

hospizkreis minden e.v.



Rundbrief

**Ausgabe 1
Januar
2003**



*Jedes,
auch das zu Ende gehende Leben,
hat Zukunft und Hoffnung,
Würde und Sinn.*

Inhalt

Ein Jahr ist vorüber
Impressum
Chronik 2002

Mitarbeiterforum:
Aktiv begleiten
Fotoimpressionen

Herbert Grönemeyer
"Mensch"
E. Glücks: Gedanken

Buchbesprechung:
Dr. med. Stein Husebo
Rodney Smith

Liebe Freundinnen und Freunde des Hospizkreises in Minden,

das Jahr 2002 ist schon vorüber. Zeit um Rückschau zu halten und sich evtl. gestärkt neuen Aufgaben zu widmen.

Sicher wundern Sie sich über die neue umfangreichere Form des gewohnten Jahresrückblicks. Schon einige Zeit trage ich den Wunsch in mir, einen kleinen Rundbrief - 2 x jährlich - für alle Mitglieder und Freunde der Hospizbewegung zu erstellen.

Nun ist es soweit - ein Anfang ist gemacht:

Vor Ihnen liegt der erste Rundbrief des Hospizkreises Minden e.V. - Ausgabe Nr. 1
Für die Zukunft ist angedacht, diesen Rundbrief mit den Punkten:

- >> aktuelle Veranstaltungen
- >> persönliche Erfahrungen
- >> Gedichte und Geschichten
- >> Aktuelles aus der
Hospizbewegung in Deutschland
- >> Chronik der letzten Monate
- >> Aktuelles aus dem Verein
- >> Leserbriefe

zu füllen.

An diesem Rundbrief, aber auch an unserer neu gestalteten Internetseite, hat Biggy Hölte aus Minden entscheidend mitgewirkt.
Dafür an dieser Stelle: herzlichen Dank!

Vielleicht schauen Sie einmal im Internet nach, was dort über uns zu finden ist.
Oder riskieren einen Blick bei Ihren Kindern bzw. Enkelkindern über die Schulter.

Unsere Internet-Adresse lautet: **www.hospizkreis-minden.de**

Damit unsere Internetseite aktuell und lebendig ist, sind wir auf Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder auch Eintragungen im Gästebuch angewiesen und freuen uns sehr über jeden Beitrag.

Helmut Dörmann

Koordinator Hospizkreis Minden e.V.

0571-24030

Montags und Freitags 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwochs 14.00 - 16.00 Uhr

Impressum

Inhalte / Gestaltung
Koordinator: H. Dörmann
priv. Doz. Biggy Hölte

Hospizkreis Minden e.V.
Fischerallee 3 A, 32423 Minden
Tel.: 0571 / 8 88 04 72
Fax: 0571 / 8 88 04 85

Bürozeiten:
Dienstags 9.00 - 12.00 Uhr
email: hospizkreis@dw Minden.de
Internet: www.hospizkreis-minden.de

Spendenkonto:
Volksbank e.G.
Minden - Hille - Porta
Konto: 890 110 200
BLZ: 490 601 27

Herbert Grönemeyer: "Mensch"



*Momentan ist richtig, momentan ist gut!
Nichts ist wirklich wichtig,
nach der Ebbe kommt die Flut!
Am Strand des Lebens,
ohne Grund, ohne Verstand
ist nichts vergebens!
Ich baue die Träume auf den Sand!*

*Und es ist, es ist okay, alles auf dem Weg.....
Es ist Sonnenzeit, unbeschwert und frei...*

*Und der Mensch heißt Mensch,
weil er vergisst, weil er verdrängt,
weil er schwärmt und stählt,
weil er wärmt, wenn er erzählt,
weil er lacht, weil er lebt,.....du fehlst!*

*Das Firmament hat geöffnet: wolkenlos und ozeanblau.
Telefon, Gas, Elektrik - unbezahlt, das geht auch.
Teil mit mir deinen Frieden, wenn auch nur geborgt,
ich will nicht deine Liebe, ich will nur dein Wort.*

*Und es ist, es ist okay, alles auf dem Weg.....
Es ist Sonnenzeit, ungetrübt und leicht....*

