

Ambulanter Hospizdienst
Greifswald-Ostvorpommern



2020





IMPRESSUM

<i>Herausgeber</i>	Ambulanter Hospizdienst Greifswald
<i>in Trägerschaft</i>	Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.
<i>Redaktion</i>	Katja Hundt, Heike Wendlandt, Elisabeth Jochen, Johanna Bosse, Renate Melzer, Harald Hünecke, Kerstin Rütz, Marion Dobroczek, Gudrun Timm, Roxana Michau, Steffi Schultz, Pia Grefen, Beate Schöler, Lieselotte Sohns, Ilona Heiden
<i>Fotos</i>	Korb mit Sanddorn: Johanna Bosse, Gruppenfoto: Heike Wendlandt, Foto Matti und Steffi: Steffi Schultz
<i>Titelbild</i>	diehochzeitsfotografen.de
<i>Layout & Illustrationen</i>	Frollein Motte Illustration, frolleinmotte.com
<i>Druck</i>	Kiebu-Druck GmbH, Ziegelhof 27, 17489 Greifswald Greifswald



Was für ein Jahr!



*Wenn wir das Jahr 2020
Revue passieren lassen...*

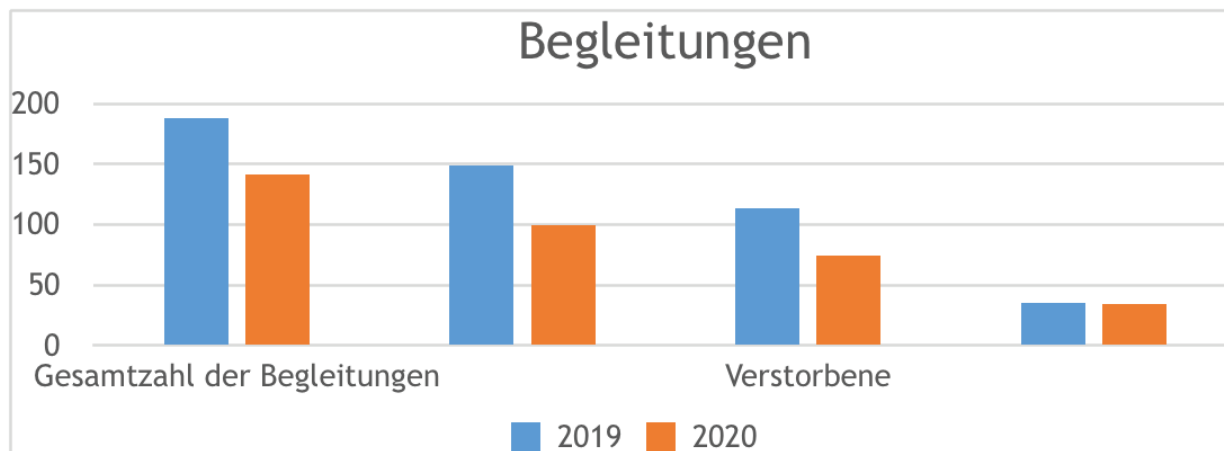
... so können wir doch feststellen, dass es trotz der Einschränkungen viele Begleitungen und Aktivitäten gab.

Aktuell gehören 74 Ehrenamtliche zu unserem Dienst. Wir sind dankbar, dass wir es gemeinsam geschafft haben, weiterhin in einem guten Kontakt zu bleiben, uns Mut zu machen und füreinander da zu sein.

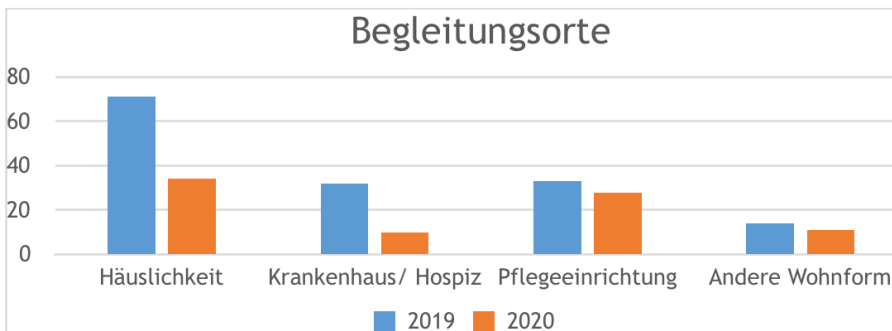
Wir als Koordinatorinnen erleben die Arbeit in unserem Dienst als ein Zusammenspiel von Vertrauen und Zuverlässigkeit. Die Einsätze der Ehrenamtlichen unter diesen erschwerten Bedingungen zeigen ein hohes Maß an Nächstenliebe und Verantwortung, für sich selbst und für andere.

Wann immer es möglich war, standen wir zur Verfügung, so dass wir alle Anfragen für eine Begleitung realisieren konnten. Im Jahr 2020 haben wir 142 Menschen begleitet. Immer wieder waren wir gefordert, nach den aktuellen Richtlinien zu handeln, um die höchst mögliche Sicherheit zu gewährleisten.





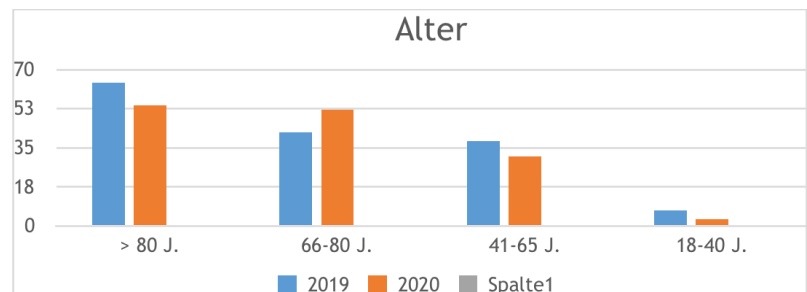
Ein Rückgang der Begleitungen war leider in den Pflegeeinrichtungen zu verzeichnen. Durch gegebene Umstände waren wir zunächst gezwungen, „draußen“ zu bleiben. Wir konnten miterleben, wie die Pflegeeinrichtungen gekämpft und sich den Bedingungen angepasst haben. Zum Ende des Jahres wurden manche Türen wieder geöffnet und unter vorbildlichen Hygienebedingungen wurden Besuche ermöglicht.



Die Trauerbegleitungen fanden und finden zum größten Teil telefonisch oder im Einzelkontakt statt. Auch wenn es nicht möglich ist, einen tröstenden Händedruck oder eine Umarmung zu spenden, so können doch auch wärmende Worte und die Gewissheit der Verlässlichkeit für Trauernde sehr hilfreich sein.

Einige Trauernde intensivierten ihre Kontakte untereinander und fanden neue Möglichkeiten.

2020 gab es trotz allem 1460 Begleitungseinsätze mit insgesamt 1831 Besuchsstunden. Die meisten Besuche fanden in der Häuslichkeit statt. Insgesamt wurden dafür fast 30000 km zurückgelegt. Die durchschnittliche Dauer einer Begleitung lag bei 177 Tagen, der Altersdurchschnitt bei 72 Jahren.



