Kiel genau wie etwas Brutzeln in der Küche und das Werkeln in Haus und Hof zu meinen Hobbys. Ein weiteres Steckenpferd von mir sind Zahlen, Auswertungen und Statistiken.

Mindestens ebenso wichtig ist für mich aber auch die Zeit, die ich mit meiner Familie und meinen Freunden verbringen kann.

Elfriede (Elfi) Maaßen

Gerne möchte ich mich als neues Vorstandsmitglied des Hospizvereins Preetz e.V. vorstellen. Ich wurde am 12. September 1948 in Schönberg geboren. Nach Schulzeit und Ausbildung wohnte ich mit meiner Familie 30 Jahre in Schönkirchen. Dort habe ich mich ehrenamtlich bei der AWO, der Kreismusikschule Plön und in der Schulelternarbeit engagiert.

Erste Erfahrungen in der Alten- und Krankenpflege machte ich bei der häuslichen Betreuung meiner Eltern und meines schwer erkrankten Mannes. Als unsere Töchter zum Studium das Haus verließen, habe ich mich um die Betreuung von alten Menschen gekümmert. Zunächst in Privathaushalten als Seniorenassistentin, dann nach einer Ausbildung zur Betreuungsassistentin im Alten- und Pflegeheim Haus Mönkeberg der Diakonie. Im Seniorenheim habe ich mich insbesondere um die dementen Bewohnerinnen und Bewohner gekümmert.

Dort hatte ich auch erste Kontakte zur Hospizarbeit und habe dann 2012/13 unter der Leitung von Frau Wettwer und Frau Baxmann die Ausbildung zur Hospizhelferin gemacht.

Mittlerweile leben mein Mann und ich in einem behindertengerechten Haus in Schönberg. Dort habe ich mich in der Flüchtlingshilfe engagiert und den Kontakt zur Altenpflege des ASB aufgenommen. Hier hatte ich erneut Kontakt zur Hospizarbeit und bin 2014 in den Hospizverein Preetz eingetreten. Seitdem konnte ich etliche alte und kranke Menschen beim Sterben begleiten. Dabei habe ich erfahren, wie wichtig diese ehrenamtliche Aufgabe ist und mich entschlossen, für die Vorstandsarbeit zu kandidieren.

25 Jahre Hospizverein

Einige Zeugnisse und Wünsche von Hospizhelfenden

*Mein Name ist **Karin Flormann**, ich bin Gründungsmitglied des Hospizvereins Preetz im Jahr 1996. Ich war 16 Jahre aktive Hospizhelferin und jetzt immer noch Mitglied im Hospizverein.*
Ich habe Begleitungen im Betreuten Wohnen, Hinter dem Kirchhof 6 und im Haus am Klostergraten gemacht.
Was ist das wichtigste Erlebnis für mich gewesen?
Wie würdevoll (ohne zu klagen) sich die sterbenden Menschen verabschieden und den Tod annehmen.
Was hat es dir persönlich gebracht, diese Arbeit zu tun?
Ich habe mich selbst mit dem Tod und Sterben auseinandergesetzt. Ich konnte mit dem Sterben meines Schwiegervaters, meiner Mutter und meines Mannes (vor 3 Jahren) viel besser umgehen.
Was wünscht du dir und dem Verein für die Zukunft?
Dass es immer genügend Menschen geben möge, die Sterbende begleiten!
Was du noch loswerden möchtest: ich wünsche mir, meine letzten Tage/Stunden in einem Hospiz sein zu dürfen!

*Ich bin **Hanna Faehling** und war von Anfang an dabei (etwa seit 1995).*
Damals hatte Frau Lohmann in den Kieler Nachrichten zu einem Treffen von kirchlich und sozial engagierten Menschen eingeladen. Es kamen nach meiner Erinnerung sechs Menschen im damaligen Haus am Kirchsee zusammen. Ich hatte mich mit meiner Nachbarin Astrid Voß verabredet. Außerdem waren Pastor Fölster und natürlich Frau Lohmann dabei.
Wir begleiteten hilfsbedürftige, meist ältere Menschen und die Sterbebegleitung gehörte dazu.
Es entwickelte sich eine gute, schnell wachsende Gemeinschaft, die bald zur Gründung des Hospizvereins führte. Besonders wichtig war die gegenseitige Beratung und eine ständige Fortbildung. Ich hatte viele bewegende Erlebnisse, die mich auch selbst bereichert haben. Auch die Supervision hatte für mich zentrale Bedeutung.
Besondere Freude machte mir die Mitarbeit in dem neu gegründeten Trauercafé mit Astrid Voß.

Ich wünsche dem Hospizverein, dass sich immer genügend engagierte Hospizhelferinnen finden, die ihre Arbeit in guter Gemeinschaft verrichten.
Auch wenn der Hospizverein überkonfessionell tätig ist, war für mich immer die Verbindung zur Kirchengemeinde und Diakonie wichtig. Denn dadurch, dass ich meine Mitarbeit stets unter Gottes Segen stellte, gewann ich die nötige Kraft auch in schwierigen Situationen.

*Mein Name ist **Helmi Buschmann**, ich habe den Hospizverein mit Frau Dr. Lohmann („Dorothea“) und Pastor Fölster gegründet. Bei der Diakonie habe ich im Büro mit meiner „Chefin“ Marion Ufen gearbeitet.*
Ich habe im Verein alle Büroarbeiten ehrenamtlich gemacht. Veranstaltungen fanden in der Diakonie, Hinter dem Kirchhof 6, statt. Einladungen holte Herr Bumann aus dem Haus am See ab und verteilte sie in der Stadt.
Was ist das wichtigste Erlebnis für mich gewesen?
Ich habe viele Menschen begleitet, auch im Betreuten Wohnen, Hinter dem Kirchhof 6. Auch heute mache ich dort immer noch Kaffeenachmittage mit selbstgebackenem Kuchen.
Was ist die wichtigste Erkenntnis gewesen?
Ich finde es wichtig, dass man sich von lieben Menschen verabschieden kann. Persönlich habe ich in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis sehr viel Trauer erlebt.
Was hat es dir persönlich gebracht, diese Arbeit zu tun?
Ich habe von Kind an Menschen geliebt, bin im Dorf zu vielen gegangen. Meine Oma (früh Witwe) wohnte bei uns, hat sich gefreut, dass ich bei ihr war. Wir haben immer vorm Einschlafen immer gebetet.
Was wünscht du dir, dem Verein in Zukunft?
Ich möchte noch lange Mitglied sein - auch wenn ich nicht mehr begleiten kann,
und wünsche allen Kraft und Gottes Segen.
Was Du noch loswerden möchtest:
Ich habe einen besonderen Fall in Plön erlebt, wo ich einige Jahre im Büro gearbeitet habe. Ein junger Mann war Jahre in der Boberg-Klinik, kam nach Hause, weil er bald sterben würde. Er wollte seine Freundin noch heiraten, erzählte mir die Mutter. Die Standesbeamtin hat die Beiden abends getraut, in der Nacht ist er gestorben. Die Mut-

ter rief mich an, ich bin am Morgen hingefahren und habe mich von ihm (29 J.) verabschiedet.
Ich denke an unsere Lieben, die nicht mehr bei uns sind: Dorothea Lohmann, mit ihr war ich viel unterwegs zu Fortbildungen etc. – in Rendsburg, Havetoftloit und Ratzeburg. In Ratzeburg habe ich meine liebe Christa kennengelernt, die bis zu ihrer Krankheit mit 90 Jahren andere begleitet hat. Propst Peter Godzik, Astrid Voß, Mathilde, Inge-Marie und viele mehr habe ich in meinem Herzen.
Ich grüße Euch/Sie alle ganz lieb!
Herzliche Grüße Helmi

Mein Name ist ***Jutta Ludwig*** *bin dabei seit 2003 und war aktiv von 2003 bis 2018.*
Ich habe in den Jahren Sterbebegleitungen gemacht und mich um die Geburtstagskarten für die Mitglieder gekümmert. Habe mitgewirkt an der Hospizzeitung, dem Weihnachtsmarkt, „Hospiz macht Schule“, dem Trauercafé, habe Vorstandsarbeit gemacht, an einem Kochbuch mitgearbeitet, Rüsttage mitorganisiert und ein Jahr die Ausbildung der Ehrenamtlichen mit übernommen.
Was ist das wichtigste Erlebnis für dich gewesen?
Die Begleitungen in unterschiedlichen Situationen. Geprägt hat mich insbesondere die Begleitung meiner besten Freundin sowie 4 Monate im Hospiz und die Begleitung meines Mannes bis zum Tod.
Was hat es dir persönlich gebracht, diese Arbeit zu tun?
Mehr Verständnis für das Leid anderer Menschen, mehr Wachsamkeit, die Bereitschaft zum Gespräch und zugewandtes Zuhören.
*Was wünscht du dir, dem Verein für die Zukunft? Viele aktive Hospizhelfer*innen.*

Ich bin ***Gerlind Samuelsen*** *und bin seit Beginn des Hospizkurses 13.12.2006 dabei.*
Ich habe Begleitungen in Heimen, Krankenhäusern und zu Hause gemacht und ca. 10 Jahre Ausbildungsarbeit zur Hospizarbeit mit geleitet.
Die wichtigste Erkenntnis für mich ist, dass man alle Sinnesorgane offen haben und sensibel sein sollte. Man muss die Menschen da abholen, wo sie gerade sind, ihre Fähigkeiten stärken, Ressourcen wecken, ihnen Mut machen, Vertrauen ausbauen, Versprechungen einhalten und ehrlich sein. Persönlich hat es mir viel gebracht, meine Erfahrungen an andere weitergeben zu können.
Ich wünsche dem Hospizverein, dass er weiter wächst, ein gutes, ehrliches und offenes Miteinander und Verwirklichung neuer Ideen.
Bei den Mitarbeiterinnen möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit, Hilfe und Zuwendung, Rat und Wohlwollen bedanken. Das ist so notwendig für das gegenseitige Vertrauen.
Ganz wichtig für mich – uns alle- sind die Supervisionen, die auch immer wieder neue Wege aufzeigen und den Zusammenhalt und das Vertrauen unter allen Mitarbeitenden stärken.

