



Ich entschloss mich, ehrenamtlich für die Hospizbewegung zu arbeiten und mich ausbilden zu lassen. Die Koordinatorin legte mir allerdings noch während der Ausbildung nahe, einige individuelle Einzel-Trauergespräche mit ihr zu führen.

Als ich meine erste Sterbebegleitung übernahm, glaubte ich, nach fünf Jahren Trauer alles im Griff zu haben. Mein erster Einsatz führte mich zu einem Mann in meinem Alter, den ich einige Male anrief und ca. sechs Mal besuchte. Wir hatten immer sehr gute Gespräche geführt. Zuletzt lag er in einem Hospiz. Es war abzusehen, dass er nicht mehr lange zu leben hatte. An einem Samstag besuchte ich ihn dort. Es ging ihm nicht gut. Wir hatten wieder ein gutes Gespräch. Zum Schluss sagte er: Sie brauchen mich jetzt nicht mehr zu besuchen. Es gibt in Meerbusch noch mehr Menschen, die Ihre Hilfe brauchen. Er weinte dabei, und ich auch. Ich habe mich von ihm verabschiedet in der Gewissheit, dass ich ihn nicht mehr sehen werde. In meinem Auto konnte ich dann wieder meine Tränen fließen lassen. Es war eine sehr große Trauer in mir – verbunden mit einem schlechten Gewissen. Ich hatte gespürt, dass es eigentlich meine eigene tiefe Trauer ist, die ich mir nun eingestanden hatte. Es tat einfach nur weh. Am nächsten Tage habe ich gemerkt, dass ich wieder ein Stück meiner Trauer losgelassen habe.

Dann schlug ich an einem Samstagmorgen die Zeitung auf und sah einen Bericht über Madeira. Auf dem Foto, das zu dem Artikel gehörte, war der schwarze Fisch abgebildet. Mein Körper fing an zu rebellieren, ich zitterte am ganzen Leib, mein Herz schlug bis zum Hals. Ich konnte nur noch schreien und weinen. Es taten sich so viele Fragen auf, die mir keiner beantworten konnte – auch nicht ich selbst. So beschloss ich, auch das Trauer-Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche zu besuchen, das gerade von der Hospizbewegung angeboten wurde. Trauerarbeit ist Schwerstarbeit. Man ist immer in dem Glauben, jetzt ist es vorbei. Dann kommt eine Begebenheit, und wieder tut alles weh. Der Unterschied zu der Trauer am Anfang ist, dass die Trauer mit der Zeit erträglicher wird. Sie geht nicht mehr so tief und hält nicht mehr so lange an.

Veronika Müller

ERLÄUTERUNGEN

Trauercafé

Ein sogenanntes niederschwelliges Angebot, das dem Trauernden die Teilnahme leicht macht. Menschen mit unbewältigter Trauer treffen sich für zwei Stunden bei Kaffee oder Tee in geschützter Atmosphäre, um im Beisein der Trauerbegleiterin mit einander zu sprechen und Hilfsangebote zu



erhalten. Kostenlose Teilnahme; vorherige Anmeldung nicht nötig.

Trauerseminar

Systematische Aufarbeitung der eigenen Trauer in einer Gruppe von mindestens 8 Personen unter fachkundiger Leitung. Dauer zwei Stunden pro Sitzung in sieben Wochen. Wechselseitige Verschwiegenheit. Teilnahme kostenlos – Spenden erbeten. Die Seminare finden in unseren Büroräumen statt. Seminar-Angebote erfahren Sie in der Presse, unter der Tel.-Nr. 02132/73809 unseres Büros oder im Internet unter www.hospizbewegung-meerbusch.de.

Einzel-Trauerbegleitung

Nach vorheriger Anmeldung. In einem oder bei Bedarf mehreren etwa einstündigen Gesprächen gehen Sie zusammen mit unserer Koordinatorin oder einer ausgebildeten Trauerbegleiterin den Ursachen Ihrer Trauer nach und suchen gemeinsam nach Lösungs- und Hilfswegen. Diskretion ist selbstverständlich. Ab dem dritten Gespräch bitten wir um eine finanzielle Beteiligung an unseren Aufwendungen. Sie erhalten zeitnah eine Spendenbescheinigung.

IMPRESSUM

Hospizbewegung Meerbusch e.V.