*Der Mensch heißt Mensch,
weil er irrt und weil er kämpft,
weil er hofft und liebt,
weil er mitfühlt und vergibt,
weil er lacht, weil er lebt,.....du fehlst
weil er lacht, weil er lebt,.....du fehlst!*

*Und es ist, es ist okay, alles auf dem Weg.....
Es ist Sonnenzeit, ungetrübt und leicht....*

*Der Mensch heißt Mensch,
weil er vergisst, weil er verdrängt,
weil er schwärmt und glaubt, sich anlehnt und vertraut,
weil er lacht, weil er lebt,.....du fehlst!*

*Ist schon okay, es tut gleichmäßig weh
Es ist Sonnenzeit, ohne Plan ohne Geleit...*

*Der Mensch heißt Mensch,
weil er erinnert, weil er kämpft,
weil er hofft und liebt,
weil er mitfühlt und vergibt,
weil er lacht, weil er lebt,.....du fehlst
weil er lacht, weil er lebt,.....du fehlst*

Buchbesprechung



Inhaltsangaben und kommentiert von: Helmut Dörmann

Dr. med. Stein Husebø **Was bei Schmerzen hilft**

Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Die meisten erfahren sich als hilflos und ausgeliefert. Aber für sie gibt es wirksame Hilfen und Linderung. Der internationale und erfahrene Fachmann Dr. med. Stein Husebø zeigt dies in seinem Buch ganz konkret und mit vielen Anregungen. Das Buch ist ein fundierter Ratgeber für den Umgang mit Schmerzen. Angefangen mit Themen wie: *"Was ist Schmerz?"* und weiteren Themen wie: *"Was können Sie tun? Welche Untersuchungen brauchen Sie? Kann Psychologie Schmerzen lindern? Können Sie lernen mit den Schmerzen zu leben?"* bis hin zu: *"Warum gibt es immer Hoffnung?"* behandelt Dr. Husebø insgesamt 43 Kapitel.

Das Buch ist in einer gut verständlichen Art geschrieben und gerade deshalb besonders für Angehörige und Begleiter/innen, aber natürlich auch für Mediziner zu empfehlen.

Erschienen im Herder Verlag, Ausgabe 1999, **ISBN 3-451-26899-X**



Rodney Smith **Die innere Kunst des Lebens und Sterbens**

Jeder Kontakt mit dem Tod hat das Potential, unser Verständnis des Lebens zu vertiefen. Bei seiner Arbeit in der Hospizbewegung erhielt Rodney Smith immer wieder Einblick in die Situation von Menschen, die dem Verlust von allem, das sie je gekannt hatten, ins Gesicht sehen mussten. Aus diesem Erfahrungshintergrund schöpfend, vermittelt Rodney Smith uns die Weisheit, die er sowohl aus seinen Jahren als buddhistischer Mönch als auch aus seiner langen Beschäftigung mit der Hospizbewegung gewonnen hat. Ein zu Herzen gehendes Buch, das nicht nur für Buddhisten geeignet ist.

Erschienen im Arbor Verlag, Ausgabe 2000, **ISBN 2-924195-52-8**

Beide Bücher sind ausleihbar in der Hospizbücherei

Kurzchronik des Jahres 2002

Januar 2002

Die **Webseite** beginnt sich weiter zu entwickeln. Die Gespräche mit Herrn Ruschmeier als Webmaster bringen zunächst Fragen über Fragen. Langsam formt sich eine Gestalt. Einfach und überschaubar soll die Webseite werden. Und auf Bewährtes vom Flyer wird zurückgegriffen.

BegleiterInnen aus dem absolvierten **Ermutigungs- und Befähigungskurs** des Jahres 2001 lernen die bestehende Begleitgruppe am 19. Januar kennen. Hierfür steht ein ganzer Tag zur Verfügung. Außerdem werden die *"Standards oder Richtlinien für ehrenamtliche HospizhelferInnen"* mit allen in Kleingruppen diskutiert und zu Papier gebracht.

WWW.
wir sind drin...