Hallo mein Name ist ***Johanna Güldner****, seit 3 Jahren (2019) im Hospizverein Preetz,habe ich Vorstandsarbeit gemacht und bin in der Sterbebegleitung aktiv.*
Was ist das wichtigste Erlebnis für mich gewesen? Ich habe Gottesdienste während der Coronazeit im Altenheimgarten mitgestaltet. Zeit für Einzelgespräche im Altenheim für Bedürftige zu haben, liegt mir am Herzen.
Was ist die wichtigste Erkenntnis für dich gewesen?
Ich habe durch die Ausbildung zur Hospizhelferin neue Impulse bekommen.
Was hat es dir persönlich gebracht, diese Arbeit zu tun?
Nach der Berufsphase kann ich nun mit mehr Zeit und mehr Ruhe ins Begleiten gehen.
Was wünscht du dir, dem Verein für die Zukunft?
Dass immer weniger Menschen alleine sein müssen in Phasen, in denen sie jemanden brauchen.

Vorbereitungskurs für Hospizbegleiter/innen 2020/21

Es begann am 20. November 2020, ein erstes Treffen der Kursteilnehmer im Haus am Klostergarten in Preetz.
Eine der ersten Fragen war: Was hat uns dazu bewogen, in der Hospizarbeit tätig zu werden?
Mal war es aus persönlichem Leid, Erfahrung und mal aus dem Bedürfnis heraus der Gemeinschaft etwas zurückzugeben.
Obwohl die meisten Teilnehmenden sich zum ersten Mal sahen, entstand eine sehr offene, wertschätzende und respektvolle Atmosphäre im Raum.
Bis heute, im Juni 2021, hat sich diese Atmosphäre erhalten.
Es starteten 12 Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer mit dem 1. Grundkurs am 7. Februar 2020.
10 Frauen und 2 Männer verschiedener Altersklassen, mit verschiedenen Berufen, Hintergründen, Interessen und Charakteren. So bunt

gemischt wie das Leben, so facettenreich wie ein wertvoller Edelstein und es funktionierte!
Dank der guten Vorbereitung des Hospizbüros in Preetz waren die Kurse geplant und organisiert.
Als Trainerteam kamen Ilka Becker-Schüler und Lothar Bartusch dazu und auch hier kann man sagen: Es passte! Mit viel Wissen, Erfahrung und Empathie leiteten sie die Kurse. Ein Gewinn für alle Teilnehmenden.
Am 7. März 2020 bekamen wir die Teilnahmebescheinigung für den Hospizbegleiter-Grundkurs „Sterbende begleiten lernen“ ausgehändigt.
Nun sollte die Praktikumsphase beginnen. In den Medien tauchten zu diesem Zeitpunkt immer öfter Berichte über ein Virus mit Namen Corona auf, erst weit entfernt, aber dann immer näher. Und dann hatten wir Corona und es veränderte die ganze Welt.
Trotz aller Probleme mit Corona konnten einige von uns ihre Praktika machen. Theorie wurde uns in Form von Unterlagen und Themen vom Hospizbüro vermittelt. Und dank unserer WhatsApp Gruppe konnten wir in Kontakt miteinander sein. Nachdem die Corona Fälle im Frühsommer 2021 weniger wurden und die Impfungen zunahmen, konnten wir unter strengen Vorgaben wieder einige Vorträge/Kurse besuchen.

Und dann war es endlich wieder soweit: Wir durften uns alle zusammen wieder treffen. Am 25. und 26.06.2021 trafen wir uns zum Vertiefungskurs auf dem Koppelsberg in Plön (Ev. Bildungsstätte).
Welch ein Wiedersehen. Auch nach über einem Jahr war die Gruppendynamik unverändert gut, die Offenheit und der Respekt hatten sogar zugenommen und was uns alle besonders freute, das Trainerteam Ilka und Lothar war wieder mit an Bord. Nach 2 intensiven Tagen und einem wunderschönen, harmonischen Abend unterm Sternenhimmel, hatten wir es geschafft:
Wir sind nun ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter für die Hospizvereine Preetz, Lütjenburg und Heikendorf.

Obwohl alles anders verlief als geplant und alles sehr viel länger dauerte, sind alle 12 Teilnehmenden dabeigeblieben.
Vielen Dank an die Koordinatoren Ellen Menden, Kati Schröder und

Jutta Popp vom Hospizbüro in Preetz und ganz besonders an das Trainerteam Ilka Becker-Schüler und Lothar Bartusch.
Schließen möchten wir mit der Losung des Buches „Flieg-Seele-Flieg“ vom 26.06:
Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in stille Freude. (Dietrich Bonhoeffer)

Sabine Boll

Vorbereitungskurs ehrenamtlicher Hospizbegleiter/innen 2022

Durch den Text meiner Vorschreiberin, die am letzten Kurs teilgenommen hat, haben Sie schon einen kleinen Eindruck gewonnen, was auf Sie zukommen würde.
Natürlich wünschen wir uns vorrangig, dass Normalität einkehrt und die Pandemie nicht erneut unser Kursgeschehen durcheinanderbringt.
Der Ausbildungskurs ist gestaffelt in drei Einheiten. Es gibt einen Grundkurs (Februar und März 2022), anschließend eine Praktikumsphase (April bis Mitte Juni) und darauf aufbauend einen Vertiefungskurs (September 2022).
Das Kurstrainerteam besteht aus Ilka Becker-Schüler und Lothar Bartusch. Beide haben sich vor einigen Jahren hier selbst ausbilden lassen und dann in diesem Bereich ihr Herzblut investiert. Sie sind mit ihren Erfahrungen und als Team eine große Bereicherung für den Verein.
Einen Informationsabend für den Kurs 2022 werden wir am 17. November 2021 um 19 Uhr in der Gemeindebegegnungsstätte, Kirchplatz 5-6, anbieten. Voraussichtlicher Start wird der 18.02.2022 sein. Wir freuen uns über Interessenten, die spontan zur Veranstaltung dazukommen möchten.
Die näheren Inhalte und weitere Fragen zum Ablauf werden am Informationsabend geklärt.
Für die Organisation, Unterstützung des Kurstrainerteams und der Auszubildenen, Vermittlung von Lerninhalten während der Praktikumsphase werde ich als Koordinatorin zur Verfügung stehen.
Ich freue mich auf dieses neue Tätigkeitsfeld und einen bunten Strauß an unterschiedlichen Persönlichkeiten, dessen Herz für unsere Hospizbegleiter-Arbeit schlägt.

Kati Schröder (Koordinatorin)

Ist doch etwas so Seltsames, dass man ihn, unerachtet aller Erfahrung, bei einem uns teuren Gegenstande nicht für möglich hält und er immer als etwas Unglaubliches und Unerwartetes eintritt. Er ist gewissermaßen eine Unmöglichkeit, die plötzlich zur Wirklichkeit wird. Und dieser Übergang aus einer uns bekannten Existenz in eine andere, von der wir auch gar nichts wissen, ist etwas so Gewaltsames, dass es für die Zurückgebliebenen nicht ohne die tiefste Erschütterung abgeht.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt
die Erinnerung in eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne
nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.
(Dietrich Bonhoeffer)

Bichel Bestattungen
Inhaber: Hauke Hansen

Pohnsdorfer Straße 25 · 24211 Preetz
☎ 0 43 42 / 8 67 65

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Bestattungsvorsorge
Abschiedsraum und Trauerhalle im Haus

Wege in der Einsamkeit
Wege aus der Einsamkeit

Vielen Menschen hat die Pandemie zu schaffen gemacht. Viele Beziehungen zerbrachen in dieser langen Zeit. Viele blieben einsam zurück oder entdeckten, wie allein sie eigentlich schon immer waren und sind.
Freunde trafen sich nicht mehr. Familiäre Besuche waren eingeschränkt. Erkrankte man in dieser Zeit, war es besonders bitter, ohne Besuch zu bleiben.
Corona war wie ein Düngemittel für das schon vorher bestehende gesellschaftliche Problem der Einsamkeit.

