

# LICHT BLICKE

2020

**4 Das Ehrenamt  
Stütze der Hospizbewegung**

**12 Das Leben ist so wertvoll  
Interview mit einem Begleiter**

**26 Andere Kulturen, andere Länder  
Vom Umgang mit Tod und Trauer**

MENSCHEN ZU HAUSE BEGLEITEN



AMBULANTER  
**HOSPIZDIENST**  
AMMERLAND E. V.



# Liebe Leserinnen und liebe Leser,

**in der neuen Ausgabe unserer „Lichtblicke“ widmen wir uns ganz dem Thema „Ehrenamt“.**

Wir beleuchten die verschiedenen Aspekte des Ehrenamtes im Ambulanten Hospizdienst Ammerland und stellen Ihnen einige unserer Mitarbeitenden vor. Lesen Sie unter anderem etwas über die zahlreichen Beweggründe, die hinter diesem großartigen und unbezahlbaren Engagement stehen.

Allein in Deutschland setzen sich etwa 100.000 Ehrenamtliche einfühlend und mit viel Fingerspitzengefühl für die Hospizbewegung ein. Sie tragen dazu bei, dass die Themen Sterben, Tod und Trauer immer mehr in der Mitte der Gesellschaft ankommen und nicht länger verdrängt werden. Als Multiplikatoren für dieses sensible Thema sind sie unverzichtbar.

Schwerpunkt dieser Ausgabe ist die Vielfalt der ambulanten Hospizarbeit im Ammerland. Sie basiert auf dem Engagement von rund 90 ehrenamtlich Mitarbeitenden. Als tragende Säule unseres Vereins begleiten sie mit Einfühlungsvermögen, Wissen und großem persönlichem Zeiteinsatz schwerstkranken und sterbende Menschen auf ihrem letzten Weg – wie lang er auch sein mag.

Allen unseren ehrenamtlich Mitarbeitenden sagen wir deshalb an dieser Stelle von Herzen „DANKE“! Denn ohne

sie wäre eine ambulante hospizliche Versorgung im Ammerland nicht möglich. Auch und gerade in diesem aufgrund der Corona-Pandemie schwierigen Jahr haben sie sich um viele kranke und alte Menschen gekümmert und kreative Ideen der Begleitung entwickelt. Zum Beispiel die Karten-Patenschaft für Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeheimen.

Außerdem stellen wir einige der zahlreichen Unterstützer unserer Arbeit vor. Mit ihren Spendenaktionen tragen sie dazu bei, dass der Ambulante Hospizdienst seine Arbeit in vollem Umfang leisten kann. Und last but not least werfen wir einen Blick über den Tellerrand und nehmen in den Fokus, wie Menschen in anderen Kulturen mit den Themen Tod und Trauer umgehen.

Viel Freude beim Lesen und Stöbern durch unsere „Lichtblicke“!

Uwe Last  
*Vorstandsvorsitzender*





„Eine Begleitung kann die verbleibende Lebenszeit enorm bereichern.“

*PGS*

# Das Ehrenamt – Stütze der Hospizbewegung

Sterben, Tod und Trauer haben die Menschen schon immer zutiefst geängstigt. Mit der Konsequenz, dass dieses Thema mehr und mehr verdrängt wurde. Vor allem seit in unserer Gesellschaft das Lebensmodell von mehreren Generationen unter einem Dach immer seltener geworden ist. In der Folge wurde der Umgang mit Sterbenden zunehmend unmenschlicher. Und so passiert, was eigentlich fast niemand will: Rund 77 Prozent der Menschen sterben heute in Kliniken oder in Pflegeheimen.

Diese ungunstige Entwicklung hat schon vor rund 60 Jahren zu einer Gegenbewegung geführt, die ihren Anfang in England hatte. Die Ärztin, Krankenschwester und Sozialarbeiterin Cicely Saunders hat sich in den 1960er Jahren zusammen mit anderen engagierten Menschen intensiv mit der Frage nach einem würdigen Sterben auseinandergesetzt. Mit dem Ergebnis, dass sie 1967 ein Haus für Sterbende und ihre Angehörigen eröffnen konnte. Mit dem „St. Christophers Hospice“ war das erste Hospiz entstanden. Es initiierte eine engagierte Hospizbewegung, die auch in Deutschland bald viele Anhänger fand. Ihr Leitspruch lautet seitdem: „Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben“.

In den 1980er Jahren entstanden in Deutschland die ersten Hospizinitiativen. Ohne gesetzlichen Auftrag und ohne finanzielle Förderung suchten engagierte Menschen nach Möglichkeiten und neuen Wegen, Schwerstkranke und Sterbende zu unterstützen und ihre Leiden zu lindern. Ihr wichtigstes Ziel

war es, den Menschen ihren größten Wunsch zu erfüllen und ihnen die Chance zu geben, zu Hause zu sterben.