Februar 2002

Der Arbeitskreis **Altenheim** trifft sich am 14. 2. das erste Mal. Dabei sind Menschen aus der Begleitgruppe, die als Ansprechpartner für ein Heim fungieren wollen. Erfahrungen werden ausgetauscht.

Die jetzt "verstärkte" Begleitgruppe fährt gemeinsam zum stationären Hospiz **"Haus Zuversicht"** nach Bielefeld-Bethel. Frau Rieffel steht den interessierten Gästen aus Minden 2 Stunden mit Rede und Antwort zur Verfügung.

Der Tag wird mit einem gemütlichen Kaffeetrinken in Bielefeld abgerundet.

März 2002

Die Bestatter Herr **Marcus Sill** und Herr **Kruse-Köster** referieren am 5. 3. im Martinihaus über das Thema *"Ein guter Abschied - Möglichkeiten einer würdevollen Begleitung"*.

Die diesjährige **Mitgliederversammlung** findet am 20.3. statt. Da bei der Mitgliederversammlung an diesem Tag nicht genügend Mitglieder anwesend sind, um eine Satzungsänderung durchzuführen, wird eine zweite Sitzung für den 24. 4. anberaumt. U.a. wird an diesem Tag einer Erhöhung des Mitgliedsbeitrages zugestimmt.

Mittlerweile schon zur Tradition geworden ist die **Osterwanderung**. Am 30.3. wandern wir zur Wittekindskapelle am Wiehengebirge, um zur Erinnerung und im Gedenken an Verstorbene ein Licht anzuzünden.

April 2002

Bei der **Mitgliederversammlung** am 24. April wird die, von Uli Treude vorgestellte, **Satzungsänderung** beschlossen.

Die Vorbereitung zum **10-jährigen Jubiläum** laufen an. Die Vorbereitungsgruppe bestehend aus S. Weichert, B. Wortmann, U. Treude und H. Dörmann trifft sich ab jetzt regelmäßig einmal im Monat.

Mai 2002

"Tote essen auch Nutella - nur nicht soviel" dieser etwas lustig provozierende **Dia-Vortrag** von Fr. **Dr. Pileth** aus Münster lockt über 70 Interessierte an.

Die Arbeit des Hospizkreises Minden e.V. wird am 22. Mai den Mitarbeiter/innen der "neuen" **Diakoniestation Nord**, die jetzt in Petershagen stationiert ist, von H. Dörmann vorgestellt.

Juni 2002

"Die Sprache am Ende des Lebens - Stille am Sterbebett" - ein **Vortrag** von **Verena Begemann** und **Helmut Dörmann**, der am 4. Juni stattfindet, weicht von der gewohnten Art von Vorträgen ab, werden doch die Zuhörer in einer meditativen Übung mit einbezogen.

Am 22. Juni findet eine **eintägige Fortbildung** für alle ehrenamtlichen BegleiterInnen statt. E. Glücks arbeitet mit der Gruppe zum Thema *"Sterbephasen"*

Juli /August 2002

In den Sommermonaten findet gewöhnlich keine Veranstaltung statt. In diesen Monaten häufen sich Begleitungen an. Da die ehrenamtlichen BegleiterInnen zum größten Teil in einer Sterbebegleitung aktiv sind, müssen beinahe Begleitungen abgesagt werden.

Weiterentwicklung und Pflege der Internet -Seite übernimmt, gemeinsam mit **H. Dörmann**, jetzt **B. Höltke** aus Minden.



Gedanken zu Grönemeyer`s "Mensch"

Sterbebegleitung ist ein Prozess, sich auf das Nicht-Wissen einzulassen

Oder: warum das Lied "Mensch" in dieser Zeit ein Top-Hit wurde!

Ich hörte das Lied "Mensch" von Herbert Grönemeyer zum ersten Mal auf einer Autofahrt nach Loccum. Meine beiden Kinder schwärmten völlig übereinstimmend, was sonst selten vorkommt, von dem neuen Lied und mir liefen beim Hören die Tränen nur so übers Gesicht. Ich war auf eine ganz besondere Art und Weise berührt und spürte eine große Verbundenheit.