Zuallererst: Einsamkeit hat politische und gesellschaftliche Ursachen. In einer Welt, die auf Freiheit und Individualität sich gründet, bleibt wenig übrig von Werten des Miteinanders.
Betäubung durch Konsum von Gütern, Fernseh- oder PC- Konsum sind Ziel einer riesigen Industrie. All das macht aber immer einsamer, wie viele Untersuchungen belegen. Ja, es stresst Seele und Körper ungemein, alles haben zu müssen und alles – wenigstens bei PC oder Handy-Spielen, bei Social Medias unter Kontrolle zu wähnen.
Erich Fromm hat sehr früh von Haben oder Sein gesprochen. Heute ist dies dringender denn je zu entscheiden.

Sich aushalten können, sinnvoll beschäftigen können, hilft in der Einsamkeit zurecht zu kommen.
Ohnmacht aushalten müssen, war und ist die große Herausforderung.

Es gibt und gab viele Irrwege:
Viele schafften es nicht, diese weltweite Katastrophe mit anzusehen und auszuhalten, wie wenig Einfluss man wirklich hat. Das Angewiesensein auf Information und Wegweisung, führte viele auch in die Irre, Verschwörungstheorien und Aktionen, sich dagegen zu stemmen, im Internet vermeintliche Sinnsuche zu betreiben, sich zu betäuben – all das gibt einem ein Gefühl des Aktivseins, was aber nicht wirklich zu sich führt oder in der eigenen Tiefe gründet.

Viele tranken zu viel, sahen zu viel fern, spielten zu viel allein am PC.

Das Haus
am Klostergarten

- Das freundliche Zuhause für pflegebedürftige Menschen im Kreis Plön: attraktive Wohneinheiten, ein hochqualifiziertes Team und individuelle Betreuung rund um die Uhr
- Idyllische und zentrale Lage, kleine Wohnbereiche mit festen Pflegeteams, vielfältige Gruppen- und Einzelangebote, Gäste jederzeit willkommen
- Wohneinheit für demenzkranke Menschen mit speziell geschultem Pflegepersonal und regelmäßigen Therapieangeboten
- Ganzheitliche, bewohnerorientierte Pflege und Betreuung in familiärer Umgebung

Tel: 04342/801-7000 | Fax: -7009
Klosterstraße 4 | 24211 Preetz
www.pflege-preetz.de | info@pflege-preetz.de

Betäubungszustände, um den Schmerz nicht aushalten zu müssen;
den Schmerz weltweit Menschen sterben zu sehen,
die Angst vor der eigenen Sterblichkeit,
die Furcht etwas verpasst zu haben.

Aber was genau hilft und half in diesen Zeiten?
Einsamkeit hat einen großen Stressfaktor, der zugleich in eine Lähmung führt. Aber genau diese Lähmung verschlimmert den Zustand. Neurologische - rein biologische Grundfaktoren gilt es zu beachten, um über Wasser zu bleiben. Wie beim Surfen auf hohen Wellen, gilt es – an Bord zu bleiben und nicht unterzugehen.

Dabei bleibe ich dabei, dass etwa 2/3 der Ursache des Stresses in der gesellschaftlichen Form liegt, sowie in der aktuellen Situation. Nur etwa 1/3 haben wir in der Hand.
Bewegung ist ein wichtiger Faktor, um Stress- auch Einsamkeitsstress zu reduzieren. Allerdings muss man sich dazu immer wieder motivieren, Alle Achtsamkeitstrainings und Meditationsweisen, alle sportlichen Aktivitäten sind Ausdruck der gesellschaftlichen Not. Sie lindern nur, wenn sie zu mehr Gemeinschaftlichkeit führen.

Übungen gegen die Einsamkeit

Hier sind aus der Praxis ein paar Anregungen.

1. Übung

10 mal tief aus- und einatmen. Langsam bis 7 jeweils zählen. Am Fenster zu Hause oder draußen.

Die kürzeste Meditation überhaupt.

Will man das vertiefen, kann man all die schlechten Gedanken ausatmen, all die schweren Gefühle der Nacht und die frische Luft als neue Kraft einatmen.

2. Übung
Tagebuch führen. Nicht ausführlich. Jeden Tag einen Satz. Oder nur dann, wenn man etwas an Gedanken erhaschen kann. Datum und

einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Erinnerung zu Papier bringen. Nicht der Roman des Lebens ist gefragt, sondern lediglich das Festhalten des momentanen Zustands. Das können Karten sein, die man in einen Karton packt, ein echtes Heft oder eine Datei im PC. Nur schnell sollte es gehen.

3. Übung
Rausgehen. Spazierengehen. Mindestens 1 Std am Tag. Gerne mit einem Schrittzähler entsprechend der körperlichen Verfassung. Wenn 300 Schritte mit einem Rollator viel sind, sich selbst loben. Wer 10.000 Schritte als gesunder Mensch schafft, bleibt in Form. Und zwar nicht nur körperlich, sondern eben auch seelisch.
Spaziergänge. Gehen hilft, Stress abzubauen - auch den Stress der Langeweile und des Verdrusses. Man geht, eine Strecke, die man schafft. Man nimmt wahr, was man sieht und was einem begegnet. Die Nachbarin mit dem Hund, der Nachbar, der Rasen mäht, die Männer der Müllabfuhr oder die Kinder auf dem Schulweg. Es gibt Bänke, wo man rasten kann. Beobachten und sich selbst spüren. Die Natur in der Umgebung, was gibt es an Bäumen, an Vögeln, an Gewässer, an Straßen? Eindrücke sammeln und schöne Momente sich merken.

4. Übung
Grüßen
Das klingt etwas merkwürdig. Aber in vielen Straßen in Großstädten, aber selbst in Neubaugebieten oder Dörfern, laufen Menschen aneinander vorbei, schauen zu Boden. Sich selbst innerlich wappnen, Kopf hoch, aufrecht gehen und ---- lächeln.
Freundlich in der eigenen Straße Menschen begrüßen: Hallo!, Guten Tag! Moin.... Egal wie.
Wir Menschen funktionieren über Spiegelneuronen und Reflexe.
Lächelt jemand, lächeln wir automatisch zurück. Manch Stimmung in einem ganzen Viertel verändert sich, wenn man sich wieder anfängt zu grüßen. Und manch eine/r freut sich und fängt ein kurzes Gespräch an
5. Übung
Kaffee oder Tee trinken gehen. Überall gibt es Möglichkeiten, beim Bäcker oder Kiosk sich einen Kakao, Tee oder Kaffee zu bestellen

und das Treiben um einen herum ein wenig zu betrachten. Auch wenn man einsam ist, hilft es, den Mut aufzubringen, rauszugehen und allein für sich den ersten Schritt zu machen. Oft ergibt sich etwas und man trifft Gleichgesinnte. Schwieriger finden es oft alleinstehende Menschen, ein Restaurant zu besuchen. Aber auch da hilft es, sich mal zu verabreden und es einfach auszuprobieren. Es schmälert nicht die Einsamkeit in den vier Wänden, aber es gibt einem Auftrieb.

6. Übung
Hoffnung säen. In vielen Gemeinden wurde das ausprobiert: Blumensamen wurden verschenkt. Aber das schafft man auch allein. Sich eine bunte Mischung kaufen oder die eigenen Lieblingsblumen - und in einer Schale, einem Topf mit Erde die Samen auf der Fensterbank vorziehen. Nicht zu viel Wasser, nicht zu wenig. Eine innere Übung für das rechte Maß.
Auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder an den großen Rasenflächen seitlich, kann man die Blumen später einpflanzen. Auch als Umrandung für die eingeparkten Bäume, machen sich blühende Pflanzen gut.
Gehen sie ein, sind sie nicht das Symbol all meiner Enttäuschung, nur die Aufforderung, es noch einmal zu versuchen.
Aus manch einer Pflanzaktion sind ganze Straßen erblüht und andere Menschen sind berührt und kommen zusammen

SCHWENTINE-APOTHEKE 4
Preetz, Markt
Dr. Kay Hauschild

Ihr Treffpunkt in Sachen Gesundheit!

Lassen Sie sich von uns persönlich und individuell beraten.
Sichern Sie sich außerdem viele Vorteile mit unserer neuen Bonuskarte.
Wir freuen uns auf Sie!

Unser Service-Telefon: 0 43 42 / 28 14

Immer für Sie da:
Mo. und Fr. 8:00-18.30 Uhr, Di. und Do. 8:00-19:00 Uhr
Mi. 8:00-18:00 Uhr, Sa. 8:00-13:00 Uhr

Blumenparadies
THONE

Blumengroß- und Einzelhandel

24211 Preetz
Marktpassage ☎ 0 43 42 / 40 80
Markt 2 ☎ 0 43 42 / 88 95 55
Fax 04342 / 1692

7. Übung
Wach sein und aufmerksam schauen, wer ist in meiner Umgebung eigentlich da. Wen kenne ich hier. Bei einem Neueinzug in eine Wohnung oder ein Haus ist es heutzutage kaum noch üblich, sich der Nachbarschaft vorzustellen und Kontakt aufzunehmen. Doch ist das ein guter Brauch.
Und auch, wenn man schon lange irgendwo wohnt, kann man einmal für sich ein inneres Protokoll anlegen, wer eigentlich in der eigenen Nachbarschaft wohnt, wen man kennt, was man eigentlich weiß, wer vielleicht krank ist und Hilfe braucht.
Aktiv werden und freundlich fragen, Hilfe anbieten: Da ist die junge Mutter, die kleine Kinder hat, die Großeltern sind weit weg. Vielleicht braucht sie Unterstützung. Die alte Dame nebenan freut sich, wenn man ihr die Zeitung mal bringt oder sie nach Wünschen fragt.
Ablehnung wird man immer mal bekommen. Aber die Geste ist entscheidend. Man kann fragen. In unserer Gesellschaft scheint es peinlich zu sein, Hilfe zu benötigen. Aber es hilft ungemein dem Miteinander, sich gegenseitig zu unterstützen. Erst das schafft Gemeinschaft.

