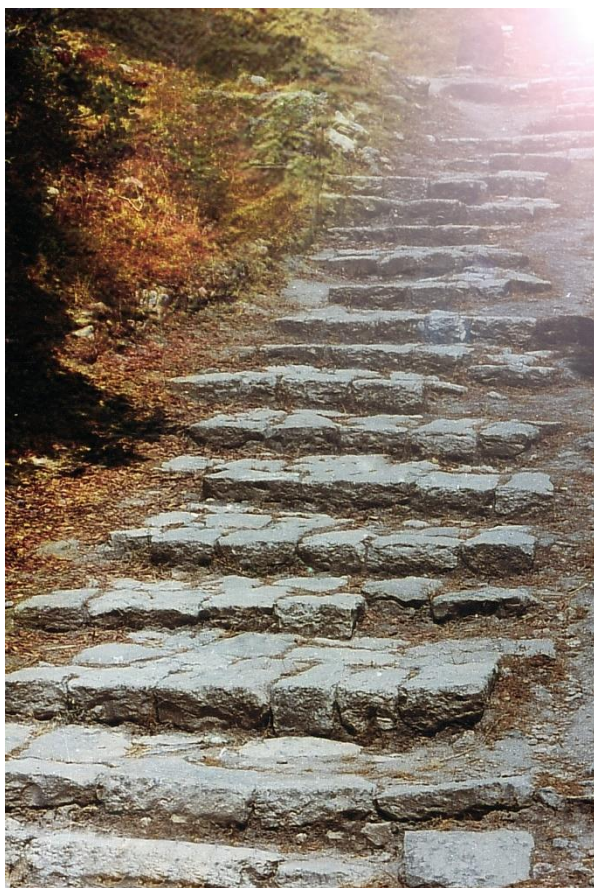


**Info-Brief**  
**Nr. 23**  
**Mai 2022**



*Informationsschrift für Vereinsmitglieder und Interessierte*



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

auch in diesem Jahr 2022 leben wir weiterhin in der Pandemie und es kommt noch Unfassbares hinzu, ein sinnloser Krieg in Europa. Flucht, Vertreibung, Tod und Leid. Was für eine Zeit!

Ich kann es nicht verstehen, wir Menschen, alle Menschen, leben ein endliches Leben. Warum können wir es nicht in Frieden gemeinsam gestalten? In unserem heutigen Brief berichten zwei ehrenamtliche Hospizhelferinnen von einem Onlineseminar zu Trauer und Verbundenheit. Eine weitere ehrenamtliche Mitarbeiterin lässt uns teilhaben an ihren langjährigen Erfahrungen in unserem monatlichen Trauertreff.

Außerdem gibt es in diesem Heft einen Bericht von einer ehrenamtlichen Sterbebegleitung im stationären Hospiz. Nicht zu vergessen sei die regelmäßige Buchbesprechung.

Ich freue mich sehr, dass Volker Stade sich in unserem Brief vorstellt. Er unterstützt und bereichert unseren Vorstand bereits seit einem Jahr. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit beim Lesen und möchte Ihnen „Ein kleines Lied“ von Marie von Ebner-Eschenbach mit auf den Weg geben:

„Ein kleines Lied, wie geht´s nur an,  
dass man so lieb es haben kann,  
was liegt darin? Erzähle!  
Es liegt darin ein wenig Klang,  
ein wenig Wohllaut und Gesang –  
und eine ganze Seele.“

*Sieglinde Winterstein*

### **Vorstellung Volker Stade (Vorstandsmitglied)**

Seit fast einem Jahr bin ich nun schon im Vorstand des Oekumenischen Hospizdienst Buchholz e.V. tätig und ich nutze gerne die Möglichkeit, mich Ihnen im Infobrief einmal vorzustellen.

Es freut mich sehr, dass ich im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit den Oekumenischen Hospizdienst Buchholz e.V. unterstützen kann und miterlebe, wie engagiert die vielen ehren- und hauptamtlichen Kräfte sich jeden

Tag um Menschen kümmern, die an der Schwelle zum Ende des Lebens stehen und hier Trost, Unterstützung und aktive Begleitung erfahren.

Aber gerne noch ein paar Zeilen zu mir. Mein Name ist Volker Stade, ich bin 66 Jahre alt, seit 38 Jahren verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern und Großvater von zwei entzückenden Enkelkindern. Von Beruf bin ich Dipl. Sozialpädagoge und Musiktherapeut. Seit ca. zwei Jahren bin ich im Ruhestand, davor habe ich viele Jahre als Referent für Kindertagesbetreuung für die Stadt Hamburg gearbeitet.