Die Basis der Hospizbewegung waren engagierte Ehrenamtliche, die sich aufgrund prägender Erfahrungen für ein Sterben unter würdigen Bedingungen einsetzten. Sie verstanden das Sterben als Teil des Lebens, dem respektvoll und mit viel Empathie begegnet werden sollte. Durch ihren unermüdlichen Einsatz haben diese freiwilligen Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter maßgeblich zur Enttabuisierung des Themas „Umgang mit Sterben, Tod und Trauer“ beigetragen.

Im Laufe der Zeit entstanden viele kleine Hospizgruppen, die bis heute zu breit aufgestellten, hauptamtlich geführten Vereinen mit einem großen Angebot herangewachsen sind. Ihr zentrales Ziel ist es nach wie vor, das Lebensende so gut wie möglich zu gestalten. Dabei stehen die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche der schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie die Unterstützung ihrer An- und Zugehörigen im Mittelpunkt.

Aus dieser Idee heraus entstand vor über 20 Jahren im Ammerland der ambulante Hospizdienst. Zunächst rein ehrenamtlich geführt, konnten die vielfältigen Aufgaben einer nachhaltigen Hospizarbeit allein mit ehrenamtlichem Engagement schon bald nicht mehr bewältigt werden. Heute kümmern sich hauptamtliche Fachkräfte um die Organisation, sie führen Erstgespräche, sie koordinieren die ehrenamtlichen Begleitungen und entwickeln Angebote für Trauernde. Außer-

dem organisieren sie Veranstaltungen sowie die Aus- und Weiterbildung und die Öffentlichkeitsarbeit.

Das Rückgrat des Vereins sind aber zweifellos noch immer die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie sind an der Seite schwerstkranker Menschen und ihrer Angehörigen unverzichtbar – genau wie in der Vorstands- und Öffentlichkeitsarbeit, in Arbeitsgruppen oder in der Trauerarbeit. Denn ohne das Ehrenamt gäbe es keine Hospizbewegung.

(PGS)





„Sterbebegleitung ist auch  
Lebensbegleitung“

PGS

# **AUGEN- BLICKE**

**Menschen im  
Ambulanten Hospizdienst**

# Das Ehrenamt – eine feste Säule der ambulanten Hospizarbeit

**Die ehrenamtlich Mitarbeitenden im Ambulanten Hospizdienst Ammerland e. V. übernehmen viele Aufgaben. In erster Linie unterstützen und begleiten sie sterbende Menschen oder Menschen, die lebensverkürzend erkrankt sind. Gleichzeitig kümmern sie sich um Familienmitglieder oder Freunde, die in dieser Situation auf Hilfe angewiesen sind.**

In der ehrenamtlichen Begleitung geht es grundsätzlich darum, Menschen in der schwersten Zeit ihres Lebens kraftvoll beizustehen und sie behutsam zu begleiten. Die Hospizbegleiter wollen Schwerstkranken und Sterbenden so lange wie möglich ein selbstbestimmtes, würdevolles Leben an einem Ort ihrer Wahl ermöglichen. Das kann im vertrauten Umfeld zu Hause, aber auch im Pflegeheim, im Krankenhaus oder im stationären Hospiz sein. So verstanden ist Sterbebegleitung auch Lebensbegleitung. Die Ehrenamtlichen erkennen die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen und nehmen sie ernst. Sie gehen, wenn irgend möglich, darauf ein und versuchen, machbare Wünsche zu erfüllen.

Petra übernimmt seit vielen Jahren Begleitungen und hat sowohl in Familien als auch in Heimen Erfahrungen gesammelt. Den Sinn ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit fasst sie so zusammen: „Als ich mich zur Mitarbeit beim Ambulanten Hospizdienst Ammerland entschieden habe, wusste ich nicht wirklich, was auf mich zukommt. Das ist jetzt fast fünf Jahre her. In der Zwischenzeit habe ich Menschen zu Hause, in Heimen und auch im stationären Hospiz begleitet. Dabei habe ich gemerkt, wie erfüllend es ist, Zeit mit Schwerstkranken und ihren Angehörigen zu verbringen. Das erdet mich und zeigt mir, dass es im Leben vor allem wichtig ist, füreinander da zu sein, wenn's eng wird. Die Freude, die ich anderen schenke, gibt mir innere Zufriedenheit, mehr Gelassenheit und größere Lebensfreude.“

Die Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospizdienstes verschenken in erster Linie Zeit. Ihr Engagement besteht darin, den Alltag mit den Betroffenen zu teilen: zuzuhören, miteinander zu reden, vorzulesen, mitunter gemeinsam zu singen oder einfach nur da zu sein. Jeder Einzelne verfügt über alltägliche und persönliche Kompetenzen und bringt in jede Begleitung viel Empathie ein. Die Ehrenamtlichen sind die sogenannten „Fachleute für das Alltägliche“. Menschen an ihrem Lebensende erleben so mitmenschliche Begegnungen und können ein Stück weit am Alltag teilhaben.

Eine Begleitung kann das Leben nicht verlängern, aber sie kann die verbleibende Lebenszeit enorm bereichern. Sie stellt das

Leben im Hier und Jetzt und die Bedürfnisse der Menschen, die begleitet werden, in den Mittelpunkt. An ihrem Ende steht oft auch die Begleitung von Trauernden.