Vernetzung

Es gab immer wieder kürzere Phasen, in denen es erlaubt war, einander näher zu kommen.

Natürlich auf Abstand achtend und mit Vorsicht konnten doch einige Veranstaltungen realisiert werden. Rückblickend können wir tatsächlich sagen, dass in relativ kurzer Zeit viel möglich war.

Praxistreff: "Ambulante Hospizarbeit, Begleitung vor Ort kennenlernen"

Unter diesem Titel haben wir die Medizinstudent*innen im Rahmen des Faches Palliativmedizin zu uns ins Kreisdiakonische Werk eingeladen. Schon seit einigen Jahren nehmen wir den Lehrauftrag der Universitätsmedizin wahr und stellen unseren Dienst und die Arbeit der Ehrenamtlichen vor. Im Januar 2020 gab es zwei Treffen, die zum einen die Entwicklung der Hospizarbeit verdeutlichten, zum anderen aber auch die sehr wichtige Arbeit der Ehrenamtlichen zeigten. Die Teilnehmer*innen hatten die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen und mit den ehrenamtlichen Hospizhelfer*innen ins Gespräch zu kommen. Es war für uns eine Freude zu erleben, wie interessiert junge Menschen an diesen Themen sind. Die Ehrenamtlichen berichteten lebhaft von ihren Begleitungen. Wir hoffen, dass die Student*innen sich später in ihrem Beruf an uns erinnern.

Miteinander für ein Ziel

Ausbildung Ehrenamt

Voller Mut und Hoffnung hatten wir für 2020 den Beginn eines neuen Vorbereitungskurses für die ehrenamtliche Mitarbeit geplant. An Interessent*innen mangelte es nicht und die persönlichen Gespräche konnten wir noch schaffen. Dann aber mussten wir die Ausbildung absagen. Wir hoffen sehr, bald einen Vorbereitungskurs anbieten zu können.

“Umgang mit Sterbenden und deren Angehörigen“

Zu diesem Thema konnten wir den Pflegenden der Intensivstationen des Universitätsklinikums eine Gesprächsrunde anbieten. Der Austausch über die ständige Konfrontation mit existenziellen Fragen war und ist von großer Bedeutung, nicht nur im medizinischen Bereich.

Tod, Sterbebegleitung und

*Ein Seminarnachmittag mit Schüler*innen der 11. Klasse des Ostseegymnasiums*

Im Rahmen des palliativmedizinischen Netzwerkes nahmen wir an diesem Nachmittag für die Schüler*innen des Ostseegymnasiums teil. Diese hatten sich mit diesen Themen in der Schule befasst und wünschten sich einen Einblick in die Praxis und Antworten darauf, wie man mit Sterbenden umgeht. Nach einer gemeinsamen Vorlesung, die Einblick in die Palliativmedizin gab, berichteten Mitarbeiter*innen aus den unterschiedlichsten Bereichen über ihren Umgang mit sterbenden Menschen. Wir stellten unseren Dienst, unsere Begleitungen für Menschen, gemeinsam mit der Krankenhausesseelsorgerin Brita Bartels vor. In zwei Kleingruppen kamen wir schnell ins Gespräch, hatten sehr interessierte Zuhörer*innen mit eigenen Erfahrungen und unterschiedlichsten Fragen. Wir konnten durch unsere tägliche Arbeit, unsere Kontakte zu den Menschen, manches im Unterricht Gehörte deutlicher machen und vielleicht ein wenig für diese Themen sensibilisieren. Über diese Lebensthemen mit jungen Menschen ins Gespräch zu kommen, ist für alle Beteiligten eine intensive Erfahrung und kann dazu beitragen, über Ängste zu sprechen und diesen Themen offener zu begegnen.

Palliativmedizin

Ein Einblick in die Arbeit unseres Ambulanten Hospizdienstes

Im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes trafen sich 16 Teilnehmer*innen im „Haus der Stille“ in Weitenhagen, um sich den Themen Sterben – Tod – Trauer zu nähern. Haben doch die meisten in ihrem Dienst in irgendeiner Weise Berührung mit diesen Lebensthemen. Über einen thematischen Einstieg zu eigenen Verlusten und die Arbeit mit Symbolen näherten wir uns gemeinsam an diese Themen an und kamen ins Gespräch, welches die Gruppe durch persönliche Erfahrungen bereicherte und zum Nachdenken anregte. Im zweiten Teil ging es dann um die Arbeit des Ambulanten Hospizdienstes in seinen unterschiedlichen Facetten. Bei all diesen Angeboten durch uns in unterschiedlichen Gruppen geht es uns auch immer darum, die ambulante Hospizarbeit bekannter zu machen, näher zu bringen und ihnen Mut zu machen, vielleicht unsere Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es ist einfach, Kontakt zu uns aufzunehmen, alles andere ergibt sich dann.

Trauernde Kinder und Jugendliche am Telefon

Ein Abend im Ausbildungskurs des Kinderschutzbundes in Greifswald

Wie kann ich ein trauerndes Kind, einen trauernden Jugendlichen am Telefon verstehen, trösten?

Wie kann ich zuhören, Mut machen?

Was kann ich sagen? Was lieber nicht?

Bin ich in Bezug auf die Themen Sterben, Tod, Trauer selbst vorbereitet oder hilflos?





Anders als in unseren Begleitungen, die in den allermeisten Fällen im persönlichen Kontakt stattfinden, gibt es am Kinder- und Jugendtelefon „nur“ den Kontakt über das Telefon. Es ist für die Anrufer eine gute Möglichkeit, vielleicht auch, wenn man einen direkten Kontakt nicht möchte, wenn man einfach nur, anonym, reden möchte, weil man sich hier traut...

Wie besonders aber ist so eine telefonische Begleitung, das Zuhören für diejenigen Mitarbeiter am Telefon? Wir sprachen über das Zuhören, über das Schweigen, das Aushalten von Pausen, das Redenlassen, über das Fragenstellen, über Professionalität, Ehrlichkeit. Vor allem näherten wir uns aber dem Verständnis für den Anrufer über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und einen daraus resultierenden Perspektivwechsel an. Was bräuchte ich selbst in so einer Situation? Wann würde ich dort anrufen? Was könnte mir helfen? Was wäre für mich nicht hilfreich, nicht tröstlich? Was bräuchte ich, um gestärkt aus dem Telefonat herauszugehen?

Ein intensiver Abend, der noch nachklang....

Nach dem Sommer war es kurzzeitig wieder möglich, Anfragen nach Fortbildungen zu realisieren. Innerhalb der interkulturellen Woche konnten wir zum Beispiel einen Vortrag zum Thema: „Sterben und Trauern in unterschiedlichen Kulturen“ gestalten und auch dem Wunsch nach Vorstellung des Ambulanten Hospizdienstes im betreuten Wohnen des DRK konnten wir gerecht werden.



Ein Nachmittag in der Kita "Regenbogen"

„...eine Einrichtung, in der durch den Tod einer Mutter das Sterben für die betroffenen Kinder, die Kinder in der Gruppe und die pädagogischen Fachkräfte ...ein aktuelles Thema geworden ist, was unbedingt sehr sensibel begleitet werden sollte.“

So schrieb mir die Fachberaterin und wünschte sich eine Fortbildung für die Erzieher*innen zum Thema trauernde Kinder. In zwei Gruppen traf ich mich mit den Erzieher*innen. Wir sprachen über die aktuelle Situation, über die gemachten Beobachtungen.