Geschäftsführerin und Koordinatorin: Gudrun Fuß
Necklenbroicher Straße 30 • 40667 Meerbusch
Telefon: 0 21 32 / 7 38 09 • Fax: 0 21 32 / 75 76 26

email: info@hospizbewegung-meerbusch.de • Internet: www.hospizbewegung-meerbusch.de

Spendenkonto:

Kto.-Nr.: 745281 • Sparkasse Neuss • BLZ: 305 500 00

TERMINE

Neuer Ausbildungskurs bei der Hospizbewegung Meerbusch e. V.

Im September 2012 führen wir einen Ausbildungskurs für ehrenamtliche Mitarbeiter durch. Die Dauer der Ausbildung wird fünf bis sechs Monate betragen.

Auskunft erteilt: Gudrun Fuß, Geschäftsführung/Koordination. Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Ehrenamt interessiert und Sie sich bei Frau Fuß darüber näher informieren.

Podiumsdiskussion: Patientenverfügung und andere Vorsorgemaßnahmen - Was ist unverzichtbar?

8.11.2012 19:30 Uhr
Stadtbibliothek Meerbusch Büberich
Dr. -Franz-Schütz-Platz 5
40667 Meerbusch

Das **Trauercafé** wird an jedem 1. Montag eines Monats durch Frau Gudrun Fuß betreut und an jedem 3. Sonntag eines Monats durch Frau Mariel Pauls-Reize.
Geöffnet von 15.00 bis 17.00 Uhr
Im Alten Küsterhaus,
St. Mauritius Kirche, Düsseldorfer Str. 6



HOSPIZ IN MEERBUSCH

INFORMATIONEN AUS DER AMBULANTEN HOSPIZBEWEGUNG MEERBUSCH E. V. JUNI 2012

Liebe Meerbuscher Mitbürger,*

In dieser Ausgabe unseres Info-Blattes HOSPIZ IN MEERBUSCH steht die Trauer im Mittelpunkt – genauer gesagt, das Bemühen, trauernden Menschen bei uns in Meerbusch zu helfen, wenn sie es wünschen. Es gilt, die Angehörigen nicht nur in ihrem Bemühen zu unterstützen, den Schwerkranken oder Sterbenden so gut wie möglich zu betreuen, sondern auch darin, mit ihrer eigenen Hilflosigkeit und ihrem Schmerz fertig zu werden, wenn das Ende für den geliebten Menschen näher und näher rückt. Und auch der Schwere Kranke und der Sterbende muss ja die Kraft aufbringen, von dem geliebten Menschen Abschied zu nehmen und das Leben Schritt für Schritt loszulassen. Zum Ambulanten Hospizdienst gehört immer auch Trauerbegleitung, schon in der Zeit der Begleitung des Sterbenden, aber erst recht, wenn der Tod eingetreten ist. Deshalb ist das Thema Trauerbegleitung auch Teil der Ausbildung unserer Mitarbeiter. Es gibt jedoch immer wieder Situationen erschwerter Trauer: dann haben Menschen Mühe, sich zu öffnen und ihre Trauer in Worte zu fassen; oder sie sind zusätzlich belastet durch lange zurück liegende

Erfahrungen von Verlust und Trennung, eventuell auch durch Zwistigkeiten mit nächsten Angehörigen. Hier braucht es das Trauergespräch mit einer fachlich qualifizierten Person, z. B. mit unserer Koordinatorin oder der ausgebildeten Trauerbegleiterin. Wir möchten Sie in dieser Ausgabe über unsere Angebote des TRAUERCAFES, der EINZELBEGLEITUNG und des TRAUSERMINARS informieren, auch an Hand von Erfahrungsberichten Betroffener.

Ebenfalls weisen wir hin auf das TRAUERNETZWERK MEERBUSCH, für das wir besondere Flyer erstellt haben, die an zahlreichen öffentlichen Orten ausliegen. Gerne informieren wir Sie auch in unserer Geschäftsstelle, Necklenbroicher Straße 30 in Meerbusch-Büberich, Tel. 02132/73809.

Mit guten Wünschen für diese Sommerzeit

Ihr

Friedemann Jolitz

*) die weibliche Form ist immer eingeschlossen



IM TRAUERCAFÉ GUT AUFGEHOBEN SEIN

Als langjähriges Mitglied der Hospizbewegung Meerbusch durfte ich diese Einrichtung durch die schwere Erkrankung meines Mannes intensiv kennenlernen.