Hospizarbeit ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Entsprechend umfassend und intensiv werden die Mitarbeitenden geschult. Sie lernen, dass jeder Mensch einzigartig ist – im Leben und im Sterben. Das trifft auch auf die Trauer zu: Sie ist individuell und erfordert großes Einfühlungsvermögen. Um die Herausforderungen einer Begleitung bewältigen zu können, absolvieren alle Ehrenamtlichen einen „Qualifizierungskurs“. Er bereitet sie intensiv auf ihr Engagement vor. Diese professionelle Schulung ist unerlässlich und trägt auch zur Selbstreflexion, zur Sensibilisierung und zur persönlichen Weiterentwicklung bei.

Der Ambulante Hospizdienst Ammerland bietet die Kurse in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk Ammerland in der Regel einmal jährlich an. Ein kurzer Ausschnitt aus dem Inhalt zeigt, welches Basiswissen im Kurs vermittelt wird:

- Geschichte und Gegenwart der Hospiz- und Palliativbewegung
- Sterben, Tod und Trauer in meinem Leben und meinem sozialen Umfeld
- Umgang mit den eigenen und den Gefühlen anderer im Spannungsfeld von Nähe und Distanz
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Pflegerisches und rechtliches Basiswissen
- Unterstützungsmöglichkeiten in der Sterbebegleitung

Der Einstiegskurs für Ehrenamtliche in der Hospizbegleitung umfasst 90 Unterrichtsstunden, verteilt auf 6 Monate. In diesem Zeitraum werden auch die Palliativstation der Ammerland-Klinik und das stationäre Ammerland-Hospiz besucht.

Für den konkreten Einsatz als ehrenamtlich Mitarbeitende schließen an den Grundkurs verschiedene Aufbauseminare an. Sie konzentrieren sich auf die sorgfältige Vorbereitung ambulanter Einzelbegleitung sowie auf die Trauerarbeit. In ihrer praktischen Arbeit werden die Ehrenamtlichen durch eine professionelle Supervision und regelmäßige Reflexionsgespräche unterstützt. In monatlichen Gruppentreffen arbeiten sie die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse auf.

Viele, die durch diese Schulung gehen, nehmen anschließend eine ehrenamtliche Tätigkeit auf und finden darin eine sinnvolle Aufgabe.

(PGS)

## Eine Ehrenamtliche erzählt

Ich war ein junges Mädchen, gerade einmal dreizehn Jahre alt, als ein Erlebnis mich für den Rest meines Lebens prägen sollte. Meine Oma, eine für mich gesunde und muntere Frau, wachte eines Morgens nicht mehr auf. Sie war tot, plötzlich fort, einfach so.

Von diesem Tag an habe ich mich für das Sterben interessiert. Für den Tod und alles, was damit zusammenhängt.

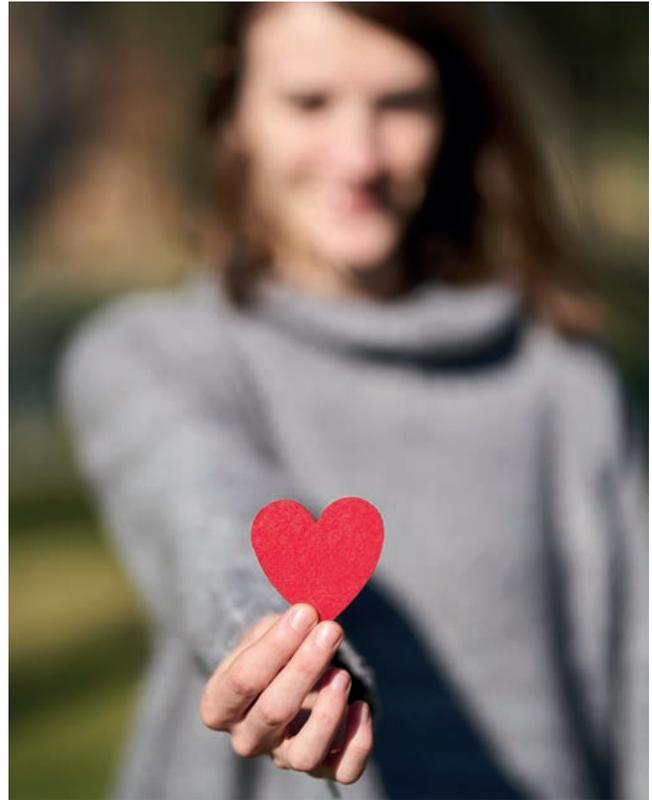
Als viele Jahre später meine Mutter in einem Hospiz starb und zur gleichen Zeit mein Nachbar von einer ambulanten Hospizbegleiterin zu Hause betreut wurde, erlebte ich die Wärme, Zuwendung und Wertschätzung, die Menschen in diesen Krisenzeiten durch die Hospizarbeit erfahren. Ich war tief berührt und beeindruckt. Mein Wunsch, dieses Geschenk an andere Betroffene weiterzugeben, war in diesem Moment geweckt. Er wurde zu meinem Herzenswunsch.