Einige berichteten von Situationen, in denen sich jemand überfordert oder hilflos gefühlt hat und nicht wusste, wie reagiere ich jetzt? Wir sprachen darüber, wie wichtig es ist, Kontakt zu den Bezugspersonen der Kinder zu pflegen, sich auszutauschen. Wir sprachen über Fehler, die man macht, über Kinderbücher, den spielerischen Zugang zu diesen Themen, über die Art, wie Kinder in diesem Alter trauern, wie sie den Tod eines lieben Menschen erleben, wie Erwachsene sie ernstnehmen und begleiten können. Schnell wurde klar, wie sehr der Umgang mit Kindern von unseren eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen geprägt und beeinflusst ist und welche Verantwortung wir deshalb tragen, aber auch vieles möglich ist.

Besuch in Richtenberg

Am Ende bleibt:

Wenn wir Kinder ernstnehmen,
ihnen auch einiges zutrauen,
ehrlich mit ihnen sprechen
und ihre Fragen beantworten,
unsere eigenen Schwächen
zeigen und unsere eigene
Traurigkeit nicht verbergen,
dann sind wir Begleitende
für unsere Kinder.

Ein Gespräch über die ambulante Hospizarbeit

Vier unserer Ehrenamtlichen leben und arbeiten im Raum Richtenberg-Franzburg. So trafen wir uns an einem Nachmittag im Februar im liebevoll vorbereiteten Pfarrhaus in Richtenberg zur Vorstellung unserer Arbeit und zum angeregten Gespräch. Viele vor Ort tätige Pflegedienstmitarbeiter*innen waren gekommen.

Es wurde deutlich, dass auch hier Menschen unsere Begleitungen brauchen und wünschen.

Wir konnten deutlich machen, wie einfach es ist, Kontakt zu uns aufzunehmen.

Weitere Treffen sind geplant.

Gemeinsam
nicht
einsam



An zwei sonnigen Samstagen hatten wir die Möglichkeit, mit interessierten Ehrenamtlichen, in gemütlicher Runde zusammensitzen und uns in einem schönen Handwerk zu üben.



Elisabeth schreibt:

»Es war eine gute, schöne Idee, uns auf den „Weidenhof“ einzuladen. A.H. zeigte sich als ruhiger, geduldiger Meister für unsere ungeübten Hände. Dieses alte Handwerk sollte nicht aussterben! Für einige Stunden waren wir Schüler und hatten am Nachmittag ein fertiges Produkt in der Hand. Ich hatte sofort eine Verwendung für meinen kleinen Korb; es liegen Haselnüsse darin. Ich sage: Danke für die einmalige Gelegenheit, dieses Handwerk ausprobieren zu können!«

Weidenflechten unter freiem Himmel

Johanna resümiert:

„... egal, ob verdient oder nicht: die Flecht-Schnupperstunden bei und mit Euch waren ein unvergessliches Erlebnis. Klar hatte ich mich sehr darauf gefreut aber so intensiv, vielseitig und gestaltungsfroh hatte ich mir den Tag nicht vorstellen können. Ich kann noch die Augusthitze spüren, trotz der sattgrünen Schatten Eures herrlichen Gartens und den liebevoll zubereiteten Getränken. Und die frohen Gesichter, all das muntere Teilnehmen und doch hauptsächlich versunkenkonzentrierte Schaffen vibrieren in mir nach beim Erinnern. Mein Korb steht immer bereit, die jeweiligen „Früchte“ meiner Streifzüge durch die Natur aufzunehmen. Und so dürfen auch die Sanddornbeeren noch einmal besonders fotogen aussehen, bevor sie verarbeitet werden.“



*„Bereichert, nachdenklich,
erfüllt, dankbar und begeistert...“*



Mein Bild vom Tod

Ein fast unbeschwertes Wochenende, trotz des Themas, erlebten wir im Oktober in geschützter Atmosphäre in Zinnowitz. Unter der Leitung des Kunsttherapeuten Clas Köster setzte sich eine kleine Gruppe von Ehrenamtlichen damit auseinander, was Sterben und Tod im eigenen Leben bedeutet und wie man sich diesem Thema künstlerisch nähern kann. Es entstanden beeindruckende Werke mit emotionalen Geschichten.

Renate schreibt dazu:

„Mit leuchtenden Farben, auf großem Format malten wir alle unser eigenes „Bild vom Tod“. Die Ergebnisse waren erstaunlich, berührend und ganz verschieden. (...) Ich selbst hatte beim Malen erstaunt gemerkt, dass Versöhnung und Trauer zu einem Menschen, der mir vor langem sehr nahestand, nunmehr möglich geworden war. (...)

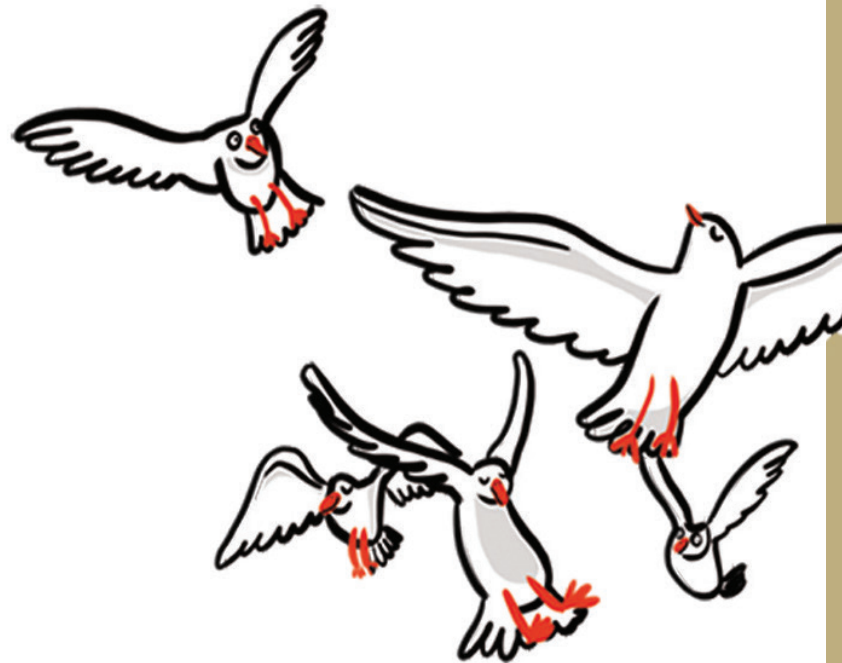
Bereichert, nachdenklich, erfüllt, dankbar und begeistert von den mit einander verlebten Tagen fuhren wir am Sonntag wieder nach Hause.“

Gruppenabende

Es ist uns auch gelungen, zwei gemeinsame Gruppenabende zu gestalten. Für einen Abend haben wir uns getroffen, um gemeinsam einen Film anzusehen und darüber zu diskutieren. In dem Film: „Kindeswohl“ ging es um das Selbstbestimmungsrecht eines Jugendlichen – genug Stoff für ein abendfüllendes Programm.