Nun ist es so, dass ich Grönemeyer mit seinen kritischen manchmal harten und oft sehr weichen lebensnahen Texten und Musik immer schon gut hören konnte..... und ich weiß, dass er vor rund vier Jahren innerhalb kurzer Zeit seine Frau und seinen Bruder verloren, mit seiner Frau gegen den Krebs vergeblich gekämpft hatte. Mir schien es sonnenklar, dass dieses Lied eine Verarbeitung dieser Verlusterfahrung sein soll. Meinen Kindern konnte ich in dieser Situation erstaunlich schnell deutlich machen, d.h. sie verstanden unmittelbar, was ich meinte: dass dieses Lied menschliches Sein in seinem tiefen Innern berührt - Sehnsucht nach Wärme und Akzeptanz, Kraft und Energie zu gestalten, Trauer, Aufbruch usw..

Oder anders gesagt: "Mensch" berührt all das, was heute immer schmerzlicher bewusst wird, was im Alltag immer mehr verloren geht und fehlt.....das, was den Menschen in seinen Wünschen und Träumen ausmacht, in seinen Sorgen und Ängsten, was in medialen Talkshows in den Sog der entäußerten Intimität gerät und angesichts finanzieller Existenzsorgen unterzugehen droht, sich das Gefühl der dauerhaften, immer wiederkehrenden Trauer darin äußert:
es tut gleichmäßig weh.....

Weil die Menschen sich meines Erachtens in einer inneren Krise befinden, *berührt es*und vielleicht auch die - die Menschen im Sterben oder bei der Bewältigung von Sinn- und Lebenskrisen begleiten, wissen um die tiefere Bedeutung von:

*momentan ist richtig, momentan ist gut,
nichts ist wirklich wichtig,
nach der Ebbe kommt die Flut,
am Strand des Lebens,
ohne Grund, ohne Verstand, ist nichts vergebens.....*

Der Tod bzw. das Sterben zerstört unser Sicherheitsgefühl, vielleicht auch die Sichtweise von einer stabilen, unzerstörbaren Persönlichkeit, einem eigenen Ich, das eine eigenständige Existenz besitzt. Durch das Sterben und den Tod erfahren wir unsere Vergänglichkeit.

Wir erleben im Sterbeprozess eine Phase des Nicht-Wissens, ein Gefühl der Verunsicherung, eine Situation, in der die Kontrolle versagt, die bisherige Sicherheit und alle Bewältigungsmechanismen sich aufgelöst haben.

Erfahrungsbericht über eine Sterbebegleitung



Frau M. ist meine erste Sterbebegleitung für den Hospizkreis Minden e.V.

Sie ist 88 Jahre alt und lebt in einem Altenheim. Sie ist fast blind. Der erste Kontakt mit Frau M. fand zusammen mit Helmut Dörmann, unserem Koordinator, statt.

Beim ersten Besuch allein, bleibt Frau M. stumm, ich weiß nicht, ob sie mich wahrnimmt. Ich berühre ihre Hand, sie lässt es geschehen. Es ist sehr still im Zimmer. Nur ihr schwerer Atem ist zu hören. Nach ca. einer Stunde verabschiedete ich mich von Frau M. Ich frage sie, ob ich wiederkommen soll. Sie nickt deutlich und hält meine Hand fest.

Und so gehe ich ein- oder zweimal die Woche zu ihr. Sie erkennt mich an der Stimme, und später weiß sie auch meinen Namen, legt ihre Hand in meine. Stockend, in großen Abständen, erzählt sie aus ihrem Leben, von ihrer Familie.

Sie mag nicht mehr essen, aber die Götterspeise schmeckt ihr. Ich erzähle ihr, dass meine Kinder sie Wackelpeter genannt haben. Ein Lächeln geht über ihr Gesicht. Das Eis ist gebrochen. Es ist ja auch Frühling.

Ich erzähle von Schneeglöckchen, Krokussen und Märzenbecher in meinem Garten. Frau M. liebt Märzenbecher. Beim Abschied verspreche ich, ihr einen Strauß zu bringen.

Zwei Tage später, ein Sonntag, habe ich den Impuls, heute möchte ich Frau M. die Märzenbecher geben. Ich verwerfe den Gedanken wieder.

Am Montag erfahre ich, dass Frau M. am Sonntag gestorben ist.