Nebenberuflich habe ich chronisch kranke Menschen begleitet und Ihnen die heilsame Bedeutung von Musik in Seminaren nähergebracht. Ein weiterer Schwerpunkt waren Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher zum Thema genderbewusste Pädagogik. Zurzeit bin ich neben der Mitwirkung im Oekumenischen Hospizdienst in einem Netzwerk tätig, welches sich um das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf kümmert. Ziel ist es, dass Eltern die Folgen der Belastungen unter anderem auch im Zusammenhang mit der Pandemie besser bewältigen.

Ich finde es sehr interessant, auch bezeichnend, dass ich mich in meiner Berufstätigkeit vorwiegend mit dem Start ins Leben beschäftigt habe und jetzt der Übergang in ein möglichst glückliches älter werden und die Auseinandersetzung mit dem Lebensende Raum bekommen. Mir liegt es sehr am Herzen, dass das Thema Sterben und Tod nicht mehr so stark tabuisiert wird und dass wir gemeinsam die gute und professionelle Arbeit der Hospizbewegung in die Welt tragen.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich in meiner jetzigen Lebensphase mehr Zeit habe mich intensiver um meine Familie, Verwandte und Freunde zu kümmern und es mehr Raum für mich und meine Interessen und Hobbys gibt. Ich liebe es in meinem Garten zu arbeiten und gerade jetzt im Frühjahr zu erleben, wie die Natur sich entfaltet. Das Thema Musik, die Fotografie, die Spaziergänge in der Natur und die Bewegung spielen für mich eine zentrale Rolle.



Zum Schluss möchte ich mich ganz herzlich für das Willkommen sein bedanken und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.

*Volker Stade*

## Onlineseminar: Trauer & Verbundenheit

Am 8. Dezember saßen wir aufgeregt zusammen vor dem Computer, um zum ersten Mal an einem Onlineseminar teilzunehmen. Dies war die einzige Möglichkeit der Fortbildung in diesen außergewöhnlichen Zeiten, um Trauernde hilfreich zu begleiten und zu unterstützen.

Der Referent Jan Suren Möllers, Kulturanthropologe, Bestatter und Dozent, machte uns und die weiteren 16 Teilnehmer/-innen aus dem gesamten Bundesgebiet schnell mit der Technik vertraut und führte uns kompetent und sensibel durch die drei Abende.

Der Schwerpunkt dieses Seminars war nicht „Loslassen“ wie oft geraten wird, sondern Zulassen der Trauer und so eine Verbundenheit über den Tod hinaus mit den Verstorbenen zu schaffen, z. B. durch

### ***bildliche, gegenständliche und sinnstiftende Erinnerungen***

(Fotos, gemeinsame Rituale, Lieblingsessen, Musik, Kleidungsstücke, gemeinsame Urlaube, Orte usw.)

Alle diese Verbundenheiten können Kraftquellen sein, um mit dem Verlust fertig zu werden.

- Jeder Trauerprozess ist anders und so wie er ist, so ist er richtig.
- Trauern bedeutet eine Verbindung über den Tod hinaus.
- Trauern hilft uns, nach dem Tod eines vertrauten Menschen selbst weiterleben zu können.
- Trauer ist wichtige Lebenszeit, nämlich ein existenzieller Lebensprozess.
- Trauer ist die Lösung, nicht das Problem.

Die Beziehung bzw. Verbundenheit zum Verstorbenen ist wandelbar und gehört zum Trauerprozess. Die Aufrechterhaltung der Verbindung ist für den Trauernden von großer Bedeutung. Selbst Wut und Schuldgefühle können manchmal die einzige Bindung zum Verstorbenen sein. Für Trauernde, die Schuldgefühle entwickeln, ist es oft die einzige Verbindung mit dem Verstorbenen, die sie zum Weiterleben brauchen. Sie haben gar keine andere Wahl und das ist dann ihre Verbundenheit. Man möchte sich lieber schuldig fühlen, als einsam sein. Verbundenheit hat viele Gesichter und Trauern ist alles, was uns hilft, weiterzuleben.

Eine gute Empfehlung zu diesem Thema Sterben/Tod/Trauer für Kinder und Erwachsene sind auch die Sarggeschichten bei YouTube.