Anlässlich des Welthospiztages konnten wir mit der Trauerrednerin und Sängerin Eva Bauer einen zweiten gemeinsamen Abend gestalten.

Auch dieser Abend war voller Ideen und neuer Impulse dazu, wie eine Trauerfeier gestaltet werden kann.



Ein großes Dankeschön

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei all unseren Ehrenamtlichen bedanken, die auch in diesem besonderen Jahr immer bereit waren, Begleitungen zu übernehmen. Begleitungen, die oft so anders waren, als wir sie alle vielleicht gewohnt waren. Begleitungen, bei denen noch mehr als sonst Kreativität und Flexibilität gefragt waren.

Und Begleitungen, bei denen es auch so wichtig war, für sich zu sorgen, einzuschätzen, ob man begleiten möchte oder nicht.

Wir danken Euch dafür!

Der Kontakt zu Euch war immer möglich, auf unterschiedliche Art.

Gemeinsam konnten wir immer eine Lösung finden.

Danke für Eure netten Briefe und Karten und so manche kleine Überraschung, manches längere Telefonat, manchen Besuch im Büro!

KATJA und
HEIKE



Ehrenamtliche Begleitung unter besonderen Bedingungen

Beispiele aus der Praxis



Keine körperlichen Kontakte, keine Kekse

HARALD H.



Nicht selten nehme ich das Bedürfnis der zu Begleitenden wahr, die eigene „Lebensgeschichte“ zu erzählen. Dabei kommt mitunter auch das Verhältnis zu nahen Angehörigen oder anderen für sie wichtigen Personen zur Sprache. Solche Gespräche setzen ein gewisses Vertrauen und damit auch eine gewisse Nähe voraus. Es ist unsere Aufgabe als Begleiter das dafür nötige Gesprächsklima herzustellen. Das stellte ich mir unter den Bedingungen des „Lockdowns“, wie wir sie alle im letzten Jahr und in diesem Jahr über weite Strecken einzuhalten hatten, sehr schwer vor.

*„So haben wir unseren
fixen Termin für ein
Telefonat genutzt, um
ein wenig auf dem
Laufenden zu bleiben
und die neuen Sorgen
zu besprechen“*



Ich selbst hatte das große Glück, Herrn W. im März 2020, als zum ersten Mal die körperlichen Kontakte pandemiebedingt eingeschränkt werden mussten, schon seit einem dreiviertel Jahr zu kennen. Wir hatten uns in dieser Zeit nahezu jede Woche zu einem bestimmten Zeitpunkt (15:00 Uhr am Donnerstag) bei Herrn W. getroffen und eigentlich war er es, der – stets auch mit Kaffee und Keksen – für ein angenehmes Gesprächsklima sorgte, sodass ich mich auf unsere Treffen freute.

Als langjähriger Dialysepatient gehört Herr W. zu den sogenannten „Risikogruppen“, weshalb wir uns – von einer kurzen Phase im Sommer abgesehen – dann nicht mehr persönlich treffen konnte.

So haben wir unseren fixen Termin für ein Telefonat genutzt, um ein wenig auf dem Laufenden zu bleiben und die neuen Sorgen zu besprechen.

Zu diesen Sorgen gehörte etwa die Furcht vor einer eigenen Ansteckung, als sich mehrere Krankentransportfahrer mit dem Coronavirus infiziert hatten, auf deren Hilfe Herr W. dreimal in der Woche angewiesen ist und zu denen er deshalb auch selbst Kontakt hatte. Mehr noch beschäftigt Herrn W. die Angst, nach einer etwaigen eigenen Ansteckung, die Infektion an andere Dialysepatienten weitergeben zu können und denen so ungewollt zu schaden.



Ich freue mich sehr über und auf die wöchentlichen Telefonate. Ein vollwertiger Ersatz für den persönlichen Kontakt sind sie aber nicht. Es fehlen nicht nur die Kekse, sondern auch die Möglichkeit zu spüren, wie es Herrn W. wirklich geht. Wenn am Telefon geschwiegen wird, hat man das Gefühl, es sei alles gesagt und legt bald auf. Im persönlichen Gespräch kann viel besser zusammen geschwiegen und „Anlauf“ zu einem neuen Thema genommen werden.

Deshalb wäre es schön, wenn Herr W. und ich uns bald wieder persönlich begegnen und ab und an einen kleinen Rollstuhlausflug in die nähere Umgebung seiner Wohnung machen könnten.

Bis dahin sollte ich vielleicht donnerstags ein paar Kekse neben das Telefon stellen

Menschlichkeit in der harten Zeit

KERSTIN R.



Wie jeden Samstag nach Dienstschluss fuhr ich mit dem Fahrrad und Blumen im Gepäck zum Grab meiner Schwiegereltern auf den Friedhof.

Ich hörte schon am Eingang einen Mann laut weinen. Aus Angst, dass der Mann kollabiert und wir beide alleine waren, sprach ich ihn an. Ich reichte ihm ein Taschentuch. Dabei schaute er kurz auf und sprach: "Es ist so schlimm, es ist so schlimm!"

Er hatte seine Frau vor zwei Jahren nach einem langen Leidensweg verloren. In seiner Trauer war er sehr alleine. Ich versprach ihm, auf dem Friedhof zu bleiben und wenn er reden möchte, bin ich da. Er flüsterte nur leise: "Danke! Dann verrichtete ich weiter meine Arbeit. Es war einfach herzerreißend, den Mann so trauern zu sehen. Auf seinem Heimweg kam er noch einmal zu mir und fing an, seine ganze Geschichte zu erzählen. Dabei vergingen Stunden, es war ein sehr nettes Gespräch. Bei der Verabschiedung gab ich ihm die Karte vom Ambulanten Hospizdienst, schrieb meinen Namen und meine Telefonnummer darauf und sagte ihm, dass er mich jederzeit anrufen könnte, wenn er Gesprächsbedarf hätte.

*Er ging vom Friedhof
und hatte wohl jetzt ein
Gefühl wie: "Endlich
hört mir Jemand zu
und versteht mich und
meine Trauer."*

So verabredeten wir uns für den folgenden Samstag. Ich sah diesen Mann dann bis zum Weihnachtsfest nicht mehr so oft. Aber da wusste ich, es geht ihm gut.

Als kleine Weihnachtsüberraschung schrieb ich auf eine Pralinschachtel: „Alles Liebe für die Feiertage und auf ein gesundes Wiedersehen! Ihre Kerstin vom Ambulanten Hospizdienst.“ Diese verpackte ich regensicher und legte sie auf das Grab seiner Frau. Schon zwei Tage später erhielt ich einen lieben Anruf, meine Überraschung war mir gelungen!