Ich fühle Trauer aufsteigen. Das Gefühl, etwas versäumt zu haben, macht mir zu schaffen.

Gut, dass ich Helmut Dörmann unseren Koordinator, anrufen kann. Gut, dass ich meine Gefühle und Erfahrungen in das monatliche Gruppentreffen mit den anderen tragen und dort besprechen kann. Diese Erfahrung war sehr wichtig für mich. *Ich bin nicht allein.*

In dieser ersten Begleitung hab ich viel gelernt.
Ich kann jetzt ruhig in den Urlaub fahren.

Elsbeth Hupe

Rückblick

Das Jahr 2002 war für die Hospizbewegung Minden ein besonderes Jahr:

So stand der November ganz im Zeichen von interessanten Veranstaltungen und eines Festaktes zum **10-jährigen Bestehen** der Hospizbewegung in Minden.

Gerade die Unterschiedlichkeit der Veranstaltungen hat bei vielen Menschen großen Anklang gefunden. Es gab einen bewegenden Vortrag von Frau Dr. Tausch. Ihr Thema war: **"JEDER TAG IST KOSTBAR"**. Die Ausstellung **"ECCE HOMO"** in der Bürgerhalle, das Figurentheaterstück **"GEVATTER TOD"**, und eine **DIA-PRÄSENTATION** zu den Bildern der Ausstellung rundeten das Programm ab.

Und nicht zu vergessen: die offizielle Feier für die Mitglieder im **Albert-Nisius-Heim**. Gerade hier zeigte sich, dass das Thema **Sterben** und **Tod** nicht immer nur von Trauer begleitet ist: war doch an diesem Samstagnachmittag eine humorvolle und fröhliche Stimmung unter den anwesenden Gästen.

Rückblickend - war es ein sehr volles und arbeitsreiches Jahr -
aber - wie ich finde - auch ein fruchtbares Jahr.

Sie haben Post bekommen und sind ermutigt worden an der Aktion **"Jedes Mitglied wirbt ein Mitglied"** teilzunehmen. Ich freue mich Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir im Laufe des Jahres einen Zuwachs von über **30** Mitgliedern bekommen haben.

Mittlerweile hat der Hospizkreis Minden **144** Mitglieder (Stand Januar 2003).

An dieser Stelle möchte ich Sie nochmals bitten, doch am Ball zu bleiben und in Ihrem direkten Kontaktkreis Menschen als Mitglieder zu werben. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die finanzielle Zukunft des Hospizkreises für die kommenden Jahre zu sichern. Der **Hospizkreis Minden e.V.** lebt und wächst durch das Engagement vieler Menschen. Also aktive und passive Mitgliedschaft sind gleichermaßen wichtig. Denn ohne das eine, kann das andere nicht sein.

Einen besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle den **aktiven Mitgliedern** aussprechen, die durch ihren persönlichen Einsatz den Verein unterstützen und auch ganz entscheidend mitprägen. Ohne diese ehrenamtliche Unterstützung wären viele Sterbende und Angehörige allein.

Die Anfrage an Begleitungen hat in Jahre 2002 zugenommen.
So sind **32** Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet worden.

Der Hospizkreis ist, wie Sie wissen, an Zusammenarbeit mit anderen Institutionen, Vereinen etc. interessiert und sieht dieses auch als seine Aufgabe an. Letztes Jahr sind Kontakte zu Pflegediensten aktiviert worden. Hierbei kann man feststellen, dass längst nicht alle Menschen aus ambulanten Pflegediensten über die Hospizarbeit in Minden informiert sind. So wurden die Informationen gerne aufgenommen und werden den Menschen zu Gute kommen, die von Pflegediensten betreut werden. Diese Arbeit wird in diesem Jahr fortgesetzt und soll auch über die Jahre gepflegt werden. Ebenso wie die Kontakte zu Altenheimen weiter gepflegt werden sollen.

Ja, und Ende des Jahres sind wir **umgezogen**. Das alte Büro des Hospizkreises wurde geräumt und Uli Treude und ich sind ins Nachbarhaus umgezogen. Das Büro des Hospizkreises befindet sich nun im ehemaligen Gebäude des EMR. Uli Treude und ich sind wieder auf einer Etage und können uns auch in Zukunft über die Belange des Hospizkreises oder der Trauergruppe, die Uli mitleitet, unterhalten und austauschen.