Was muss ich als Hospizbegleiterin mitbringen? Wie werde ich Hospizbegleiterin? Wie finde ich Menschen, die ich begleiten kann? Das alles waren Fragen, die ich mir damals stellte. Ich war eine Frau im mittleren Alter, berufstätig, mit Familie und dem damit verbundenen typischen Alltag. Aber ich hatte das Glück, eine Familie zu haben, die meinen Wunsch unterstützte und mir entsprechende Freiräume schaffte.

Ein Anruf beim Ambulanten Hospizdienst Ammerland brachte mir Klarheit. Die zuständige Koordinatorin beantwortete meine Fragen mit viel Einfühlungsvermögen und legte mir die Ausbildung zur Hospizbegleiterin ans Herz.

Wieder kamen Fragen auf: Brauche ich solch eine Ausbildung? Reichen nicht gesunder Menschenverstand und Empathie? Recht schnell konnte ich mir diese Fragen selbst beantworten. Menschenverstand und Empathie sind wunderbare Voraussetzungen, aber egal wieviel man davon mitbringt – die Ausbildung vermittelt fachliches Wissen und Selbstsicherheit.

Dort habe ich gelernt, mit den verschiedenen Situationen sicherer umzugehen. Ich habe gelernt, wie ich gut kommuniziere. Fragen wurden gestellt und beantwortet: Wie versteht mich mein Gegenüber richtig? Was ist Trauer für mich und wie gehe ich damit um? Was sind die Grundsätze der Hospizarbeit? Dazu kamen der praktische Teil und Besuche verschiedener stationärer Einrichtungen. Sie haben mir geholfen herauszufinden, ob diese Arbeit etwas für mich ist.



Mit all diesem Wissen ausgestattet, wurde mir meine erste Begleitung anvertraut.

Auf mich wartete Frau M., eine Dame Anfang 80, im Senioren- und Pflegeheim in Westerstede. Das erste Kennenlernen war aufregend. Stimmt die Chemie? Bin ich der Situation gewachsen? Und dann war es ganz leicht. Frau M. lag aufgrund ihrer Erkrankung in ihrem Bett. Ihre Augen strahlten mich an, als ich sie begrüßte. Die Chemie stimmte, und sie freute sich, mich zu sehen. Wir unterhielten uns über ihre Familie und ihr Leben. Bei den späteren Besuchen erzählte sie mir auch von ihrer Angst vor dem Sterben und von den Sorgen um ihre Angehörigen. Wir hörten gemeinsam Musik, ich las ihr aus der Zeitung vor und wir lachten gemeinsam über kleine Scherze. Als Frau M. starb, begleitete ich sie gerade sechs Wochen. Das war eine kurze, jedoch sehr intensive Zeit, die wir beide erleben durften.

Ich lernte schnell, dass jede Begleitung anders verläuft. Es gibt keine Regeln. Die Schwerstkranken und Sterbenden geben die Richtung vor. Ich bin da, um

den Betroffenen Zeit zu schenken, ihnen zuzuhören, sie mit ihren Ängsten, Sorgen und Fragen nicht allein zu lassen, manchmal sogar mitzuweinen. Der sterbende Mensch ist es, der das Thema, das Tempo und den Ablauf bestimmt. Ich habe auch festgestellt, dass es Angehörigen oft schwerfällt, mit dem sterbenden Menschen über die Krankheit oder den Tod zu sprechen. Manche Sterbende reden dann offener mit mir über die Dinge, die sie belasten.

Wesentliche Bestandteile jeder Begleitung sind für mich Zuhören und Achtsamkeit. Nur so kann ich feststellen, ob ich vielleicht eine zusätzliche Unterstützung durch die Koordinatorin benötige. Dank der guten Vernetzung des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland mit dem Palliativnetzwerk Ammerland/Uplengen gibt es viele Möglichkeiten, Schwerstkranken Hilfe und eine umfassende palliative Versorgung anzubieten.

Mittlerweile bin ich seit zwölf Jahren ehrenamtlich für den ambulanten Hospizdienst tätig. Private Veränderungen haben zwischenzeitlich jedoch dazu geführt, dass ich individuelle Begleitungen nicht mehr übernehmen kann.