8. Übung
Kontakte knüpfen. Dabei ist es entscheidend, die eigene Einsamkeit zu bekennen, ohne gleich zu bedürftig als Opfer rüberzukommen. Aufmachen, sich und andere. Einsamkeit ist ein Massenphänomen. Auch und gerade Jüngere sind betroffen. Vielleicht sich mit jemandem gemeinsam auszutauschen, was zu tun ist, um die eigene Umgebung zu beleben, kann zu vielen Möglichkeiten führen:
1 Tisch mit 2 Stühlen mal vor die Tür stellen und schauen was passiert. In Deutschland gibt es zwischen Wohnblocks viele Grünflächen, die immer noch ausstrahlen: Betreten verboten! Einfach einmal die Belebung wagen und sehen, wer mitmacht.
In Gemeindezentren oder zu Veranstaltungen gehen. Immer wird es Cliquen geben, die sich lange kennen, anscheinend niemand Neues mehr brauchen und einem doppelt das Gefühl geben, einsam zu sein. Doch ein regelmäßiger Kaffeeklatsch, Spaziergang oder ein gemeinsames Kochen schweißt zusammen.

9. Übung
Musik hilft ungemein. Vielleicht ergibt es sich und man stellt ein Radio

mit auf einen kleinen Platz oder in seinen Garten hin. Manch trostloser Ort wird durch Tango plötzlich lebendig (siehe Finnlandtango), manch steif gewordener Mensch singt bei einem Schlager mal mit.
Es gibt spontane Chöre, jemand der etwas besser singt als andere - es muss nicht perfekt sein. Mancher freut sich, sein Instrument mal vorzuführen. Und ja, es wird immer Widerstände geben - den Einen ist es zu laut, die anderen stört der Stil der Musik.... so ist das in einer Gesellschaft, wo nur die Interessen des Einzelnen zählen.
Es wagen kostet Mut.

10. Übung
Der Notfallkoffer. Sich rechtzeitig wichtige Telefonnummern notieren, für den Fall, dass die Einsamkeit einem im wahrsten Sínne über den Kopf wächst. Ein Zettel mit notwendigen und Not-wendenden Rufnummern z.B. Telefonseelsorge oder den/die Ortspfarrer/in, Arzt/Ärztin, Freunde und Freundinnen an die Tür hängen.

Einsamkeit führt bei vielen zur Depression und körperlichen Erkrankungen. Einsamkeit ist ein Krankheitsfaktor und führt zur Lebenszeitvergeudung! Mit Medikamenten und Vitaminen kann man bei Depressionen eine Menge Entlastung schaffen. Aber an Bewegung wird man dennoch nicht vorbeikommen, denn das ist ein Schlüssel zur körperlichen und mentalen Gesundung – selbst bei denen, die körperlich eingeschränkt sind. Manchmal ist auch ein Aufenthalt in einer Psychiatrie angezeigt. Wenn die eigene seelische Haut zu dünn wird, braucht es eine starke Mauer, um sich zu schützen. Aber auch da wird mit entsprechenden Maßnahmen versucht, Kontakte aufzubauen und zu stabilisieren.
Darüber reden, wie es einem geht, ist der erste Schritt.

KOMPETENT. CHRISTLICH. WERTSCHÄTZEND.
PFLEGEHEIM HAUS ST. ANNA
DEUTSCH ORDENS ALTENHILFE

KURZZEITPFLEGE
VERHINDERUNGSPFLEGE
VOLLSTATIONÄRE PFLEGE

St. Annen-Weg 4
24223 Schwentinental
Telefon +49 (0) 4307 907-0
www.altenheim-raisdorf.de

Königlich Privilegierte Apotheke in Preetz

Inhaberin
Frau Monika Bendiksen

Kirchenstr. 5,
24211 Preetz
Tel.: 0 43 42 / 22 36
Fax: 0 43 42 / 76 92 96

foerde-sparkasse.de

Gemeinsam ist einfach.

Wenn man einander eine helfende Hand reicht. Wir unterstützen daher seit vielen Jahren ehrenamtlich tätige Personen und soziale Projekte. Und tragen so zum sozialen Wohl in der Region bei.

Gemeinsam allem gewachsen
Förde Sparkasse

25 Jahre Hospizarbeit

Hier ein Text, ein Zeugnis aus einer privaten Begleitung.
Hospiz bewegt – und viele wurden in den vergangenen 2,5 Jahrzehnten bewegt.

Hans' Krankheit

Mir ist klar, dass die Art und Weise, wie mein Mann und ich seine unheilbare Krankheit begleitet haben, kein Vorbild für alle sein kann, denn es hing von uns beiden ab. Jedoch könnte es Ideen und Anregungen vermitteln, die für andere hilfreich wären.

Diagnostik am 9. September 2011 – OP am 23. September 2011–
Feier am 5. August 2012 - Gestorben am 18. Oktober 2012

Mein Mann hatte zwei epileptische Anfälle und Sprachprobleme, die leider nicht sofort zur Erkennung eines Hirntumors geführt haben.
Als der Tumor am 9. September 2011 dann diagnostiziert wurde, war er nicht mehr klein. Die Nachricht hat uns ziemlich unvorbereitet getroffen und wir hingen zuerst in der Luft:
Was bedeutet das?
Wie geht man mit so einer Nachricht um?
Was passiert jetzt?
Wir wussten zumindest gleich, dass wir beide dasselbe empfanden.
Wir waren beide geschockt und hilflos und es zu sagen und zu wissen, war wichtig.
Wir waren nicht allein, wir hatten den anderen.

Dann schlug mein Mann vor, dass wir uns mit Testament, Finanzen, Vollmacht und Patientenverfügung befassen. Er bat mich, alles auch für mich selber vorzubereiten. Im Internet fanden wir Vorlagen für Vollmacht und Patientenverfügung, und haben uns darüber ausgetauscht, was in der Situation wichtig sei. Als der Termin für die OP festgelegt wurde, hatte ich eine Vollmacht und die Patientenverfügung in der Hand.
Wir waren auch bei der Bank gewesen, damit ich Zugang zu den Konten hatte.

Nach der OP wurde ich gleich vom Chirurg angerufen und er teilte mir mit, es sei ein bösartiger Tumor, fingerförmig und im Sprachzentrum des Gehirns. Es konnte nicht alles entfernt werden. Mir war sofort klar, wir haben nur noch begrenzte Zeit und ich muss mich darauf einstellen. Zufällig hatte ein Onkologe von Glioblastomen gesprochen und nachdem ich erfuhr, es sei tatsächlich ein Glioblastome Grad IV, guckte ich kurz im Internet. Keine Heiltherapie in Sicht, unheilbar.

Während des Aufenthalts im Krankenhaus hatte ich schon den Gedanken gehabt, unsere Zukunft sei verbaut, die Gegenwart wahrscheinlich kümmerlich, also sollten wir uns der Vergangenheit widmen. Mein Mann war Historiker, wahrscheinlich ein Grund, weshalb er sich mit diesem Gedanke sofort anfreunden konnte.

Und das haben wir über Monate gemacht. Ich habe Geräte organisiert und mit meinem Mann Interviews geführt. Das hat ihm sehr viel Spaß gebracht und er war – zumindest in den ersten Monaten – mit Begeisterung dabei. Interviews über verschiedene Schwerpunkte seines Lebens, die ich danach als CDs Familie und Freunden als Erinnerung schenken konnte.
Er selber hat eine Art Biografie verfasst, seine ganzen Fotoalben endlich mal angeguckt, seine Arbeiten aufgelistet, seine Filme digitalisieren lassen und vieles mehr.
Es gab natürlich Höhen und Tiefen, aber wir hatten etwas zu tun und es war gut.

Ein anderer Aspekt betrifft Familie und Freunde: ich habe sie alle sofort per Mail informiert und gebeten, uns nicht anzurufen, sondern zu schreiben (Mails oder Postkarten). Damit spürten wir die Anteilnahme und es tat uns gut, nicht allein zu sein. Die engsten Freunde waren jederzeit bereit, uns zu helfen, aber in Wirklichkeit braucht man nicht unbedingt viel Hilfe. Ich war ja da und konnte den Alltag organisieren. Viel wichtiger war, alle wussten es und konnten Hans schreiben, mit ihm in Kontakt treten und sich an der Tatsache gewöhnen, dass die Zeit begrenzt ist.