Als es meinem Mann zunehmend schlechter ging und die Schmerzzustände unerträglich wurden, wandte ich mich an die Hospizbewegung. Die Koordinatorin Gudrun Fuß hat meine Lage sofort erkannt und dafür gesorgt, dass mein Mann wenig später im Hospiz aufgenommen wurde. Sie sorgte ferner dafür, dass uns an dem vor uns liegenden Wochenende ein ehrenamtlicher Mitarbeiter zur Überbrückung besuchte, der uns in unseren Sorgen und Nöten beistand. Mein Mann ist nach wenigen Tagen im Hospiz friedlich und schmerzfrei eingeschlafen; ich konnte in seiner letzten Stunde bei ihm sein.

Obwohl ich auf seinen Tod hätte vorbereitet sein müssen, hat mich das Ableben meines Mannes nicht nur zutiefst erschüttert, sondern mich regelrecht in ein tiefes Loch fallen lassen. Neben der Trauer, der Hoffnungs- und Mutlosigkeit sowie dem Alleinsein, ging mir der Sinn meines weiteren Lebens verloren. Es war wiederum Gudrun Fuß, die mich in der tiefen Trauerphase und darüber hinaus in Einzelgesprächen verständnisvoll begleitet und mir den Besuch des Trauercafés empfohlen hat. Ich fühle mich dort in der Gemeinschaft der Trauernden sehr gut aufgenommen und

aufgehoben. Jeder Besuch gibt wieder Kraft und Zuversicht für den Alltag. Die Anleitungen und Gedanken von Frau Fuß nehmen jedem Teilnehmer die seelischen Belastungen und bilden das Fundament zur Bewältigung der Trauer.

Media vita in morte sumus – Inmitten des Lebens sind wir vom Tod umfungen.

Karin Luxem

TRAUERBEGLEITUNG – EINEN WEG AUS DER DUNKELHEIT SUCHEN

Die Partnerin muss plötzlich ins Krankenhaus. Sie stirbt völlig unerwartet. Es folgt die Beisetzung. Danach müssen viele Dinge erledigt und geregelt werden. Ganz nebenbei muss man sein eigenes Leben neu organisieren. Man funktioniert. Nach ca. fünf Monaten kam dann das große schwarze Loch. Unangenehm waren die Angstzustände, die eine Menge gesundheitlicher Probleme mit sich brachten.

Durch eine Zeitungsanzeige erfuhr ich vom Tätigkeitsfeld der Hospizbewegung Meerbusch. Ein Anruf bei der Koordinatorin Gudrun Fuß endete mit der Schilderung der Situation. Ihre Empfehlung: Einzel-Trauerbegleitung.

In der ersten Stunde der Trauerbegleitung habe ich zunächst mich und meine Situation dargestellt. In der zweiten Stunde gelang es der Trauerbegleiterin,



meine Blockade zu lösen. Erstmals seit dem Schicksalsschlag konnte ich weinen. So pathetisch es klingt – es war ein Meer von Tränen. Alles brach auf, die Spannung löste sich, es war eine Befreiung.

Weitere 7 Stunden mit unterschiedlichen Themen folgten. Während dieser Zeit und danach ging es mir wesentlich besser. Ich war sportlich aktiv, plante Urlaube und konnte sogar wieder lachen. Nach 1 ½ Jahren stellten sich erneut die Angstzustände mit sehr starken gesundheitlichen Problemen ein. Auf Anraten meines Hausarztes nahm ich erneut Kontakt zur Hospizbewegung auf. Es folgten vier weitere Stunden, in denen noch nicht geklärte Fragen besprochen und beantwortet wurden.

Wer sich zu einer Trauerbegleitung entschließt, sollte bereit sein, sich zu öffnen und sich einzulassen. Auch sollte die Chemie zwischen Trauerbegleiter und dem Trauernden stimmen. Daneben sind aber auch Familie, Freunde und Nachbarn von großer Bedeutung.

Und wenn alle sagen: „Du bist auf einem guten Weg“, gibt mir das eine Bestätigung und ein gutes Gefühl.

Edgar Pech

IM TRAUERSEMINAR DEN SCHMERZ HERAUSLASSEN

Durch meine Berufstätigkeit als Ein-

richtungsleitung eines Altenheimes kenne ich die Hospizbewegung Meerbusch und insbesondere die Koordinatorin Gudrun Fuß schon einige Jahre. Plötzlich war ich durch den Tod meines Mannes selbst betroffen. In mehreren Einzelsitzungen lernte ich mit dem ersten Schmerz umzugehen. Dann hörte ich von dem ersten Trauerseminar bei der Hospizbewegung und meldete mich gleich an.