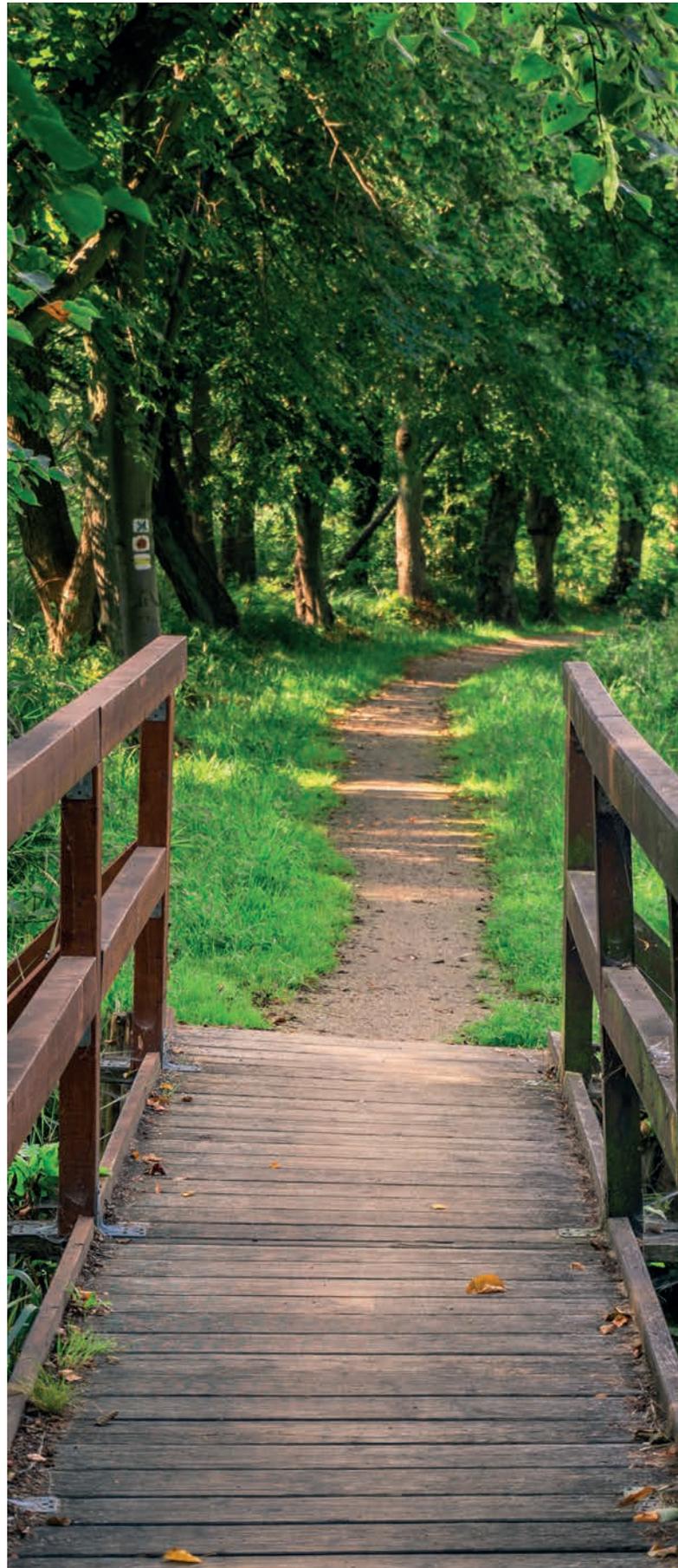
Die ehrenamtliche Hospizarbeit wollte ich aber trotzdem nicht aufgeben. Früher habe ich immer geglaubt, dass sie ausschließlich in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen besteht. Ich wurde aber eines Besseren belehrt! Im Laufe der Jahre habe ich bemerkt, dass es noch viele andere, wichtige Aufgaben im ambulanten Hospizdienst gibt. Ich kann sie hier gar nicht alle aufzählen.

Ich habe mich schnell entschieden, wo ich meine Unterstützung anbieten will: in der Öffentlichkeitsarbeit. Dieser Bereich ist unendlich vielfältig und gibt mir die Möglichkeit, den Hospizgedanken in die Öffentlichkeit zu tragen. Ich will dabei helfen, die Themen Sterben, Tod und Trauer aus der Tabuzone zu holen. Und ich will mit den Menschen darüber reden. Gemeinsam mit gleichgesinnten Ehrenamtlichen stehe ich heute mit Infoständen auf Veranstaltungen und klöne mit den Interessierten über das Leben und Sterben sowie über Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. Wir backen Waffeln, machen Popcorn und bieten Bücher und Selbstgestricktes an. Außerdem erstellen wir gemeinsam unser Jahresheft „Lichtblicke“ und kümmern uns um die Internetseite und den Facebook-Account.

Ich habe für mich festgestellt, dass es beim Ambulanten Hospizdienst Ammerland viele Möglichkeiten gibt, meinen Herzenswunsch zu erfüllen. Und ich bin sicher – jeder kann das ganz entsprechend seiner individuellen Interessen auch.

Für mich ist es ein großes Geschenk, dass ich dieses Ehrenamt ausüben kann.

(PGS)



# Ehrenamtliche Hospizarbeit ist so vielfältig

Der Tod und das Sterben sind in unserer Gesellschaft noch immer Tabuthemen. Viele Menschen verdrängen den Gedanken daran, dass ihr Leben endlich ist. Sie haben Angst vor Schmerzen, vor Abhängigkeit, vor Hilflosigkeit und vor Einsamkeit.