Sehr schnell habe ich auch per Mail diese ganzen Leute gebeten, aufzuschreiben, was sie mit Hans verbindet: also Erinnerungen zu

senden. Ich nannte es „Spurensuche“. Da ich dies sehr früh vorgeschlagen habe, waren einige Menschen etwas geschockt, ich würde Hans schon gleich aufgeben. Aber Tatsache ist, viele Texte kamen früh und Hans konnte sie noch allein lesen und verstehen. Denn später wurde es immer schwieriger mit der Sprache und ich musste sehr langsam vorlesen, damit er mithalten konnte. Die Freude, all diese Mitteilungen und Fotos zu erhalten, war groß und hat ihm gut getan. Es ging von Urlaubserinnerungen bis hin zu Arbeitserlebnissen. Hans war gerührt, geschmeichelt und überrascht, aber insgesamt hat es ihn sehr gefreut. Und damit konnten diese vielen Menschen ihm mitteilen, was sie an ihm schätzten. Das ist etwas, was wir meistens nicht rechtzeitig machen und dann bereuen, wenn geliebte Menschen gestorben sind.

Das Schwierigste für den Umkreis ist, die eigene Ohnmacht in dem Griff zu bekommen und nicht ständig Hilfe anzubieten, einem mit Tipps, Vorschlägen und Adressen zu überhäufen.
Man braucht nicht viel konkrete Hilfe. Für uns waren es Autofahrten. Besuche und Spaziergänge waren von Bedeutung, besonders mit den engsten Freunden. Später brauchte ich manchmal jemanden im Haus, als ich arbeiten musste und es ging immer gut.
Das muss aber jede/r für sich abwiegen.

Als Hans – beim ersten Gespräch vor der Bestrahlung – erfuhr, was er hatte und wie der Stand war, hatten wir den selben Informationsstand und von da an gab es keine Geheimnisse und es wurde offen über alles gesprochen. Ich habe ihm erklärt, ich bin auf der Seite des Lebens und als solche für das Leben zuständig. Ich werde zusehen, dass jeder Tag lebenswert ist, und ich habe mich drum gekümmert.

Essen war wichtig, denn was bleibt schon an Freuden, wenn man weiß, die Zeit ist beschränkt. Wir sind oft essen gegangen (Mittagstisch), allein oder mit Freunden, haben Nachmittage bei Kaffee und Kuchen gemütlich am Tisch genossen. Wir haben viel geredet und viel gelacht.
Ich habe auch zu ihm gleich gesagt, er könnte mir alles, aber wirklich alles sagen, auch dass er sterben möchte. Das würde mich nicht wundern und ich würde es verkraften. Manchmal haben wir zusammen geweint, aber auch den anderen getröstet, ich ihn oder er mich. Es war wichtig zu wissen, was ihm durch den Kopf ging. Immer wieder hat er gefragt, warum ich ihm nicht helfe zu sterben. Immer wieder musste ich ihm erklären, warum es nicht ging.

Meine Haltung war, ich mache alles, so wie ich es fühle und für richtig halte. Es gibt kein Leben ohne Tod und als solche war ich schon lange bereit, den Tod ins Gesicht zu sehen. Für meinen Mann war es vielleicht anders, denn er hielt sich noch für jung und war plötzlich ganz alt, wie er selber formulierte. Aber er war bereit, die Umstände wahr zu nehmen und sich dementsprechend zu verhalten.
Schon im Dezember (OP im September) nahm er Kontakt auf mit

dem Friedhof um zu erfahren, welche Möglichkeiten es gab. Wir waren zweimal gemeinsam dort, haben einen Ort gesucht und reservieren, im Waldbereich, wo beide Urnen begraben werden sollten. Heute finde ich es wunderschön, zu wissen, er hat diesen Ort selber ausgesucht. Er hat auch von der Verbraucherzentrale ein Heft bestellt zum Thema „Was tun, wenn jemand stirbt?“.

Auch haben wir überlegt, wer könnte die Trauerfeier in die Hand nehmen. Es sollte nicht religiös sein, aber der einzige Mensch, der uns in den Sinn kam, war ein befreundeter Pastor, der mit Trauerfeiern Erfahrung hatte. Dieser führte mehrere Gespräche mit uns und mit Hans allein.
Musik hat mein Mann viel gehört, im Bett vor allem. Und dort machte er sich Gedanken darüber, welche Musik bei der Trauerfeier gespielt werden könnte. Was würde ihm gefallen? Gitarrenmusik für seine in Uruguay lebende Schwester mit Familie, sowie Popmusik, die ihm immer besser gefiel als klassische Musik. Er machte Notizen, wir sprachen darüber.

Natürlich muss man nicht vergessen, dass während dieser ganze Zeit, eine Bestrahlungstherapie durchgeführt wurde, danach verschiedene Chemotherapien. Dazu die Probleme mit Nierensteinen, Prostata, Haut, der Dosierung des Kortisons und am Ende noch ein Hexenschuss. Stunden in Wartezimmern von Ärzten, Gespräche darüber, ob weitermachen oder nicht, Frustration, Zweifeln, Wunsch zu sterben und dafür meine Hilfe zu erwarten. Aber irgendwie ging es immer weiter, auch wenn sein Zustand immer schlechter wurde. Kortison schwächt enorm und er konnte nicht mehr so gut gehen.

Wir haben auch einige Gespräche mit einer Psychotherapeutin geführt, die uns einen Rahmen bot, Sachen zu sagen, die man sonst vielleicht nicht so gesagt hätte. In einer dieser Gespräche habe ich erfahren, dass mein Mann sich doch freuen würde, wenn ich eine größere Feier zu seinem 60. Geburtstag veranstalten würde. Mir gegenüber hatte er gezweifelt, ob es so gut sei. Aber die Therapeutin fragte ihn, ob er sich freuen würde, und da sagte er, ja doch. Damit hatte ich grünes Licht, um eine Feier zu organisieren. Es war mir klar, es würde eine Abschiedsfeier sein, aber wir hatten einen Anlass sei-

BUCHHANDLUNG
AM MARKT PREETZ

Lieblingsbuch gesucht?

Schauen Sie rein und stöbern Sie - bei uns im Laden, auf unserer Homepage oder in unserem Newsletter

Inh. Dr. Karen Volkmann-Lark

Lange Brückstr. 1a • 24211 Preetz
Tel.: 04342 / 76790 • Email: bampreetz@gmx.de
www.buchhandlung-preetz.de

Wir sind für Sie da:
Mo, Di, Do, Fr: 10 - 18 Uhr
Mi, Sa: 9 - 13 Uhr

Wenn der Mensch den Menschen braucht....

PETERSDOTTER
BESTATTUNGEN

BESTATTER
vom Handwerk geprüft

Trauerhalle
Floristik
Grabmale

Raisdorf, Bahnhofstr. 54
Tel. 0 43 07 / 63 50

Preetz, Kirchenstr. 64 - 66
Tel. 0 43 42 / 7 62 40

nen Geburtstag, und das war gut. Ich wollte nicht, dass alle diese Menschen (Verwandte und Freunden) sich erst treffen und kennenlernen, wenn Hans gestorben wäre. Deshalb war es mein Wunsch etwas zu machen, bevor es zu spät war.

In Rahmen dieser Gespräche fanden wir ein Faltblatt über ein Hospiz in St. Pauli. Wir wussten eigentlich nicht, was ein Hospiz genau sei, meldeten uns zu einem Tag der offenen Tür an und erfuhren somit, worum es da geht. Mein Mann beschloss, wenn es so weit wäre, in dieses Hospiz zu gehen, denn es war in einem Stadtteil Hamburgs, worüber er viel gearbeitet hatte. Später machten wir einen Termin mit dem Leiter, um mehr zu wissen, gerade im Hinblick auf Hans` Krankheit, was passieren könnte, wenn der Patient nicht mehr sprechen oder sich nicht mehr verständlich machen kann. Danach war die Entscheidung gefallen, wenn es so weit ist, dann dahin.
Mir persönlich war es sehr recht, denn ich konnte mir überhaupt nicht vorstellen, in unserer Wohnung wie in einer Art Krankenhaus zu leben, mit einem speziellen Bett, entsprechender Ausrüstung und Leuten, die hin und her gingen, plus all die Freunde und Verwandte, die ihn besuchen würden. Wo hätte ich dann einen Zufluchtsort?

Am Ende verbrachte mein Mann vier Wochen im Hospiz. Ich schlief selber oft dort, denn er fürchtete sich davor, nachts allein zu sterben. Für Hans war das Hospiz kein ruhiger Ort, denn zusätzlich zu dem Hospizpersonal kamen viele Freunde und Bekannten vorbei. Bei den anderen Patienten war es nicht so, deshalb war es für sie eventuell ruhiger.