Wir trafen uns Ende Februar im Besprechungsraum der Hospizbewegung Meerbusch. 5 Frauen und 2 Männer wurden von Frau Fuß und Frau Pauls-Reize begleitet. Am ersten Seminarabend erzählte jeder Teilnehmer von seinem persönlichen Verlust – teils unter Tränen. Es spielte im Übrigen in diesem Seminar keine Rolle, wie kurz oder wie lang der persönliche Verlust zurücklag. Frau Fuß und Frau Pauls-Reize überließen uns nicht dem Schmerz der Trauer, sie standen uns zur Seite. Wir wurden aufgefangen. Es herrschte keine Eile. Durch das gute Zuhören und Fachwissen der beiden Trauerbegleiterinnen kam auch das nicht Ausgesprochene an die Oberfläche. Sie fragten behutsam nach, hatten immer den Trauernden im Blick. Mich überkam ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit.

Jeder Seminarteilnehmer hatte in der Sterbephase seines Angehörigen sehr unterschiedliche Erfahrungen mit den verschiedenen Institutionen gemacht. Mich persönlich haben der Verlust meines Mannes und das Alleingelassenwerden mit dem Sterbenden sehr geprägt. Kein Seminarteilnehmer ging an diesen



Abenden nach Hause, wenn noch nicht alles geklärt war. Durch die intensive Aufarbeitung kamen viel Leid und Kummer an die Oberfläche. Wir konnten unseren Schmerz herauslassen und machten die Erfahrung, dass jeder Trauerfall anders ist. Keiner konnte sagen, dass ein Schicksal schlimmer ist als das andere.

Das Trauerseminar war gut für alle, die sich ganz darauf einlassen konnten. Wir haben an allen Seminartagen aktiv mitgearbeitet und bekamen dadurch eine individuelle und optimale Hilfe. Wir haben viel miteinander gelacht, gingen offen miteinander um und hatten keine Scham, unseren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Jeder von uns hat ein Stück Trauer hinter sich gelassen; die quälenden Fragen waren beantwortet. Die Trauerbegleiterinnen gaben uns Hilfen mit auf den Weg für die immer wiederkehrenden Phasen der Trauer. Sie sind für uns da - in Einzelgesprächen oder auch im Trauercafé. Trauer kann man nicht überlisten. Trauer, die nicht verarbeitet wird, kommt früher oder später ans Licht. Trauer, die man nicht zulässt, macht krank.

Marita Weise

DIE TRAUER – EIN WEG DURCHS LABYRINTH

Nach 30 Jahren beschlossen mein Mann und ich, das erste Mal getrennt

Urlaub zu machen. Ich fuhr mit meinem jüngsten Sohn nach Korfu, mein Mann fuhr 3 Wochen später nach Madeira. Nach seiner Ankunft auf Madeira rief er mich an und erzählte mir, dass er zum Abendessen einen schwarzen Fisch gegessen habe. Alles Weitere werde er mir erzählen, wenn er nach Hause kommt. Irgendwann erhielten wir den Anruf, dass mein Mann auf Madeira verstorben sei. Ab diesem Moment hat sich mein Leben schlagartig verändert. Nichts war mehr so, wie es mal war. Es gab Situationen, da glaubte ich oft, dass ich es nicht mehr ertragen kann, dass ich jetzt allein durchs Leben gehen muss.

An unserem Hochzeitstag ging ich arbeiten und nachmittags zum Grab. Ich habe geweint, war völlig aufgelöst, aber es musste weitergehen. Einige Tage später war der Geburtstag meines Mannes. Nachbarn kamen, und wir begingen seinen Geburtstag mit schönen Erinnerungen. Das hat sehr gut getan, wie es mir auch geholfen hat, wenn Freunde und Bekannte über meinen Mann sprachen. Wenn ich früher geglaubt habe, dass das Sprechen über einen Verstorbenen für die Hinterbliebenen schmerzhaft sein muss, weiß ich heute, wie wichtig es ist, den Verstorbenen ins Gespräch zu bringen.

Den Todestag habe ich minutiös durchlebt, wie die Tage danach. Ich dachte, es wird leichter. Aber die Trauer wurde nicht leichter, vielleicht lebbarer.