Schwerstkranke und sterbende Menschen fühlen sich am Lebensende oft allein gelassen. Das trifft auch auf ihre Angehörigen zu. Hier setzt die ambulante Hospizbewegung mit ihrer Grundidee an:

Jeder Mensch soll geborgen, begleitet von verständnisvoller, mitmenschlicher Zuwendung und in Würde sterben können. Sterben soll wieder als Teil des Lebens, als Teil unserer Gesellschaft begriffen werden – und eben auch dort stattfinden können, wo der Mensch zu Hause ist.

Genau aus diesem Grund gibt es ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter. Sie kümmern sich um die Betroffenen, und zwar in ihrer gewohnten Umgebung. Sie stellen sich auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Menschen ein und spenden Zeit – Zeit für Gespräche, für ein Kartenspiel, einen Spaziergang oder eine Tasse Tee. Sie hören gemeinsam Musik, sie lesen vor oder sie sind einfach nur da, halten die Hand und schweigen. Die Betroffenen geben den Takt an.

Dies ist die Kernaufgabe der Hospizarbeit. Der überwiegende Teil der Ehrenamtlichen engagiert sich deshalb in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender sowie ihrer An- und Zugehörigen. Aber es gibt noch viele weitere wichtige Aufgaben. Sie sind so vielfältig wie das Leben selbst. Dafür braucht die Hospizarbeit weitere Ehrenamtliche. Sonst wäre es nicht möglich, die notwendigen Rahmenbedingungen für ein würdevolles Sterben zu schaffen und zu erhalten.

Und so ist es ein Glücksfall, dass es viele Menschen gibt, die sich gerne ehrenamtlich im ambulanten Hospizdienst engagieren, aber nicht direkt in der Begleitung schwerstkranker Menschen tätig werden wollen.

Die Möglichkeiten, den Ambulanten Hospizdienst Ammerland auf andere Weise zu unterstützen, sind groß. Dazu gehören zum Beispiel:

- die Öffentlichkeitsarbeit
- die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und Festen
- die Pflege der Vereins-Website
- die Pflege der Facebook- oder Instagram-Seite
- die Fotografie
- die Gestaltung von Videos
- der Telefondienst
- Aufgaben in der Verwaltung
- die Trauerbegleitung
- Dienst in den Trauercafés
- Spaziergänge mit Trauernden im Park
- Handarbeiten für Basare
- die Vorstandsarbeit
- Unterstützung bei handwerklichen Arbeiten

Allein diese Auswahl zeigt, wie vielseitig und umfangreich eine ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizdienst ist. Da ist garantiert für jeden etwas dabei: Bei Interesse nehmen Sie Kontakt zu uns auf – rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder kommen Sie einfach mal vorbei!

*(PGS)*



# Hospizarbeit ist nicht nur Frauensache

Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause zu sterben. Das ergab eine Umfrage im Auftrag des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Gleichzeitig möchte aber kaum jemand eine schwere Krankheit allein durchstehen und am Ende einsam sterben.

Diese Angst können wir den Betroffenen weitgehend nehmen. Denn den über 90 Ehrenamtlichen vom Ambulanten Hospizdienst Ammerland ist es wie rund 100.000 anderen Menschen in Deutschland ein Herzensanliegen, Schwerstkranke und Sterbende sowie ihre Angehörigen zu unterstützen.

Die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter kommen in der Regel ein- bis zweimal in der Woche für ein paar Stunden zu Besuch, um miteinander zu reden, gemeinsam Musik zu hören, vorzulesen oder einfach nur da zu sein. Sie schenken ihre Zeit, unterstützen damit Sterbende und entlasten die pflegenden Angehörigen.

In vielen sozialen Bereichen – auch im Hospizdienst – wird die ehrenamtliche Arbeit überwiegend von Frauen getragen. Die meisten von ihnen sind über 50 Jahre alt und haben – vor allem in der Familie – bereits Erfahrungen mit dem Sterben und mit dem Tod gemacht. Häufig ist das der Anstoß dafür, Menschen in ähnlichen Krisensituationen unterstützen zu wollen. Das trifft auch auf das Ammerland zu: Beim Ambulanten Hospizdienst übernehmen viel mehr Frauen als Männer Aufgaben im Rahmen der Sterbebegleitung.

Warum ist das so? Aufgrund der klassischen Rollenverteilung sind Frauen auch heute noch immer in erster Linie für die sozialen und familiären Aufgaben zuständig. Deshalb setzen sich Frauen häufig mehr bzw. anders mit dem Sterben und dem Tod auseinander. Ihnen fällt es weniger schwer, sensible Themen offen anzusprechen.

Aber gerade erkrankte Männer wünschen sich oftmals männliche Begleiter. In der Hospizarbeit werden deshalb dringend Männer gebraucht. Willi engagiert sich seit Anfang 2020 beim Ambulanten Hospizdienst Ammerland. Er übernimmt Begleitungen und ist auch in vielen anderen Bereichen aktiv. In unserem Interview auf Seite 15 erzählt er uns, warum er sich für diese ehrenamtliche Tätigkeit entschieden hat.