Er war sehr gerührt und wollte mich am 22.12. um 15 Uhr nochmal auf dem Friedhof treffen. Mit einem weihnachtlichen Blumengesteck begab ich mich dorthin. Wir freuten uns beide über das Wiedersehen und spielten gegenseitig „Weihnachtsmann“. Er erzählte mir, wie er die Weihnachtstage verbringt und von einer besonderen Überraschung des Pflegepersonals im Betreuten Wohnen. Alle Bewohner sollten sich am dritten Advent auf ihren Balkonen einfinden. Unten im Garten standen die Pfleger mit einem kleinen Mädchen und ihrer Gitarre. Am Morgen wurden schon Textzettel verteilt, alle Bewohner, die wollten, konnten die Lieder mitsingen und das Mädchen begleitete sie auf der Gitarre. Das war eine tolle Idee!

Es ist so einfach, älteren Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Eine Begleitung im Pflegeheim in Coronazeiten

MARION D.



Schon mehr als ein Jahr Corona.

Angefangen hat alles mit einfachen Masken, dem Hände desinfizieren und sogar dem Tragen eines Visiers. Dazu die Bürokratie, die Erfassunglisten am Eingang und strenge Hygienemaßnahmen. Was ich auch erlebt habe, waren die Vorgaben zur Einhaltung der Besuchszeiten, die sich oft in Bezug auf die Anzahl der möglichen Besucher geändert haben. Das sind Begleitumstände, die wir so nicht kannten. Durch unsere jahrelange Präsenz im Pflegeheim und die gute Zusammenarbeit mit der Pflegedienstleitung wurden diese Umstände für mich, für uns, fast zur Nebensache.

So wartete Frau F. auf mich. Drei Wochen durfte ich sie zu abgesprochenen Zeiten besuchen. Wie schön, dass diese Besuche möglich waren. Ich erlebte eine Begleitung, anders als sonst und habe sie wohl auch deshalb in besonderer Erinnerung.

Anders bei Herrn H.. In coronafreier Zeit begann ein zaghaftes Kennenlernen. Heute frage ich an der Rezeption, wie es ihm geht. Mein Kontakt zu Herrn H. beschränkt sich jetzt auf Postgrüße von mir.

Vieles ist möglich

GUDRUN TIMM



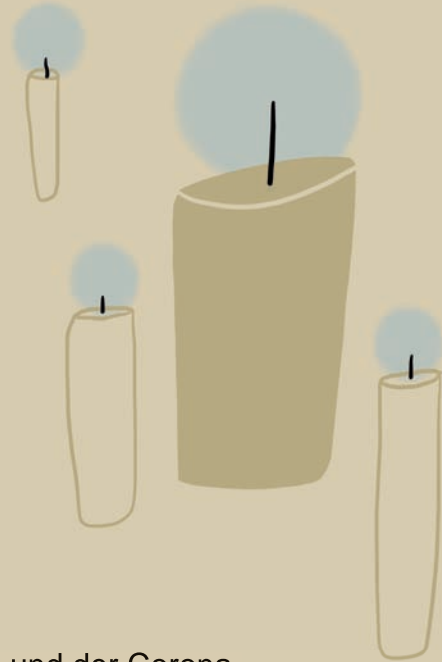
Im August 2020 wurde ich gefragt ob ich eine Begleitung einer jungen Frau in Wolgast übernehmen würde. Ich sagte zu und schnell war der Kontakt hergestellt und ein erster Besuchstermin vereinbart.

Zuerst wurde ich bei Roxana von zwei niedlichen kleinen Hunden und ihrer Mutti begrüßt. Sie hat ihre Arbeit aufgegeben, um für Ihre Tochter da zu sein. Aber ein Haus und ein großer Garten nehmen auch sehr viel Zeit in Anspruch und darum haben sie sich an den Hospizdienst gewandt und um Unterstützung gebeten, um Roxana etwas Abwechslung zu bieten. Ich lernte Roxana, eine sehr hübsche junge Frau von 29 Jahren, nun kennen. Trotz ihrer Erkrankung wirkte sie viel jünger und sehr zart. In einer angenehmen Atmosphäre in ihrer gemütlichen Küche machten wir uns bekannt.

Sie erzählte mir dann von ihrer ME/CFS Erkrankung, von der ich bis dahin noch nie etwas gehört habe, und zusätzlich noch von der Krebserkrankung. Sie wird uns gleich selbst darüber berichten.

Trotz dieser schweren Erkrankungen macht sie einen starken Eindruck und hat eine positive Lebenseinstellung. Sie liest gerne, ist gern am Meer und im Garten. Nach etwa einer guten Stunde ließen ihre Kräfte nach und wir verabschiedeten uns.

*„Ich hatte ein Gefühl,
als würden wir uns
schon länger kennen.“*



Auf Grund ihrer gesundheitlichen Situation und der Corona-Einschränkungen haben wir seit dem, aber Dank der moderne Technik, nur noch über WhatsApp Kontakt.

Aus meinen Urlauben konnte ich ihr Fotos schicken, worüber sie immer sehr erfreut war. Wir hoffen aber, das wir uns bald einmal wieder persönlich sehen können.

Zur Zeit erholt Roxana sich so langsam von der Krebs-operation, sowie Chemotherapie und Bestrahlung.

Ich wünsche ihr weiterhin gute Besserung.

Liebe Roxana, kaum einer wird mit ME/CFS etwas anfangen können. Kannst du uns mehr darüber berichten und wie du damit und mit der zusätzlichen Krebserkrankung umgehst, wie kam es dazu und wie geht es dir zur Zeit?

ME/CFS

ROXANA M.



Die Erkrankung ME/CFS , oder wie sie ausgesprochen „Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom“ ist nur wenig bekannt. Die meisten Menschen hören Chronisches Fatigue Syndrom und denken sofort an das Fatiguesyndrom, welches man durch verschiedenste Grunderkrankungen, wie z.B. bei Krebs, bekommen kann. Dies ist aber falsch und macht enorme Probleme für die Betroffenen, denn was für das Fatiguesyndrom, nämlich Aktivierung/Sport, gut ist, ist für ME/CFS-Betroffene pures „Gift“.

Um dies zu verstehen, erkläre ich nun erst einmal, diese für viele unbekannte Erkrankung ME/CFS.

ME/CFS ist eine schwere neuroimmune Multiorganerkrankung, die nicht selten zu schwersten Behinderungen führt. In Deutschland gibt es schätzungsweise 240.000 Betroffene. 1969 stufte die WHO ME/CFS als neurologische Erkrankung ein aber ganz korrekt ist dies nicht, denn die Erkrankung führt nicht nur zu neurologischen Symptomen, sondern zu einer wahren Vielfalt.

So führt ME/CFS bei Betroffenen nicht nur zu einer massiv ausgeprägten körperlichen Schwäche, sondern auch zu orthostatischen Intoleranzen (Herzrasen, Schwindel, Benommenheit, Blutdrucksschwankungen), immunologischen Symptomen (starkes Krankheitsgefühl, schmerzhafte geschwollene Lymphknoten, Halsschmerzen und erhöhte Infektanfälligkeit), ausgeprägten Schmerzen wie Muskel- und Gelenksschmerzen, Muskelzuckungen und Krämpfen, massiven Schlafstörungen und neurokognitiven Symptomen (Merk-Wortfindungsstörungen und enorme Überempfindlichkeit der Sinnesreize).