Uns hat diese erste Erfahrung mit einem Onlineseminar viel Spaß und Mut gemacht, sodass wir uns schon auf die nächste Gelegenheit freuen, um alle Hospizler auf diesem für uns neuen Weg wiederzusehen und zu hören.

*Rita Hlewka und Rita Schneider*



## **Trauertreff im Paulushaus**

**„Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen schweren Verlust“**

An jedem 3. Sonntag im Monat bieten wir Zeit und Raum mit anderen Betroffenen zu sprechen und sich auszutauschen.

Jeder Mensch trauert anders, z.B. im Hinblick auf den Schmerz und die Zeit, die bei jedem einzelnen individuell lange dauert. Niemand kann sagen, wann „endlich“ genug getrauert ist. Viele unserer Besuchenden haben viele Jahre mit ihrem Partner, Eltern, Kindern und Freunden zusammengelebt, haben sie vielleicht über eine lange Zeit gepflegt und betreut, und fallen in ein tiefes Loch, wenn der Alltag nach der Beerdigung zurückkommt.

Nicht alle haben ihre Kinder und Verwandte vor Ort, oder Freunde, die oft mit der Trauer überfordert sind. Hier tut es gut sich in neutraler Atmosphäre zu treffen und von anderen zu hören, wie sie sich fühlen, was sie erleben, welche Möglichkeiten sich bieten, dass Leben ohne die Verstorbenen zu gestalten.

Wir, immer 2 ehrenamtliche Mitarbeitende des ambulanten Hospizdienstes, bieten den Rahmen, in dem diese Gespräche und der Austausch stattfinden können. Wir freuen uns, wenn dieses ohne unser Zutun gelingt. Wir können auch miteinander lachen, weinen und traurig sein; und wenn uns nicht gerade die Coronaregeln einschränken auch zusammen Kaffee oder Tee trinken.

Manchmal zeigt sich, dass der ein oder andere Besuchende zusätzliche Unterstützung braucht. Hier geben wir Hinweise auf Trauergruppen, Einzeltrauerbegleitung, und ggf. Therapeuten. Leider sind die Angebote in den letzten 2 Jahren weniger geworden. Wir sind sehr dankbar, dass wir unseren Trauertreff wieder anbieten können, wenn auch immer noch mit den bekannten Einschränkungen.

*Hildegard Herma*

## **Dienstags, 16.00 Uhr, mein Tag im Hospiz mit Frau Wolters**

Der unumgängliche Corona-Test ist erledigt, ich darf Frau Wolters besuchen. Wir klönen erstmal ein bisschen über Belanglosigkeiten – das Wetter, der schöne Blick in den Wald aus ihrem Fenster, die Sonne oder den Regen usw.

Frau Wolters ist eine interessante Frau, mit einer Liebe zu ausgefallenen Ohrringen und leuchtenden Farben.

Die Krankenpflege ist ihr nicht fremd. Sie selbst hat eine entsprechende Ausbildung im Pflegedienst. Nach ihrer Ausbildung ging sie für einige Zeit nach Indien, wo sie pflegerisch tätig war, später ebenso in Indonesien. Wir können uns gut über diese Kulturen austauschen, weil ich eigene Erfahrungen mit einbringen kann.

Lange Zeit arbeitete sie für die Caritas als Gemeindepflegekraft. Nebenbei machte sie sogar einen Fernkurs für Theologie und erhielt den Abschluss zur Gemeindeführerin.

Ein weiteres Studium folgte: Sie wurde Heilpraktikerin-Psychotherapie mit eigener Praxis für Beratung. Doch dann kam der Krebs und das Leben veränderte sich schlagartig. Seit 2021 ist sie nun bei uns im Hospiz. Wir sprechen viel über Menschlichkeit, Nächstenliebe, Religion – mal kritisch mal positiv. Wir diskutieren über die Klimakrise – die massiv ansteigende Zahl von Wetterkatastrophen – die Überflutung im Ahrtal, die Feuersbrünste in den südlichen Gebieten und natürlich über den unsäglichen Krieg in der Ukraine.

Doch es gibt auch so viele richtig schöne Dinge in ihrem Alltag. Da sind einmal die Besuche ihres Bruders und ihrer Nichte mit der kleinen Hundedame Paula. Wieder haben wir etwas gemeinsam. Auch wir haben seit kurzer Zeit einen kleinen Welpen. Also werden erstmal Fotos ausgetauscht und wir lachen gemeinsam über die putzigen Einfälle unserer Hundebabys.