Für das Ammerland wünschen wir uns mehr Männer wie Willi, damit das aktuelle Verhältnis von 10:1 (Frauen zu Männern) bald der Vergangenheit angehört. Denn eins wissen wir



doch alle: Wärme und Mitgefühl sind nicht nur Frauensache, das können Männer genauso gut.

Die Hospizarbeit braucht Frauen und Männer, junge und ältere Menschen. Was zählt ist nicht das Geschlecht oder das Alter, sondern allein die Persönlichkeit. Vielfalt macht uns stark, deshalb sind auch Ehrenamtliche aus anderen Kulturräumen herzlich willkommen. Sie können für Sterbende mit Migrationshintergrund und für ihre Familien eine große Unterstützung sein. Sie sprechen verschiedene Sprachen, kennen andere Religionen und lebensverändernde Zuwanderungsgeschichten. Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen sind sie besonders geeignet, Brücken zwischen den verschiedenen Kulturen zu schlagen. Damit sind Ehrenamtliche mit Migrationshintergrund nicht nur eine Bereicherung für die betroffenen Familien, sondern auch für das gesamte Team des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland.

(PGS)

# Das Leben ist so wertvoll!

Menschen an ihrem Lebensende zu begleiten ist eine besondere Herausforderung. Eine Herausforderung, die die ehrenamtlich Mitarbeitenden des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland mit großem Engagement annehmen. Auch unter den erschwerten Bedingungen der Corona-Pandemie. Wir haben mit Willi Oelschläger (64) gesprochen, der am 5. März 2020 seine erste Begleitung übernommen hat – nur ein paar Wochen vor dem Lockdown.

## Warum hast Du Dich für die Hospizarbeit entschieden?

Ich habe einmal mit einer Bekannten gesprochen, die in der Hospizarbeit engagiert ist. Ich habe ihr gesagt, dass ich mir im Ruhestand dieses Ehrenamt auch für mich vorstellen könnte. Sie hat mir damals abgeraten. „Willi, das kannst Du nicht.“, meinte sie. Doch der Gedanke ließ mich nicht los. Als ich dann einmal einen Termin bei meinem Hausarzt hatte, habe ich ihm davon erzählt. Er hat mich ermuntert, meinen Wunsch einfach in die Tat umzusetzen.

## Wie ging es danach weiter?

2019 habe ich in der Zeitung gelesen, dass der Ambulante Hospizdienst einen neuen Hospizkursus für die ehrenamtliche

Sterbebegleitung anbietet. Ich habe mich sofort angemeldet und bin darüber sehr froh. Allein der Kurs ist schon eine Bereicherung, selbst wenn man später nicht ehrenamtlich aktiv werden will.

## Gleich nach der Beendigung des Kurses hast Du eine erste Begleitung übernommen. Wie ist es Dir damit ergangen?

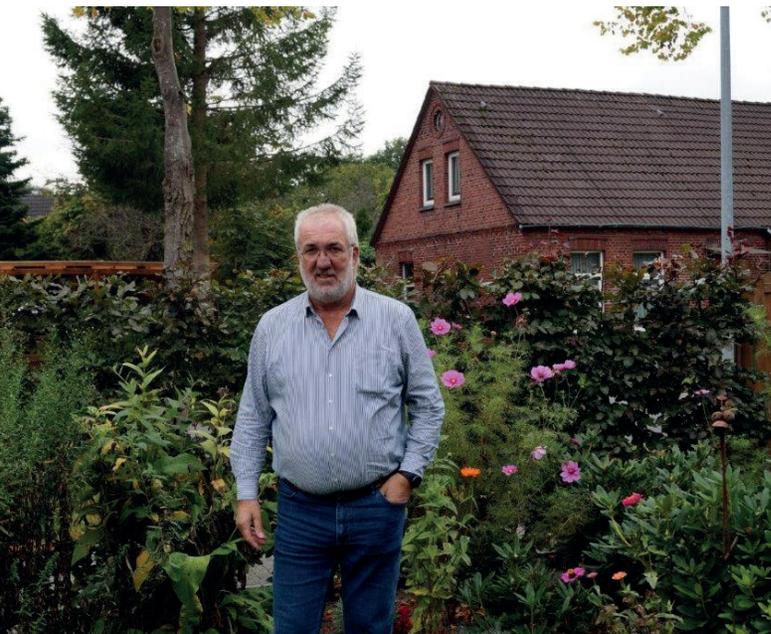
Super! Der Einstieg war für mich einfach optimal. Ich habe den 75-jährigen krebserkrankten H. begleitet und ihn jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr zu Hause besucht. Manchmal war ich auch länger da. Durch gemeinsame Bekannte und gleiche Interessen – H. war früher Heizungsbauer und ich habe in derselben Branche gearbeitet – hatten wir schnell einen guten Zugang zueinander. Außerdem war H. begeisterter Motorradfahrer – genau wie ich. So gingen uns die Themen nie aus. Aber es gab auch Tage, an denen H. das Sprechen schwerfiel und er Schmerzen hatte. Dann habe ich bei ihm gegessen und wir haben nur wenig geredet.