Das Hauptsymptom dieser Erkrankung ist jedoch die Post-Exertional Neuroimmune Exhaustion (PENE) und bedeutet eine Zustandsverschlechterung nach geringer körperlicher und geistiger Anstrengung.

PENE kann je nach Schweregrad schon bei geringer Belastung wie kurzes Gehen oder Gespräche, ausgelöst werden und anschließend zur tagelangen Bettruhe zwingen. So werden alltägliche Dinge wie Zähneputzen, Kochen, Duschen und Einkaufen zu einer wahren Tortur. Im Schwerststadium der Erkrankung löst schon das Umdrehen im Bett oder die Anwesenheit einer weiteren Person im Raum PENE aus und lässt das Leben zu einem wahren Alptraum werden. Nicht nur für die Betroffenen, auch für die Angehörigen. Die Lebensqualität eines ME/CFS-Patienten ist gleichzusetzen mit einem Aids- oder Krebspatienten im Endstadium.

Die Ursache ist nicht bekannt, es wird jedoch eine Fehlregulation des Immunsystems (Autoimmunerkrankung) vermutet.

„Ich erkrankte im Dezember

2017 an ME/CFS.

Es fing mit plötzlichem hohem

Fieber an.“



Fieber welches ab da immer wieder tageweise auftrat, ohne weitere wegweisende Symptomen. 1 ½ Jahre dauerte die Diagnosefindung, da nur eine geringe Anzahl an Ärzten in Deutschland diese Erkrankung kennt und diagnostiziert. Leider gibt es selbst nach über 50 Jahren keine Therapie und so kam es, dass sich mein Zustand immer weiter verschlechterte. 2019 und die ersten Monate vom Jahre 2020 war ich durch ME/CFS nicht nur arbeitsunfähig, sondern auch pflegebedürftig und bettlägerig. Ich hatte das schwere Stadium erreicht und verbrachte meine Tage nur noch damit, die Symptome irgendwie zu ertragen, alleine in einem abgedunkelten Zimmer.

Im Dezember 2019 kamen jedoch noch neue Symptome hinzu. Meine linke Brust fühlte sich irgendwie fremd an. Sie spannte, war empfindlich, ähnlich wie vor der Periode (Frauen wissen was ich meine). Ich habe mir nicht so viel dabei gedacht, da hormonelle Störungen bei ME/CFS nicht unüblich sind. Im April fühlte sich meine Haut an der Brust jedoch plötzlich wie eine riesige Schürfwunde an und beim Berühren ertastete ich dann das erste Mal den Tumor.

Da ich meine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in einer gynäkologischen Onkologie absolvierte, habe ich mir erstmal keine Sorgen gemacht. 4 von 5 Frauen in meinem Alter haben gutartige Tumore in der Brust. Dennoch vereinbarte ich einen Termin bei meinem damaligen Gynäkologen und ließ es abklären .

1 Woche später erhielt ich im Alter von 29 Jahren die Diagnose Brustkrebs (invasives Mammakarzinom).

„Der Plan lautete: Chemotherapie, dann Operation, Bestrahlung und min. 5 Jahre eine „doppelte“ Antihormontherapie.“



Ich hatte enorme Angst vor der Therapie, war ich doch bereits so stark geschwächt! Dennoch trat ich den Kampf an und es kam zu einer Überraschung. Mein Zustand verbesserte sich!
Dennoch hatte ich nun natürlich noch zusätzlich zu ME/CFS die ganzen Nebenwirkungen der Chemotherapie zu ertragen.
Deswegen wurde mir von meiner Hausärztin eine palliative Versorgung vorgeschlagen und darüber lernte ich schlussendlich die liebe Gudrun kennen.

Mittlerweile hat sich mein Zustand dank Chemotherapie so weit verbessert, dass ich wieder kleine Spaziergänge und Ausflüge erleben kann. Jedoch gibt es natürlich auch immer mal wieder Rückschläge. Dennoch genieße ich die guten Tage in vollen Zügen und hoffe dass dieser Zustand noch eine ganze Weile anhält.

Und doch war es meine
unendlich große Liebe
zu dir, die dich schließlich
gehen ließ...

STEFFI SCH.



Unsere Geschichte beginnt im Jahr 2008, als mein damaliger Schulschwarm zu meiner besseren Hälfte wurde. Vier Jahre später, im Jahr 2012, bekam Matti nachts völlig unerwartet einen epileptischen Anfall. Keine 10 Minuten später stand ein Rettungsdienst vor unserer Haustür. Matti kam ins Krankenhaus und wurde sofort eingehend untersucht. Dass darauffolgende MRT wies auf einen tennisballgrossen Gehirntumor hin, der zwei Wochen später jedoch komplett entfernt werden konnte. Wiederum zwei Jahre später, im Jahr 2014, machte sich dann der damals ungebetene Untermieter erneut in seinem Kopf bemerkbar. Es folgte eine Bestrahlungstherapie. 2017 wurde ich ungeplant schwanger und unsere Tochter Ellie kam mit dem Downsyndrom, sowie einen schweren Herzfehler 2018 zur Welt. Noch im selben Jahr folgte dann die volle Breitseite. Ich befand mich gerade mit unseren beiden Töchtern auf einer Reha, als mich Matti anrief und mir unter Tränen erzählte, dass der Tumor wieder gewachsen sei und sich nun zu einem bösartigen Gehirntumor entwickelt hat. Ich brach die Reha sofort ab und kehrte heim. Und tatsächlich hatte sich der Tumor rasend schnell vergrößert und ist zu einem Astrozytom Grad 3 geworden. Wir können nicht mehr operieren. Wir können nur noch Lebenszeit gewinnen!’, so die damalige Aussage des Onkologen. Wir holten uns eine zweite Meinung aus Berlin und prompt hatte Matti nur zwei Wochen später eine weitere Operation hinter sich. Leider nicht gänzlich ohne Folgen. Hemianopsie, ein halbseitiger Gesichtsfeldausfall, ein Umstand der zusätzlich die Lebensqualität stark einschränkte.

Im Jahr 2020 verschlechterte sich sein Gesundheitszustand rapide. Zu viele Baustellen in seinem Kopf. Der Faktor Zeit, hing uns sehr im Nacken. Mein Wunsch war es, ihm zu zeigen, dass das Leben nicht vorbei ist, er noch hier ist und vor allem noch am Leben ist.

*„Wir verbrachten die
Zeit mit dem was am
wichtigsten ist, mit
dem Glückhchsein.“*

Wir hatten in dieser Zeit viele Menschen an unserer Seite,
auch vom Ambulanten Hospizdienst.

Danke!

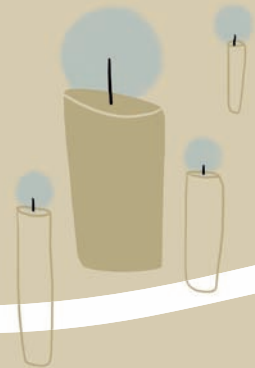
Am 12.3.2021 durfte mein Kämpfer seine letzte Reise antreten.
Unendliche Dankbarkeit und Liebe ist das, was bleibt.

STEFFI SCH.

