

„Die kleinste Hoffnung ist besser als die schlimmste Befürchtung.“

(Mark Twain)



Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer,

ein jeder von uns kennt das Gefühl, kein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Nichts scheint zu funktionieren, die Perspektive auf eine Verbesserung fehlt.



Einige von Ihnen haben diese Situation vielleicht auch schon im Zusammenhang mit einer medizinischen Diagnose erlebt. Die Gäste im Hospiz und in unseren ambulanten Begleitungen teilen das Schicksal, dass sie mit dieser Situation bereits konfrontiert sind.

Es ist verständlich, dass einige von ihnen mit ihrem Los hadern und in tiefe Traurigkeit verfallen. Gleiches gilt für ihre Angehörigen und Freunde. Und trotzdem sind die Begleitungen mit unseren Ehrenamtlichen oft von Fröhlichkeit und heiterer Stimmung geprägt. Unsere Ehrenamtlichen sind dazu da, die Schwerstkranken gerade nicht allein zu lassen, sondern ihnen beizustehen, ihnen Mut zuzusprechen und an die schönen Dinge des Lebens zu erinnern oder diese Momente mit ihnen zu

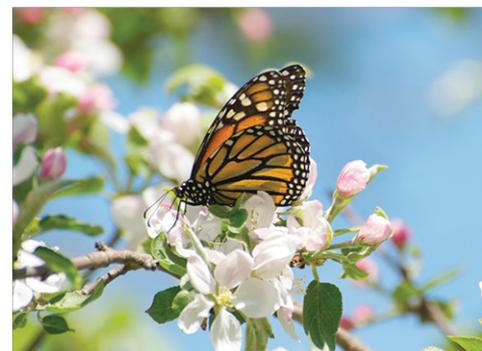
teilen. Diesem Dienst haben wir uns verpflichtet.

Um das Wohlbefinden zu steigern, sammeln wir Spenden, um so bspw. durch die jüngst erfolgte „Gartenrenovierung“ einen Ort bieten zu können, in dem unsere Gäste sich wohlfühlen und so ihren letzten Lebensabschnitt genießen.

Ich wünsche auch Ihnen viel Licht und Hoffnung in dieser Zeit und danke Ihnen für die Verbundenheit mit unserem Verein.

Helene Gras-Nicknig
Vorsitzende des Fördervereins

Am **11.09.2023** findet
um 19.00 Uhr die
Mitgliederversammlung
des Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.
im Pfarrheim St. Bartholomäus,
Am Leuschhof 19, 51145 Köln statt.



Inhalt:

Einladung zur Mitgliederversammlung · „Ich bin Wunscherfüller!“ · Unterschätze nie die Macht der Rituale · Spenden für die Gartengestaltung · Bis zum letzten Moment mitten im Leben

„Ich bin Wunscherfüller.“

Bevor das Hospiz St. Bartholomäus zu dem wurde, was es heute ist, lebte auf dem Gelände ein Ehepaar. Von Beruf waren sie Bauern. Sie lebten bescheiden in einem kleinen Häuschen neben der Kirche St. Urbach.

Das, was sie zum Leben brauchten, bauten sie auf dem Feld und in Hochbeeten eigenhändig an. Als die Zeit der Aussaat gekommen war, beschlossen die beiden Liebenden, ein kleines Feld brach liegen zu lassen und es nicht zu bepflanzen.

Abends gingen sie zu Bett. Als die Frau eingeschlafen war, stand der Mann nochmal auf leisen Sohlen auf und ging zum brach liegenden Feld. Weil er wusste, dass seine Frau um ihr Leben gern Erdbeeren aß, beschloss er, um sie im Sommer zu überraschen, Erdbeeren zu pflanzen. Mit dem warmen Gefühl, seiner Frau etwas Gutes zu tun, legte er sich Schlafen.

Morgens wurde die Bauersfrau vor ihrem Mann wach. Leise stieg sie aus dem Bett und ging zum, wie sie glaubte, unbepflanzten Feld. Weil sie wusste, dass ihr Mann um sein Leben gerne Bohnen aß, beschloss sie, als Überraschung für ihn Bohnen zu sähen.