Ich bin für diese gesamte Zeit der Krankheit dankbar, weil wir sie gemeinsam beschritten haben. Wir haben ein völlig anderes Leben geführt als vorher, als wir beide immer sehr beschäftigt waren. Alle seine Verwandte und Freunde sind dafür dankbar, alles rechtzeitig gewusst zu haben, ihn irgendwie mit Post und Besuchen begleitet zu haben und bei der Feier im August sich von ihm verabschieden zu können. Viele haben ihn danach nicht mehr gesehen oder nicht mehr sehen wollen, um bei dieser schönen Erinnerung der Feier zu bleiben. Die Atmosphäre der Feier war unbeschreiblich, denn alle wussten, wie es um Hans stand. Mein Mann hat mit allen gesprochen, viele

HAUS AM CATHRINPLATZ

Das Pflegeheim
im Herzen von Preetz

- Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- 79 Pflegeplätze mit 63 Einzel- und 8 Doppelzimmern
- Restaurant (für BewohnerInnen)
- Hauseigene Küche, frisch zubereitete Gerichte
- Dachterrasse
- Friseursalon im Haus
- Freizeitangebote und Aktivitäten
- Andachten und Gottesdienste
- Spaziergänge und Ausflüge
- Vertrauensvolle Kooperation mit Ärzten, Therapeuten und dem Hospizverein Preetz e.V.

Sprechzeiten
Mo.-Fr. von 9.30 bis 12 Uhr
Mo., Di., Do. von 14 bis 16 Uhr

Sabine Rathje
Einrichtungsleiterin
Cathrinplatz 1
24211 Preetz
T 04342-7874-0
verwaltung-cathrinplatz@diakonie-ps.de
www.diakonie-ps.de

Diakonie
Plön-Segeberg

Fotos gemacht, sich gefreut. Ich habe den Freunden die ganze Familie vorgestellt und später der Familie die Freunde, und in welcher Verbindung sie zu Hans standen. Damit entstand ein komplettes Bild. Wir haben auch einen Spielfilm angeguckt, den er während seines Zivildienstes auf Sylt gedreht hatte. Die meisten kannten ihn nicht und es war wirklich ein Höhepunkt für alle, auch für meinen Mann, der sich darüber riesig gefreut hat.

Er hatte keine Angst vor dem Sterben, ich auch nicht mehr. Es war Schicksal, wie er selber oft sagte. Aber warum ausgerechnet diese Krankheit für jemand, der ohne Sprache nichts konnte? Wofür wurde er gestraft? Fragen, die er sich gestellt hat, aber das werden wir nie wissen.

Mir ist jetzt auch klar, dass ich sein Leiden in keiner Weise wirklich teilen konnte. Das Leiden ist vielseitig: schwächer zu werden, hässlich zu werden, immer weniger verstehen, immer weniger sagen können, wissen, dass man sterben wird, leiden an Schmerzen, die zum Teil schwerwiegend waren, nicht mehr richtig schreiben können, sterben zu wollen.
Aber ich war da. Ich war viel da, denn ich musste nicht mehr viel arbeiten und das war für uns beiden gut.

Bernadette Ridard

Humor an den Grenzen des Lebens

Ein Interview mit Margrit Schröer (Diplom-Psychologin) und Susanne Hirsmüller (Palliativmedizinerin)

Fanny: Alle Welt redet über Stressbearbeitung und Stressabbau, Resilienz- also Widerstandskraft und wie man Stress und Trauer, Schock und schwere Ereignisse in Widerstandsfähigkeit umwandelt. Was denkt ihr darüber?

S. Hirsmüller: In den letzten Jahren wurde auf das Thema „Selbstsorge“ und alles, was damit zusammenhängt, sehr viel Aufmerksamkeit gerichtet. Dazu gehören z.B. Resilienz, Burnout-Prophylaxe, Achtsamkeit, Meditation etc. In unseren Augen ist dies -wissenschaftliche und praktische Ansätze zu entwickeln- sehr zu begrüßen, denn es gibt tatsächlich verschiedene wirksame Methoden, wie wir Menschen mit Belastungen (im Privat- und Berufsleben) besser umgehen können.
Solche „Skills“ (Handlungsmöglichkeiten, die jemand beherrscht) können betroffenen Personen Unterstützung, aber auch Verantwortung in einer schwierigen Situation geben.
M. Schröer: Es besteht allerdings auch eine gewisse Gefahr darin, dass dadurch die Verantwortung für das „Durchstehen“ von belastenden Situationen ausschließlich dem Individuum, also den einzelnen Arbeitnehmer wie Pflegende, Erzieherinnen usw. zugeschoben wird!
Im Berufsalltag dürfen sich Arbeitgeber/Institutionen eben nicht darauf zurückziehen, dass die Mitarbeitenden nur „resilient“ (widerstandsfähig) genug sein müssen, um mit dem Stress umgehen zu können, sondern sie müssen aktiv daran arbeiten, die Arbeitsbedingungen vor Ort zu verbessern!

Fanny: Ihr seid in der Hospiz- und Palliativszene bekannt für das Thema Humor. Ihr arbeitet in Ethikkomitees (info@medizinethikteam.de) und in einem Hospiz, ihr seid Aus- und Fortbilderinnen für ehrenamtliche Hospizmitarbeiterinnen und Palliativkräfte. Ist das nicht anstößig, mit Humor zu kommen, wenn es doch so ernst zu geht?

M. Schröer: Das war es tatsächlich lange Zeit. Aber seit etwa 10 Jahren ist das Thema „Humor am Lebensende und in der Trauer“ quasi hoffähig geworden und in dieser Arbeit angekommen: Mit ersten Vorträgen auf Palliativ- und Hospiztagungen, ersten Artikeln in Fachzeitschriften und schließlich durch die sehr wichtige Untersuchung von Monika Müller und David Pfister, die 2010 deutschlandweit Mitarbeitende auf Palliativstationen und in Hospizen (Ärztinnen, Pflegende, Therapeutinnen…), nach Be- und Entlastungsfaktoren in ihrer Arbeit gefragt haben. Dabei wurde von den Befragten der Humor mit 89,9% als zweitwichtigster Entlastungsfaktor (nach dem Team) angegeben! Dies war so etwas wie die wissenschaftliche Anerkennung, dass Humor „respektabel“ und hilfreich ist. Weitere Untersuchungen haben in der Folge gezeigt, dass Humor nicht nur die Mitarbeitenden bei den Herausforderungen in der täglichen Arbeit mit sterbenden Menschen, ihren Nahestehenden und Trauernden unterstützen kann, sondern auch für die Betroffenen selbst eine sehr wichtige Ressource ist und Kraft schenken kann.
S. Hirsmüller: Vor einigen Jahren hat sich eine Patientin bei uns im Hospiz -nachdem sie gesehen hatte, dass die Mitarbeitenden Namensschilder mit der Aufschrift „Hospizfachkraft“ tragen- ein Namensschild gebastelt auf dem ihr Name und „Hospizfachpatientin“ stand. Dieses Beispiel zeigt, es gilt, in dieser für alle Beteiligten schweren Situation nicht zu resignieren, sondern das Leben bis zuletzt bestmöglich zu gestalten und wo möglich (immer mal wieder) auch zu genießen. Mithilfe von Heiterkeit, Humor und Lachen kann Schweres leichter ertragen werden. So sagte einmal eine Patientin im Hospiz: „Wenn ich jemals im Leben Humor nötig hatte, dann doch wohl jetzt!“
Humor beginnt nämlich erst dort, wo es nicht mehr spaßig ist. Genau das ist der Punkt: wenn man Spaß hat, ist es leicht, humorvoll zu sein, aber erst wenn es ernst wird, ist er notwendig, manchmal ausgesprochen lebensnot-wendend.

Fanny: Wie würdet Ihr Humor dann definieren?

M. Schröer: Humor ist eine Haltung sowohl zum Leben als auch zum Sterben, in guten wie in schwierigen Situationen. Man erkennt weise und mit Heiterkeit die Unvollkommenheit des Seins und erhebt

sich gewissermaßen für kurze Zeit ein Stückchen darüber. „Nichts ist mehr geeignet, Distanz zu schaffen, als der Humor.“ schrieb der KZ-Überlebende österreichische Psychiater Victor Frankl, der Begründer der Logotherapie. Im KZ hat ihm u.a. der Humor geholfen zu überleben.
Die Angst vor dem Tode bringt ein Teil der Patienten dazu, Witze über das Sterben, über Beerdigungen oder Ähnliches machen. Nur mit Humor kann man sich einem solch übermächtigen Gegner stellen. Manchmal kann er sogar den Weg für ernsthafte Gespräche bereiten. Heiterkeit und Humor können wirksame Gegenspieler gegen die Angst sein! Humor ist in solchen Situationen ein Zeichen menschlicher Reife, ein Versöhnt sein mit sich selbst, dem Leben und letztlich mit dem Tod.
Nein, der Tod ist nicht lustig. Aber genau deswegen machen wir uns über ihn lustig. Deswegen verhöhnen wir seine Macht, indem wir ihn belächeln, sogar auslachen. Man macht sich gerne über etwas lustig, vor dem man sich im Grunde zu tiefst fürchtet.

Fanny: Auf was sollte man beim „Einsatz“ von Humor achten?