Ein Highlight der Woche ist die Maltherapie für Frau Wolters. Nie hat sie sich fürs Malen interessiert und heute..., die Motive für ihre Bilder kommen automatisch - sie fließen aus ihrem Inneren.

Jede Woche kommt ein neues Bild dazu, mal abstrakt - mal real. Die Werke stehen zum Verkauf. Sogar aus Harburg kam ein Mitarbeiter der Postdirektion, um Bilder zu kaufen. Den Erlös spendet Frau Wolters dem Hospiz.

Aber noch etwas anderes ist Frau Wolters wichtig - Bewegung. Regelmäßig gehen wir unsere Runde. Wenn es warm ist, draußen ums Hospiz mit einer kleinen Pause auf einer Bank im Garten. Jetzt in der kalten Jahreszeit geht es durch die Flure drinnen im Hospiz. Unsere Pause machen wir im Eingangsbereich, da wartet dann schon Birgit, eine weitere Ehrenamtliche, und wir tauschen unsere Erlebnisse der letzten Woche aus. Wir lachen, stöhnen oder ärgern uns über die Unzulänglichkeiten des Lebens, aber meistens wird gelacht. Dann geht's zum Endspurt zurück ins Zimmer. Wie schnell doch eine Stunde vergeht, meine Besuchszeit ist zu Ende.

Liebe Frau Wolters, ich bedanke mich für die schönen Nachmittage bei Ihnen.

*Tina Hoffmann*



### **Buchtip: Katharina Drexler, Ererbte Wunden erkennen. Wie Traumata der Eltern und Großeltern unser Leben prägen.**

Dieses Thema ist für uns heute nicht neu. Als unsere Eltern und Großeltern ihre traumatisierenden Erfahrungen machten, gab es das Wort Trauma noch gar nicht, und die daraus erwachsenden Probleme waren noch nicht bekannt. So konnten traumatische Erfahrungen weitergereicht werden – nicht bewusst ver-erbt, sondern von uns unbewusst er-erbt.

In gut leserlicher Form fasst die Autorin zusammen, was Traumata sind, auch die neuste Erkenntnis über den Mechanismus der Weitergabe. Sie beschreibt den Unterschied zwischen ererbten und eigenen Traumata, führt in Traumatherapie-Methoden ein und gibt auch Übungen dazu an. An vielen Fallbeispielen wird deutlich, wie ererbte Traumata Leben negativ beeinflussen können, aber auch welche Heilungsmöglichkeiten es gibt und damit neue Lebensperspektiven eröffnet werden können.

Ich fand die Lektüre sehr informativ. In ihrem Vorwort schreibt Drexler, dass sie in diesem Band den Schwerpunkt auf das Erkennen von ererbten und eigenen Traumata bei sich und anderen gelegt habe. (Ihr erster Band hieß „Erebtte Wunden heilen“).

*Renate Krüger*



## **Der Trauertreff findet wieder statt**

Der Trauertreff findet seit dem 18. Juli 2021 wieder an jedem 3. Sonntag des Monats in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr im Paulus-Haus der St. Paulus-Gemeinde, Kirchenstraße 4, 21244 Buchholz statt. Über aktuelle Änderungen informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage.

### Nächste Termine:

15.05., 19.06., 17.07., 21.08., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2022

### **Weitere Termine**

15.05.2022 von 10:00-18:00 Uhr: Seniorentag am Kiekeberg

28.06.2022 um 19:30 Uhr: Mitgliederversammlung

07.07.2022 um 19:00 Uhr: Lesung Ayşe Bosse „Einfach so weg“

### **Einverständnis: Versand von Infopost und Infobriefen per E-Mail**

Sie würden uns sehr unterstützen, wenn wir Ihnen den Infobrief und weitere Infopost künftig als PDF-Dokument per E-Mail zusenden dürfen. Wenn Sie damit einverstanden sind, senden Sie uns bitte eine E-Mail an:

[einverstaendnis@hospizdienst-buchholz.de](mailto:einverstaendnis@hospizdienst-buchholz.de)

### **Anschrift des Vereins:**

Oekumenischer Hospizdienst Buchholz e.V.

Hermann-Stöhr-Straße 14, 21244 Buchholz, Tel: 04181/ 13 506 49

E-Mail: [verein@hospizdienst-buchholz.de](mailto:verein@hospizdienst-buchholz.de)

Internet: <https://www.hospizdienst-buchholz.de>

Spendenkonto: 3097383

bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ 207 500 00

IBAN: DE60 2075 0000 0003 0973 83, BIC: NOLADE21HAM