Weder beim gemeinsamen Frühstück noch in den darauffolgenden Tagen und Wochen sprachen sie darüber, was sie mit dem Beet angestellt hatten. Immer wieder schlichen sich die beiden zu dem Beet und zupften das Grünzeug aus der Erde, was sie für Unkraut hielten. Als der Sommer voranschritt, wunderten sich die beiden im Stillen sehr, warum ihre Aussaat auf diesem einen Feld keine Frucht hervorgebracht hatte.

Wofür wird die psychosoziale Begleitung und Beratung in einem Hospiz gebraucht?

Wenn ich mich unseren Gästen beim Erstgespräch vorstelle, formuliere ich es meistens so: „Ich heiße Jannis Otten und mache hier im Haus die psychosoziale Begleitung und Beratung.“ Meist schaue ich daraufhin in verständnislose Gesichter. Dieser Beruf im hospizlichen Kontext braucht mehr als diesen einen Satz, um ihn zu erklären. „Um es einfacher auszudrücken: Ich bin Wunscherfüller“, lautet meist meine anschließende Äußerung.

Was ich darunter verstehe?

Der britische Schriftsteller Edward Forster schrieb mal den Satz: „Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage?“ Dabei beschreibt er die Verfertigung der Gedanken beim Sprechen. Er geht davon aus, dass wir Menschen Unsicherheiten, Ängste und Wünsche in uns tragen, die diffus und unausgesprochen in unseren Köpfen herumgeistern und ein mehr oder weniger gutes Gefühl hinterlassen. Erst, wenn ich Ängste, Wünsche und Bedürfnisse laut verbalisiere, werden sie greifbar.

In meiner Rolle als psychosoziale Begleitung bin ich im engen Kontakt mit unseren Gästen, mache Biographiearbeit und versuche herauszufinden, wie man die Ressourcen der Bewohner:innen auch am Ende ihres Lebens noch aufblühen lassen kann. Dabei höre ich darauf, was unsere Gäste gerne nochmal machen möchten. Zwar habe ich keinen Zauberstab beim Antritt meines Jobs bekommen, den ich schwingen könnte, um alle Ängste und Sorgen in Wohlgefallen aufgehen zu lassen (schön wärs...), aber ich stelle fest, dass die Wünsche oft sehr bodenständig sind und sich leicht, auch ohne Zauberstab erfüllen lassen.

Zudem organisiere ich regelmäßige Aktionen, Ausflüge, Alltagsangebote und Veranstaltungen für unsere Gäste und deren Angehörige. Im Hintergrund steht, Räume der Begegnung zu schaffen, die einer familiären Struktur möglichst nahekommen.

Warum habe ich mich für diesen Job entschieden?

Aufgewachsen bin ich in einem Pfarrhaus. Meine Einstellung und mein Menschenbild orientieren sich demnach am christlichen Glauben. Das Thema „Tod und Sterben“ ist dementsprechend kein Tabuthema, da ich von Kindesbeinen an schon beim Mittagessenstisch damit konfrontiert wurde und es als natürlichen Teil des Lebens nahegebracht bekommen habe.

Das Studium der sozialen Arbeit lag nach meiner schulischen Karriere nahe. Menschen in ihren Stärken zu unterstützen



und Hilfestellung zu geben, dass sie ihr Leben eigenständig in die Hand nehmen können, ist ein großer Antrieb. Auch die anschließende Weiterbildung zum systemischen Berater, sowie das Studium der Kommunikationspsychologie helfen mir heute dabei, Menschen sprachfähig zu machen.

Die folgende Quintessenz aus der Geschichte prägt das Bild meiner Arbeit im stationären Haus des Hospizes St. Bartholomäus.

Das Paar handelt aus Liebe. Aus Liebe zueinander. Sie handeln aus dem Wunsch heraus, dem Gegenüber etwas Gutes zu tun. Sie säen in der Hoffnung, dass nach einer gewissen Zeit ihre Liebe Früchte trägt. Das Dilemma ist jedoch, dass sie trotz ihrer durchweg positiven Intention nicht miteinander sprechen. Sie teilen ihre Verwunderung über das Ausbleiben des Wachstums auf ihrem Beet nicht.

Manchmal braucht es eben einen „Übersetzer“. Jemanden, der zwischen den Zeilen liest. Jemanden, der zwischen verschiedenen Parteien vermittelt, ohne zu werten.