M. Schröer: Um Humor gezielt als „Therapeutikum“ anzuwenden, ist es von größter Wichtigkeit, ihn nicht unkritisch über Patienten, Angehörigen oder Trauernden auszugießen. Denn, was der eine Mensch für Humor hält, ist für den anderen überhaupt nicht lustig. Bei der Humoranwendung gilt es immer achtsam die Grenzen beim Gegenüber zu erspüren. Notwendige Voraussetzungen für den sensiblen Einsatz sind u.a.: eine von Respekt geprägte innere Haltung, Wertschätzung und Warmherzigkeit.

Fanny: Was hat Humor mit Widerstandskraft, Resilienz zu tun?

S. Hirsmüller: Beides sind wichtige Fähigkeiten, die wir Menschen im Laufe des Lebens nicht immer in gleicher Ausprägung zur Verfügung haben. Sie sind also nicht statisch („hat man eben oder hat man nicht“), sondern können aktiv verbessert werden. Humor zu haben, d.h. z.B. auch belastende Situationen mit einer gewissen Heiterkeit annehmen zu können ist eine wichtige Fähigkeit von Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz. Andere Fähigkeiten sind: bei Belastungen aktiv um Hilfe nachzufragen oder aus einem unterlaufenen Fehler eben nicht den Schluss zu ziehen, dass man sowieso immer alles falsch macht, sondern zu realisieren, dass man diese eine Aufgabe zum jetzigen Zeitpunkt eben nicht lösen konnte.
Humor hilft uns, über eigene Missgeschicke zu lachen, sich selbst aber auch die Mitwelt nicht zu ernst zu nehmen und sich -manchmal- über den übermächtigen Gegner Tod lustig zu machen.
Das zeigt auch der Ausspruch eines Patienten mit einem künstlichen Darmausgang: „Lieber ein Beutel am Bauch, als einen Zettel am Zeh!“

Fanny: Als Pastorin liebe ich auch den Humor und mag es, wenn es passt. Situationskomik gibt es ja auch gerade, wenn es eigentlich still und heilig, leise und bedächtig werden soll. Verträgt sich eurer Meinung nach, das Heilige mit dem Humor?

M. Schröer: Lange Zeit dachte man in der Kirche, dass das Lachen vom Teufel käme. Es wurde immer wieder hervorgehoben, dass nirgendwo im Neuen Testament geschrieben steht, Christus habe gelacht, auch die Engel nicht. Der heilige Joh. Chrysostomos beschrieb sogar, dass aus dem Lachen gemeine Reden und Taten entstünden. Dagegen finden wir im AT z.B. in den Sprüchen (17,22): „Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin.“
Im Mittelalter gab es eine besondere Kultur des Lachens im Karneval – bevor der Ernst der Fastenzeit gelebt wurde, ging es sehr fröhlich, heiter, ja sogar ausgelassen zu. Vom 14. bis zum 18. Jahrhundert gab es das Osterlachen: um die Freude über die Auferstehung Jesu zu zeigen, erzählte der Pfarrer in der Ostermesse lustige Geschichten bis die gesamte Gemeinde lachte. Damit sollte der Sieg über den Tod gefeiert werden. Heute findet man den Humor manchmal am Sonntag vor Karneval – z.B. im Kölner Raum – in der Form lustiger Predigten. Der selige Papst Johannes XXIII. hat es einmal so formuliert: „Glaube ist die Heiterkeit, die von Gott kommt“. Dieser Papst hatte echten Humor, der von einer tiefen christlichen Spiritualität und von Menschenliebe geprägt war. Wenn die Liebe zum Nächsten auch noch von Humor begleitet wird, machst es sich der Mensch selbst und seiner Mitwelt leichter, denn Humor ist das Gegenteil von tierischem Ernst, von Rechthaberei und Erstarrung in Prinzipien.

Fanny: Du sammelst Todesanzeigen und findest darin auch eine Quelle des Humors. Wie geht das? Und: Darf man über andere lachen und wenn ja, wie?

M. Schröer: Todesanzeigen wurden in einem Artikel „als eine schwierige Gattung“ bezeichnet, „bei der Originalität und Peinlichkeit mit einem gewissen Unterhaltungswert dicht beieinander liegen“. Solche Anzeigen sind oft „Kurzromane“ mit großem Gefühlskino, Minidramen im Trauerrand - tauchen doch regelmäßig starke Gefühle wie Liebe, Neid, Rache, Schuld und Hass, aber auch Tröstendes, Rätselhaftes, Komisches, Humorvolles und Skurriles auf.

Der Humor endet nicht mit dem Tod, er zeigt sich auch in Todes- bzw. Gedenkanzeigen. Inzwischen scheuen sich Hinterbliebene nicht mehr, dies für Verstorbene, die ein Leben lang Humor geschätzt und als Lebenselixier eingesetzt haben, in Anzeigen auch entsprechend humorvoll zum Ausdruck zu bringen.

In Todes- bzw. Traueranzeigen zeigt sich Humor auf drei verschiedene Weisen:

1. Durch ungewollte Komik aufgrund unpassender oder unglücklicher Wortwahl bzw. Formulierungen:
   … Du warst und bleibst das Herz in der Suppe …
   … Ein Züchterherz hat aufgehört zu schlagen …
   … Mein Vater ist einfach gestorben …
2. Durch humorvoll formulierte, originelle Anzeigen:
   … Du gingst ganz fröhlich ohne viel Tam-Tam …
   … Die ist schon mal vor, um gute Plätze zu reservieren für uns, wie immer …
   … Er hat sich einfach so aus dem Staub gemacht. Tschö …
   … Wir wollten mit achtzig auf `ner Veranda sitzen und Moskitos totrülpsen. Das müssen wir jetzt in einem anderen Leben machen …
   … So ist das Leben: Zack ist man weg vom Fenster …
3. Durch die Hervorhebung der besonderen Bedeutung von Humor und Heiterkeit im Leben des Verstorbenen sowie der Hinterbliebenen:
   … in Trauer nehmen wir Abschied von unserer lieben, lebenslustigen und fröhlichen Tante mit ihrem feinen Humor
   … seine unbändige Fröhlichkeit, sein lautes Lachen …
   … Mit ihm stirbt sein Lachen, sein Optimismus …

S. Hirsmüller: Und einige von uns haben schon einmal erlebt, wie der Humor in vielen Fällen direkt nach der Beerdigung zum Tragen kommt - im Lachen beim Leichenschmaus: wenn über den Verstorbenen erzählt wird, auch heitere Anekdoten. Mit dem gemeinsamen Essen und dem Lachen holen sich die Trauernden wieder ins Leben zurück, stecken sich „für das Leben wieder an.“

Und hier noch zwei weitere Beispiele:

Eine tumorkranke ältere Dame wird durch einen Hospizdienst begleitet. Die Beziehung zu ihren Kindern ist spannungs- und konfliktbeladen. Es ist schwierig für sie, darüber zu reden. Eines Tages bespricht sie mit ihrer Begleiterin ihre Wünsche für die Bestattung. Sie äußert den Wunsch, verbrannt zu werden. Die Asche möge dann auf dem Supermarkt-Parkplatz verstreut werden. Die Begleiterin reagiert verdutzt: „Wie bitte? Wieso das denn?“ „Na, ist doch klar - dann weiß ich wenigstens, dass meine Kinder mich mindestens 1x pro Woche besuchen kommen.“

(Das Interview ist schon einmal bei Publik Forum erschienen)

Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht.
Im Letzte Hilfe Kurs wird ein Basiswissen, einfache Handgriffe und Orientierungshilfen für **ALLE** Menschen vermittelt. Unser Wunsch als Kursleiter*innen ist es die Menschen (wieder) handlungsfähig zu machen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Dafür werden Grundlagen in diesem Kurs vermittelt.
Der Kurs besteht aus vier Modulen, je 45 Min., die an einem Nachmittag/Abend vermittelt werden.
Modul 1: Sterben als Teil des Lebens
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
Modul 3: Leiden lindern
Modul 4: Abschied nehmen

Kursangebote im Raum Preetz können Sie unter www.letztehilfe.info oder den Hospizverein Preetz
(Telefon: 04342-7889640) erfragen.
Wir freuen uns auf Sie: Jutta Popp und Barbara Deuber

Worte beim Wandern mit Trauernden

Ich möchte Sie begleiten.
Nicht, dass ich mehr wüsste als Sie,
nicht, dass ich mehr sein könnte als Sie.
Ich bin hier, weil ich wie Sie ein Mensch bin,
eine, die seit Jahrzehnten leidenschaftlich sucht,
eine, die gefunden hat und wieder sucht.
Eine, die betet;
Für die es trotzdem Fragen gibt wie für Sie;
Für die die Rätsel des Lebens nicht schon gelöst sind;
Eine, die manchmal in die Seele der anderen hineinblicken darf
und für die doch jeder ein Geheimnis bleibt.
Eine, die Wege weist und selbst in manchen Dingen ratlos ist.
Ich möchte Sie begleiten.
Ich wage nur, mich Ihnen mitzuteilen.
Ich möchte mit Ihnen die Spuren von Mitmenschlichkeit suchen
und sehen, mitten im Alltag.
Ich bin mit Ihnen unterwegs.
Ich bin wie Sie unterwegs.

abgewandelter Text von Susann Kubik

Rückblick und Ausblick der ambulanten Hospizarbeit

Der Hospizverein Preetz hatte am Jahresende 2020 **260 Mitglieder**, davon waren **67 aktiv** tätig: 57 EA Begleitende, 7 weitere EA und 3 HA.
Bedingt durch die Corona Pandemie hatten wir weniger ehrenamtliche Sterbebegleitungen. Nach den begleitungsstarken Vorjahren mit 120 bzw. 135 Begleitungen waren es 2020 zusammen **89 ehrenamtliche Begleitungen**. Wir hatten **42** Neuaufnahmen und am Jahresende waren 52 aller Begleitungen abgeschlossen, **37** werden 2021 weitergeführt.