Trauer und Me(h)r



*„Ja, Du hast mich
schon überzeugt! Lass
es uns zusammen
machen!“*



So oder so ähnlich sagte ich es wohl zu Iris Zellmer (Referentin und Trauerbegleiterin), als sie mir vom Konzept für eine Trauerwoche erzählte. „Lass es uns einfach machen!“ Iris und ich kannten uns noch gar nicht, hatten noch nie direkt zusammengearbeitet. Dann begann die Zeit der Vorbereitungen, der Organisation, die Reservierung eines Ortes am Meer.

Ich begann mich mit dem von Ute Kiel (Kordinatorin und Trauerbegleiterin beim Ambulanten Hospizdienst Lippe e.V.) erarbeiteten Konzept zu beschäftigen. Iris und ich standen in regem Kontakt, strukturierten mehr und mehr diese Woche, jeden einzelnen Tag, erstellten Einkaufslisten, teilten uns die Arbeiten auf. Ich schrieb Briefe an die Frauen, denen ich gerne dieses Angebot machen wollte, weil ich sie in ihrer Trauer kennengelernt und begleitet hatte. Die Vorbereitungszeit war sehr intensiv und wir waren auch aufgeregt, wie man es eben vor einer Premiere ist....

Alle eingeladenen Frauen sagten zu und wollten sich auf diese Trauerwoche am Meer einlassen. Das brauchte viel Mut, Überwindung, Kraft und vielleicht auch Neugier und die Hoffnung, dass es sie in ihrer Trauer ein Stück begleitet und stärkt.

Dann kam die Woche und es war eine der intensivsten Erfahrungen, die ich bisher in meiner Arbeit machen durfte. Es war für mich so beeindruckend, was in dieser Woche passierte, wie oft ich überrascht und gerührt war.

Nachfolgend schreiben einige der Frauen sehr persönlich über diese Trauerwoche am Meer. Wer könnte besser darüber schreiben als sie.

Vielen Dank dafür!
Katja Hundt



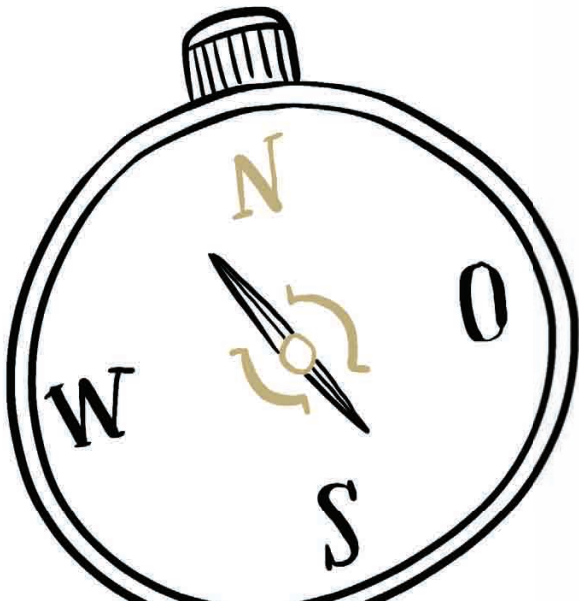


TRAUER





REISEN





„Ich hatte meine Eltern im April und September des Jahres verloren und wusste weder, wer ich eigentlich bin, noch was ich für meine Zukunft will. Eine Zukunft ohne meine Eltern? Unvorstellbar.“

Die Aussicht in einen geschützten Raum zu kommen, begleitet von Katja und anderen Frauen, die mein Schicksal irgendwie teilen, gab mir Hoffnung meine Trauer besser verarbeiten zu können.



Pia G.

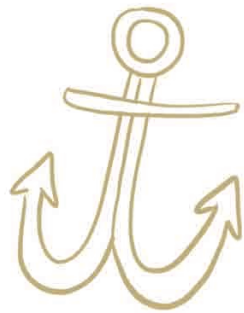
Am 1.03. war es dann so weit. Ich stieg in mein Auto und fuhr 45 Minuten ins Haus St. Otto nach Zinnowitz und war furchtbar aufgeregt. Einige Frauen saßen schon im Aufenthaltsraum. Es war freundlich, aber verhalten (wie immer irgendwie, wenn man sich nicht kennt). Und doch war es anders. Man wusste, dass man ein besonderes, ein schweres Schicksal teilte.

Schon die Vorstellungsrunde am nächsten Tag hatte es in sich. Am Ende litt jede mit der anderen mit, es wurde geweint, es wurde aber auch geschmunzelt. Die nächsten Tage bestanden aus vielen, intensiven Übungseinheiten. Jede für sich brachte uns der Verarbeitung und Aufarbeitung unserer Trauer näher. Manche Übungen brachten uns voran (die Zukunftsschnur) und manche warfen uns direkt hinein in den Abgrund der Trauer (der Schweige-Spaziergang).

Mit Hilfe habe ich für mich jeden Tag mehr gemerkt, wie sich ein neuer Weg für mich auftat. Ich bin ihr und auch meinen Mitstreiterinnen insbesondere unendlich dankbar dafür, dass ich mich vor ihr und den anderen nicht für meine Ängste schämen musste (Stichwort: Waldspaziergang) und sie nicht nur bildlich, sondern wortwörtlich immer hinter mir stand.

Meinen persönlichen Durchbruch erlebte ich mit der Zukunftsschnur. Es war plötzlich so offensichtlich, dass es nie ein Leben ohne meine Eltern geben kann, denn meine Eltern würden nie weg sein. Es war so offensichtlich, dass sie zwar physisch nicht mehr da war, aber ich habe mich getraut, mir diese vorzustellen und einen wichtigen Schritt in ein neues, anderes Leben zu gehen.

**Für mich war und ist die Reise nach Zinnowitz
bis heute ein unglaublich wichtiger Anker
im Umgang mit meiner Trauer.**



Als ich gefragt wurde, ob ich an einer "Traverreise" in Zinnowitz teilnehmen wollte, dachte ich spontan:

"Nee, nicht auch das noch!"

Mein Mann war zwei Jahre zuvor verstorben, ich hatte mich mit meinem neuen Leben angefreundet, hatte einiges schon gelernt und fand:

"Jetzt müsse doch auch mal gut sein".

Nach kurzem Überlegen entschied ich mich dennoch mitzufahren. Die Ostsee reizte mich und ich war neugierig.

Kurze Zeit später saß ich mit neun anderen Frauen und der Teamleitung im Otto- Heim in Zinnowitz. Wir unterhielten uns ein wenig. Einige Teilnehmerinnen kannten sich und ich überlegte, was wohl der einen oder anderen widerfahren sei.



Beate Sch.

Um es gleich vorweg zu nehmen, es war eine erfüllte, lebendige, lehrreiche und wichtige Zeit für mich. Wir waren wichtig und das tat so gut. Wir lernten uns kennen, erfuhren persönliche Trauerschicksale. Jede Geschichte war anders und tief traurig. An mein eigenes Schicksal hatte ich mich gewöhnt- diese neuen Geschichten waren kaum auszuhalten. Durch das Zuhören und Miteinanderteilen entstand eine besondere Nähe. Und es war sehr anstrengend. In den Pausen gab es Kaffee, Tee und Kekse. Eine riesige Kiste mit Süßigkeiten stand in der Küche. Trauerarbeit ist anstrengend und kostet viel Energie und wir griffen beherzt zu.