Hier im stationären Hospiz St. Bartholomäus ist die Intention der Mitarbeiter*innen und Ehrenamtlichen, aus Liebe zum Nächsten zu handeln.

Mein Wunsch ist es, dass hier Räume geöffnet werden, um sich auf Augenhöhe in unserer Ganzheit zu begegnen. Mit allem, was dazugehört. Mein Wunsch ist es, dass wir uns mit unseren Stärken und Schwächen, mit unseren Ängsten und Nöten, im Lachen und Weinen gegenseitig auffangen und stärken.

Jannis Otten



„Unterschätze nie die Macht der Rituale.“ Rituale im Abschiedsprozess

„...und dann steht einer auf und öffnet das Fenster.“

Vielleicht haben Sie ja das Buch von Susann Pásztor gelesen oder den entsprechenden Film gesehen?

Beim Versterben wird ein Fenster geöffnet, damit die Seele hinausfliegen kann. Früher wurden in der Sterbestunde auch die Uhren angehalten und die Spiegel verhängt. Eine Kerze (früher oftmals die Tauf- oder Kommunionkerze) wurde entzündet. Das Waschen, Anziehen und die Aufbahrung des Verstorbenen haben Angehörige übernommen. Dann hielt man Totenwache, Angehörige und Nachbarn kamen zum Abschiednehmen.

Einige Rituale haben es bis in unsere heutige Zeit geschafft. Zu- und Angehörige treffen sich zur Trauerfeier, geleiten den Sarg oder die Urne zum Grab. Dann werden Blumen oder Erde auf den Sarg/ die Urne geworfen. Ein traditionelles Ritual, dass das symbolische Schließen des Grabes darstellt, für den Übergang des Verstorbenen in die Erde und die Blumen für unsere Zuneigung und Liebe.

Anschließend treffen sich die Angehörigen mit einem ausgewählten Kreis zum „Leichenschmaus“, erzählen sich Anekdoten und erinnern sich gemeinsam an den Verstorbenen. Gerade schöne Erinnerungen an frühere Zeiten können den Trauernden helfen, die schmerzhaften Gefühle auszuhalten, und schaffen eine Bindung zu den anderen. Auch die Farbe unserer Kleidung kann Ausdruck unserer Trauer sein und zeigt unserem Umfeld, dass ein Angehöriger verstorben ist.

Früher trugen Witwen ein Jahr lang Trauerkleidung und Witwer konnten eine Trauerbinde aus Stoff (Trauerflor) am Arm tragen.

Ob Sie Trauerkleidung tragen und wie lange, liegt mittlerweile in Ihrem eigenen Ermessen. Es gibt Menschen, denen es hilft, ihre Trauer auch nach außen zu tragen. Mittlerweile liest man aber auch oft, dass Trauerkleidung bei der Bestattung ausdrücklich nicht erwünscht ist!

Viele Bräuche und Rituale haben in den letzten hundert Jahren eine grundlegende Veränderung erfahren. Mehrgenerationen-

Familien finden sich nur noch selten. Die Menschen werden älter und oftmals kann die Pflege nicht mehr von Angehörigen bewältigt werden. Aufgrund der fortgeschrittenen medizinischen Versorgung haben wir auch oft erst im Erwachsenenalter zum ersten Mal Kontakt mit dem Tod. Auch das Waschen und Aufbahren wird meist nicht mehr von der Familie übernommen. Diese Zeit für intensives Abschiednehmen fehlt.

Umso wichtiger sind ritualisierte Handlungen als aktive Auseinandersetzung mit dem Tod. Sie geben Sicherheit und Struktur, dabei spielt es keine Rolle, ob sie religiöser, weltlicher oder persönlicher Natur sind. In der Regel wird heute die Form des Abschiedes zusammen mit einem Bestatter in der kurzen Zeit zwischen Versterben und dem Bestattungstermin geplant. Scheuen Sie sich nicht, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Egal ob Priester/Pastor*in oder Trauerredner*in, es gibt heutzutage viele Möglichkeiten, wie Rituale in der Abschiedszeremonie eingesetzt werden können.

Beate Anton

Unsere regelmäßige Angebote

Trauercafé: jeden 4. Mittwoch im Monat, von 15 - 16.30 Uhr im Hospiz-Treff, Hauptstraße 345, 51143 Köln.

im stationären Hospiz, Am Leuschhof 25, 51145 Köln.