Der Umzug brachte auch eine **neue Telefonnummer** mit sich!

Sie erreichen uns jetzt unter: **0571 / 88 80 42 81**

Ich hoffe, mit diesen Zeilen Ihr Interesse geweckt zu haben und Sie sich angeregt fühlen auch in Zukunft unseren Kreis zu unterstützen. Wenn Sie Ideen haben, die Sie gerne einbringen möchten, teilen Sie uns das mit - wir freuen uns darüber!

Helmut Dörmann, Koordinator

Veranstaltungen des Hospizkreises im 1. Halbjahr 2003

Terminübersicht:

Dienstag
4. März 2003
19.30 Uhr

Jahreshauptversammlung des Hospizkreises Minden e.V.
Albert-Nisius-Heim, Gustav-Adolf-Str. 6, Minden
Auch Nicht-Mitglieder sind uns als Gäste auf der Mitgliederversammlung herzlich willkommen.

Donnerstag
6. März 2003
19.30 Uhr

*Martinihaus
Martinikirchhof 7
Minden*

Engel, gibt es die?
Immer werden wir mit dieser Frage konfrontiert. Wo kommen sie her, wo haben sie ihren Ursprung? An Hand zahlreicher Lichtbilder über Engel, Dämonen und Fabelwesen, wird aufgezeigt, welche Rolle die Engel im Verlauf der Kulturgeschichte des Menschen spielen, und wie der Mensch damit umgeht.
Ein Dia-Vortrag von Hans Martin Muth
(längjähriges Mitglied des Hospizkreises)

Samstag
19. April 2003
19.00 Uhr

Oster-Wanderung: "Gemeinsam in die Osternacht"
Auch in diesem Jahr werden wir wieder zu einer kleinen Andacht zur Wittekindskapelle auf dem Wiehengebirge wandern, um im Gedenken an liebe verstorbene Menschen ein Licht anzuzünden.
Treffpunkt ist der Parkplatz "Porta Denkmal".

Donnerstag
22. Mai 2003
19.30 Uhr

*Marienstift an der
Marienkirche in
Minden,
Marienkirchplatz*

"Essen und Trinken am Ende des Lebens"
Die moderne Medizin bietet vielfältige Möglichkeiten der künstlichen Ernährung. Gerade bei Schwerkranken und Sterbenden stellt sich jedoch die Frage, ob es immer sinnvoll ist, diese Möglichkeiten auch einzusetzen. In diesem Vortrag sollen die medizinischen, psychosozialen und ethischen Probleme beleuchtet werden. Im Anschluss an den Vortrag bleibt genügend Zeit zur Diskussion.
Ein Vortrag von Dr. med. Herbert Kaiser
Facharzt auf der Palliativstation und Vorsitzender des Bildungswerkes Hospiz und Palliativmedizin am städtischen Klinikum Gütersloh.

Donnerstag
31. Juli 2003
19.30 Uhr

*Marienstift an der
Marienkirche in
Minden,
Marienkirchplatz*

"Wer beschirmt mich mit seinen Flügeln - Stationen von Angst und Bewahrung in der Demenz"
Auch wenn wir wissen können, daß wir nichts Irdisches behalten können: In der Demenz wird es uns frühzeitiger genommen, als uns lieb sein kann. Ungewiss ist, ob und wie wir bewahrt werden, in dem Verlust unseres Erwachsenenlebens, auf dem Weg in die Hilflosigkeit der Demenz. Von der Diagnosestellung bis zum physischen Tod gehen Menschen den schwierigen Weg immer größerer Abhängigkeit.
Im Rahmen seines Vortrages versucht **Herr Emme von der Ahe** (Berater für Alzheimer- und Demenzerkrankungen bei den paritätischen Sozialdiensten in Minden) die Stationen eines solchen Abschiedsweges nachzuzeichnen.

Wir freuen uns, wenn Sie die Informationen auch an Interessierte Familienmitglieder weitergeben.