Während wir zurückschauten, waren wir immer wieder in der Natur, im Wald, am Strand, bei den Wellen.

Das wühlte auch bei uns einiges auf, manchen tat es gut. Wir konnten dem Rhythmus der Wellen hingeben, loslassen...bei jedem war es anders. Die gemeinsamen Erlebnisse hatten etwas in uns zum Klingen gebracht. Wir waren aufmerksam und füreinander da. Ja und dann schauten wir nach vorne! Über die verschiedenen Angebote lernten wir uns selbst besser kennen. Wir entdeckten Stärken, unsere Kraftquellen und unser privates, soziales Netz. Wir sammelten sozusagen Schätze, die weiter tragen und weiter leben lassen würden. Am letzten Abend feierten wir ein kleines Abschiedsfest. Wir hatten unseren Seminarraum geschmückt und kleine Sketsche und Spiele vorbereitet. Es war sehr, sehr lustig. Wir waren als Gruppe zusammengewachsen und auch heute, ein Jahr später besteht noch reger Kontakt.

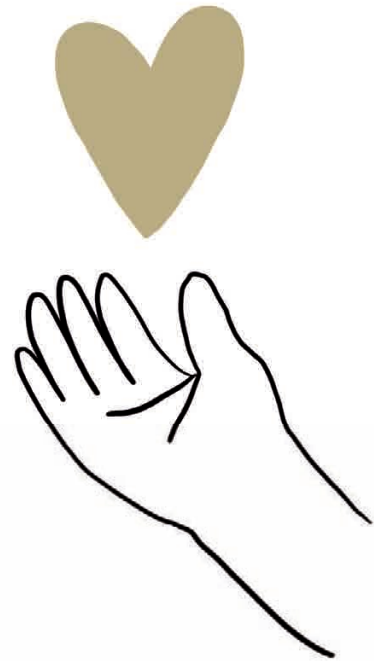
Unsere Treffen im Trauercafe

Wie Vieles waren auch unsere Treffen für Trauernde in unseren zwei Trauercafés von den Coronaeinschränkungen betroffen. Das war und ist für die Trauernden, die regelmäßig, ein Mal im Monat, zu unseren Treffen kamen, sehr schade, teilweise belastend. Der Austausch, das Treffen bekannter Menschen in einem geschützten Rahmen mit lieb gewordenen Ritualen fehlt... Uns auch... Sobald es wieder möglich sein wird, werden wir uns wiedersehen! Für Trauernde konnten wir jedoch auch in dieser Zeit da sein, meistens im Einzelkontakt, im Einzelgespräch, durch Telefonate, durch Schreiben von Nachrichten und Briefen. All das sind Möglichkeiten, eine Hilfe für den Einzelnen. Aber sie ersetzen nicht die Treffen in einer Gruppe. Das ist uns auch bewusst geworden...

In dieser Zeit denken wir besonders auch an Menschen, die um einen lieben Menschen trauern, vielleicht nicht mehr bei diesem sein konnten, nicht Abschied nehmen konnten, wie es doch so wichtig gewesen wäre. Diese Zeit macht es für all diese Trauernden nicht leichter, das sollten wir nicht vergessen. Zwei Frauen, die regelmäßig im Trauercafé waren (und wieder sein werden) beschrieben hier ihre Erfahrungen.

Lieselotte S.

Seit Januar 2018 besuche ich regelmäßig das Trauercafé in Wolgast. Nachdem mein Mann verstorben war, war ich in ein tiefes Loch gefallen. Meine Kinder haben mich aufgefangen und ermutigt, zu dieser Veranstaltung zu gehen. Unter Menschen, die ebenfalls einen lieben Menschen verloren haben, können wir gemeinsam über unsere Gefühle reden und Trost finden. Das hilft mir immer sehr. Ich fühle mich in dieser Runde sehr wohl und vermisse diese Treffen, die wegen Corona nicht stattfinden können. Nun hoffe ich, dass wir uns alle bald wiedersehen können!



“Hospiz“...

ich wusste, dass es diese Einrichtungen gibt, ambulant
und stationär. Brauche ich sie? Nein...
vielleicht irgendwann...

2012 veränderte sich mein ganzes Leben. Ich ging vorzeitig in den Ruhestand, zog aus der Prignitz nach Wolgast zu meiner jüngeren Tochter. Und dachte, dieser Lebensabschnitt wird spannend, ich freute mich. Jedoch nur kurz, denn im Dezember 2013 saß ich am Sterbebett meiner älteren Tochter in Thüringen. Sie hatte den Kampf gegen den Krebs verloren. Zurück in Wolgast versuchte ich, genau wie meine jüngere Tochter und ihr Kind, ins alltägliche Leben zurückzufinden. Es gelang, mal besser, mal schlechter. Und immer häufiger fühlte ich mich allein und unverstanden, es war doch schon so viel Zeit vergangen...

Dann las ich vor einiger Zeit, ich glaube vor vier Jahren, dass es ab sofort einmal im Monat ein Trauercafé in Wolgast geben wird. Nochmal vergingen Monate, bis ich mich traute, zu einem Treffen zu gehen.

Ilona H.

Es gab keinen Zwang zum Reden, jeder sagte, was er wollte und konnte. Doch es gab ein großes Verstehen. Gefühle mussten nicht erklärt werden, Zeit spielte keine Rolle... Das Mitgefühl der anderen Gruppenmitglieder tat gut. Deshalb bin ich sehr dankbar, in der Gruppe D. aus Z. und L. aus W. kennengelernt zu haben. Mit D. nutze ich WhatsApp und L. treffe ich alle vierzehn Tage zu Kaffee und Kuchen, zum Reden, Lachen und auch Weinen, zum nahe sein mit Distanz.

Am Ende des Jahres...

...können wir trotz allem auf viele Begleitungen, Begegnungen und Aktivitäten zurückblicken. Das Leben steht nicht still. Täglich gibt es Schicksalsschläge und Menschen erleben etwas Schlimmes, für sie Unfassbares. Wir wollen diese Menschen nie vergessen und ihnen mit unserer Kraft zur Seite stehen.





EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an alle Spender*innen, an alle, die unsere Arbeit in irgendeiner Art unterstützen, uns beistehen und durch ihre Hilfe dafür sorgen, dass doch so viel möglich ist.

Wir danken Ihnen allen für das Vertrauen und machen genauso weiter!

Wir wünschen allen,
die unseren Jahresbericht lesen,
von Herzen alles Gute.

Katja Hundt und Heike Wendlandt





Ambulanter Hospizdienst
Greifswald-Ostvorpommern

Bugenhagenstraße 1-3

17489 Greifswald

Telefon 03834 899512

hospizdienst@kdw-greifswald.de

www.hospizdienst-greifswald.de

Spendenkonto:
Ambulanter Hospizdienst

Verwendungszweck: Hospizarbeit

Volksbank Raiffeisenbank eG

IBAN: DE51 1506 1638 0001 2212 21

BIC: GENODEF1ANK