Die Angebote sind kostenfrei.

Hospizcafé: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr,

Telefonische Anmeldung vorab erbeten.





Spenden für die Gartengestaltung

Gleich zweimal besuchten Jan und Griet vom Reiterkorps Jan von Werth das Hospiz. Zunächst einmal kamen sie während der Session in Begleitung der Schmuckstückchen, um den Gästen die Legende des Knechtes Jan von Kumpchenshof und der Marktfrau Griet vorzutragen. Aufgrund der damals geltenden Coronavorschriften mussten Karl Heinz und Sabine Wührer, die sich nur einen Steinwurf vom Hospiz entfernt kennenlernten, noch Mas-

ke tragen. Dabei überraschten beide damit, dass sie ihre diesjährige Sessionspende dem Hospiz widmen wollten. Aus diesem Grund kamen sie nun ein 2. Mal zur Spendenübergabe. Erfreulicherweise konnte dieses Mal die Maske zu Hause gelassen werden und witterungsbedingt war ein Besuch im Garten möglich.

Die Spende wurde zwischenzeitlich bereits in die Gartengestaltung investiert.

Dank der Zuwendung der Hecker Huth Stiftung und weiterer Spenden wurde der Garten jahreszeitgerecht gestaltet und auch eine automatische Gartenbewässerung eingebaut. Auch der in die Jahre gekommene Sonnenschutz wurde erneuert.

Wir danken allen Spendern für ihre großen und kleinen Aufmerksamkeiten, die es uns ermöglichen, das Wohlbefinden unserer Hospizgäste zu steigern.

Unsere Bürozeiten: Montag - Freitag 9:00 - 12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung · Telefon: 02203 - 2039963

Bis zum letzten Moment mitten im Leben

Vorsorge für die letzte Lebensphase

Unter Schirmherrschaft der Porzer Bezirksbürgermeisterin Sabine Stiller lädt der Runde Tisch Seniorenarbeit am 24.08.2023 von 14.30 bis 18.00 Uhr ins Porzer Bezirksrathaus zum Porzer Infotag „Bis zum letzten Moment mitten im Leben - Vorsorge für die letzte Lebensphase“ ein.

Im Vordergrund der diesjährigen Veranstaltung zur Vorsorge in der letzten Lebensphase stehen Informationen zu Hilfestellungen in der Begleitung von Menschen am Lebensende sowie Unterstützungsmög-

lichkeiten der palliativen Versorgung im Porzer Stadtbezirk. Die beiden Vorträge hierzu werden von Ursula Klinkhammer, Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst des Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V., und Peter Ströhmer, Leiter des Caritas-Hospizes an St. Bartholomäus, gestaltet.

Eine anschließende Podiumsdiskussion soll den Besuchern die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen oder Anregungen zur weiteren Verbesserung zu geben. Abgerundet wird die Veranstaltung durch eine

Infobörse im Foyer. Hier werden Auskünfte von Netzwerkpartnern angeboten, die sich in Porz bei der Versorgung von schwerstkranken und sterbenden Menschen engagieren.

Für das leibliche Wohl wird durch eine Cafeteria gesorgt. Der Eintritt ist kostenfrei.

Auch der Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. beteiligt sich an der Veranstaltung, zu der wir alle Interessierte herzlich einladen.



Impressum:

Herausgeber: Förderverein Hospiz Köln-Porz e. V.
V.i.s.d.P: Helene Gras-Nicknig, 1 Vorsitzende
Am Leuschhof 25 · 51145 Köln · Tel.: 02203-2039963 · Fax: 02203-2039964
info@hospiz-koeln-porz.de · www.hospiz-koeln-porz.de

Foto: Förderverein Hospiz Köln-Porz e. V.
Helene Gras-Nicknig · Barbara Berghausen · Rainer Czakalla

Gestaltung und Produktion: Berghausen Grafik & Design · berghausen@gmx.de · Auflage: 1.000 Stück

Förderverein

Hospiz Köln-Porz e.V. ist Mitglied im:

- Hospiz- und Palliativ Arbeitskreis Köln
- Hospiz- und Palliativ Verband NRW e.V.
- Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V.
- Caritasverband der Stadt Köln