Im Jahr 2020 wurden wir meistens sehr spät zu den Sterbebegleitungen angefragt. So gab es viele akute sehr kurze Einsätze, wodurch sich die Begleitstundenzahl halbiert hat.

Auch die **ehrenamtliche Trauerarbeit** musste nach den Hygienevorschriften angepasst werden. So konnten TrauerCafe und TrauerStammtisch nach dem Lockdown noch nicht wieder stattfinden. Im August wurde stattdessen der TrauerKreis für akut Trauernde mit begrenzter Teilnehmerzahl angeboten. Die Sprechstunde und das Wandern für Trauernde konnten mit Anmeldung ab Juni wieder stattfinden. Zusätzlich wurde für Trauernde im August und September ein Workshop angeboten. Mit diesen Angeboten wurden 2020 zusammen **51** trauernde Erwachsene begleitet. **2** trauernde Kinder wurden zuhause begleitet. Zusätzlich wurden im ersten Lockdown viele Trauernde per Telefon begleitet.
Die **Klinikssprechstunde der Hauptamtlichen** fand während der ganzen Pandemie nicht statt. Wir Koordinatorinnen durften während des ersten Lockdowns auch nicht in die Klinik und anschließend nur auf Anfrage des Pflegepersonals.
Zukünftig ist wieder eine engere **Zusammenarbeit mit der Klinik** vorgesehen. Zu den zwei hospizlichen Zimmern auf der Station 3, sind zwei weitere Zimmer auf der Station 7 geplant: ein größeres Zimmer mit einem zusätzlichen Schlafsofa für Angehörige und ein kleines Zimmer evtl. mit einem Schlafstuhl.
Wir haben drei Familien mit jeweils 2 Kindern begleitet, in denen ein Elternteil schwerstkrankt bzw. sterbend war. Es ist wichtig die Eltern gut zu beraten und sich Zeit für die Kinder zu nehmen, ihnen Spielräume und Freiräume zum Abschiednehmen zu schaffen. Für die **Begleitung von Kindern erkrankter Eltern** wollen wir zukünftig weitere Ehrenamtliche fortbilden.

2020 gab es für die ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleiter/innen nicht so viele **zusätzliche Stunden**, da die Supervision nur in vier Monaten stattfand und die meisten Austauschtreffen, Fortbildungen und Veranstaltungen abgesagt werden mussten. Die Hospizzeitung konnte noch zum Jahresende fertiggestellt werden. Auch die Geburtstagskarten trafen wie immer pünktlich bei den Mitgliedern ein. Vielen Dank an Jutta Ludwig, die die Karten 2020 zuverlässig auf den Weg gebracht hat und an Charlotte Barkley, die diese Aufgabe 2021 übernommen hat.
Vielen, vielen herzlichen Dank an alle ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen, die auch in dieser sehr speziellen Zeit Aufgaben und Begleitungen übernommen haben!

Ellen Menden, Koordinatorin

Unsere ehrenamtlichen Begleiter*innen 2021

Kurt Albers
Karin Kähler
Cornelia Beck
Marion Kahl
Doris Becker
Renate Kalin
Ilka Becker-Schüler
Ingeborg Klang
Birgit Beckmann-Fink
Ute Koeppen
Brigitte Beyer
Gabriele Kowalleck
Ursula Bias-Imhoff
Susann Kubik
Sabine Boll
Hannelore Liebich
Kerstin Casselmann
Cornelia Linke
Janni Christlein
Ortrun Lohsen
Ute Dubanowski
Barbara Lüscher
Martina Dudda
Elfi Maaßen
Hannelore Dujan
Petra Mertin
Silke Eckeberg
Beate Paprotta
Günther Eichler
Gabriele Podbielski
Petra Frauendorf

Martina Reese
Renate Friedemann
Birthe Ricke
Torsten Gartzke
Cornelia Runge
Ekkehard Geib
Gerlind Samuelsen
Elke Georgi
Karin Scheidemann
Karl-Heinz Gretzig
Angelika Schramm
Johanna Güldener
Erika Seefeld-Wenzel
Gudrun Guttstein
Karin-Elisabeth Skulima
Gerda Hefftner
Marie-Luise Stange
Carola Hering
Annekathrin Weimert
Karin Hinrichs
Marion Welna
Sabine Jensen
Marion Wiese
Andrea Johanssen
Claudia Wolff

Stand 25.09.2021

Sie können unsere Ziele unterstützen durch

- Ihre aktive Mitarbeit
- Ihre Mitgliedschaft
- Ihre Spende

☐ Ich möchte Mitglied werden. ☐ Ich möchte spenden.

☐ Ich möchte mehr über Hospizarbeit wissen.

_____
Name Vorname

_____
Straße PLZ, Wohnort

_____
Geburtsdatum Telefon

_____
E-Mailadresse

Mein jährlicher Beitrag:_____

Meine Spende: _____

Ich ermächtige der Hospizverein Preetz e. V. den oben genannten Betrag von meinem Konto abzubuchen:

Bank:_____

IBAN:_____BIC_____

Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten nur zu den genannten Vereinszwecken verwendet werden. Ich kann meine Zustimmung jederzeit widerrufen.

_____
Ort, Datum Unterschrift

Konto des Hospizvereins bei der Fördesparkasse
IBAN: DE81 2105 0170 0020 0519 00
BIC/Swiftcode: NOLADE21KIE

Hospizverein Preetz e. V. **Kirchenstraße 58** **24211 Preetz**	Tel.: 04342/ 788 96 40 od. 0171-273 56 73 E-Mail: info@hospizverein-preetz.de www.hospizverein-preetz.de
Sprechstunden	
Mo., Di. u. Mi **09:30 bis 12:30 Uhr** **Do. 13:00 bis 15:45 Uhr**	**Bürosprechstunde** Kirchenstraße 58
Donnerstag **16:00 bis 17:00 Uhr**	**Klinik Preetz** nach Absprache
Außerhalb der Sprechstunden	**Individuelle Beratung** nach tel. Vereinbarung möglich (04342/ 788 96 40)
Mittwoch **16:00 bis 18:00 Uhr**	**Sprechstunde für Trauernde** m. Ortrun Lohsen Kirchenstraße 58; Eingang rechts Bitte telefonisch anmelden!
Nach Absprache	**Trauer-Sprechstunde** m. Fanny Dethloff Terminabstimmung 04342/ 801 424)
Koordination der Begleitungen und Beratungen	**Ellen Menden, Kati Schröder u. Jutta Popp** Tel.: 04342/ 788 96 40 oder 0171-273 56 73 täglich zwischen 09:00 und 19:00 Uhr – zeitweise Anrufbeantworter

Vorstand des Hospizvereins Preetz e. V.

1. Vorsitzende	Pastorin Fanny Dethloff
2. Vorsitzender	Dr. Simon-Vitus Schuknecht
Schatzmeister	Peter Goller- Kuhnke, ab 23.09.21 Peter Kahl
Schriftführerin/ Öffentlichkeitsarbeit	Renate Kalin
Veranstaltungen	Johanna Güldner, ab 23.09.21 Elfi Maaßen
Ausbildung	Lothar Bartusch, Ilka Becker-Schüler, eine Koordinatorin

Patientenverfügung	Ekkehard Geib, Tel. 04342/ 815 85
Projekt „Hospiz & Schule“	Renate Kalin, Andrea Johanssen,
Trauerkreis	Petra Frauendorf, Petra Mertin
Wandern für Trauernde	Susann Kubik, Karin-Elisabeth Skulima
Vertreterin im Kieler AK Trauer	Fanny Dethloff, Karin Scheidemann
Vertreterin im Hospiz- und Hospizförderverein Gabriel e. V.	Fanny Dethloff, Karin Scheidemann
Geburtstagspost	Charlotte Barkley
Bankverbindung Konto Fördesparkasse	**IBAN: DE81 2105 0170 0020 0519 00** BIC/Swiftcode: NOLADE21KIE

Der Verein ist vom FA Kiel als **gemeinnützig** anerkannt unter der StNr.: 19/291/84712.

Hinweis auf den Datenschutz im Hospizverein Preetz e. V.
Gemäß Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) weist der Hospizverein Preetz e. V. ausdrücklich darauf hin, dass Ihre persönlichen Daten, die Sie dem Verein mitgeteilt haben bzw. mitteilen, ausschließlich für vereinsinterne Zwecke verwendet und nicht an Dritte weitergegeben werden.
Weitere Informationen unter www.hospizverein-preetz.de