## Du bist am Anfang der Begleitung quasi direkt in die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen geraten. Viele Begleitungen finden seitdem nur noch telefonisch statt. Wie habt Ihr das geregelt?

Ich habe das Thema angesprochen, doch weder H. noch seine Frau wollten eine telefonische Begleitung. Nichts kann am Lebensende eines Menschen den persönlichen Kontakt ersetzen. Ich habe mich aber vorsichtshalber noch vom Gesundheitsamt beraten lassen. Danach haben wir uns bis zum Schluss regelmäßig bei H. zu Hause getroffen – ohne Mundschutz, aber natürlich mit ausreichendem Abstand. Eigentlich war Corona kein großes Thema für uns.

## War die Ehefrau bei Euren Gesprächen anwesend?

Meistens die ersten fünfzehn Minuten. Dann ist sie einkaufen gegangen oder hat andere Dinge erledigt. H. wollte das auch so. Als er noch etwas mobiler war, ist er mit mir durch seinen Garten gegangen und hat mir seine Werkstatt gezeigt. Oder wir haben gemeinsam einen Videofilm über seine Motorrad-Zeit geschaut. Später ging das dann nicht mehr.



### Was ist passiert, nachdem H. gestorben ist?

Er ist am 5. Mai gestorben. Am Tag zuvor war ich noch bei ihm. Mir war in diesem Moment klar, dass ich H. das letzte Mal sehen würde. Wir haben uns mit einem Händedruck verabschiedet. Seine Frau hat mich trotz der Corona-Einschränkungen zur Beerdigung eingeladen. Ich bin auch dort gewesen und habe Abschied genommen – obwohl in der Friedhofskapelle kein Platz mehr war und ich draußen stehen musste. Inzwischen habe ich mich mit der Frau von H. noch zweimal auf einen Tee getroffen.

### Welche Eindrücke nimmst Du aus dieser Begleitung mit?

Es ist schon erstaunlich, wieviel Vertrauen H. mir entgegengebracht hat. Er hat es mir leichtgemacht und offen über seinen Tod gesprochen. Nachdem er die Chemo abgebrochen hatte, wusste H., dass ihm nicht mehr viel Zeit bleibt. Er hat mir Dinge anvertraut, die sehr persönlich waren, ungeschminkt und ehrlich. Die Chemie zwischen uns hat einfach gestimmt. Bei meinem ersten Besuch hat H. mich schon nach einer halben Stunde gefragt, ob wir uns nicht duzen wollen. Darüber habe ich mich zuerst etwas gewundert, aber ich bin gerne darauf eingegangen.

### Hat die Begleitung Deine Einstellung zum Sterben und zum Tod verändert?

Mir ist dadurch ganz klargeworden, dass das Sterben zum Leben dazugehört. Das Leben ist nun mal endlich, und eigentlich muss man gar nicht so viel Angst vor dem Tod haben. Eher vor dem Sterben – je nachdem, wie man stirbt. Vor allem aber habe ich erkannt, wie wertvoll das Leben ist und wie gut es uns eigentlich geht.

### Hast Du während Deiner Begleitung Unterstützung durch die Koordinatorinnen erhalten und wirst Du auch in Zukunft in der Sterbebegleitung bleiben?

Ich fühlte mich gut betreut und habe auf meine Fragen immer kompetente Antworten bekommen. Ich bleibe auf jeden Fall dabei und freue mich darauf, Sterbende und ihre Angehörigen auch in Zukunft zu unterstützen. Außerdem will ich mich auf jeden Fall weiterbilden.

(CHW)



# **RÜCK- BLICKE**

**Aus unserer Arbeit**

## Bereichernder Kursus trotz schwerem Thema

Wer im Rahmen der Hospizarbeit schwerstkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen ehrenamtlich begleiten will, muss einen umfassenden Vorbereitungskurs besuchen. Im zweiten Halbjahr 2019 haben sich elf engagierte Teilnehmende intensiv mit den Themen Sterben, Tod und Trauer beschäftigt – in der Gesellschaft, im unmittelbaren sozialen Umfeld und im eigenen Leben. Im Dezember 2019 haben sie dann ihr Zertifikat erhalten. „Wir haben viel gelernt und es war sehr bereichernd“, so das überwiegende Fazit.

Der Kurs vermittelt, wie man schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen nachhaltig unterstützen und entlasten kann. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit – gerade auch in sprachlosen Situationen. Außerdem lernt man, seine eigenen Bedürfnisse, Erfahrungen, Kraftquellen und Grenzen zu erkennen und zu reflektieren. Zum Unterrichtsstoff gehören darüber hinaus

theoretisches und praktisches Wissen rund um die Hospiz- und Palliativversorgung wie der Umgang mit Schmerzen, die rechtlichen Regelungen bei Patientenverfügungen und bei Fragen zur Sterbehilfe. Außerdem spirituelle Aspekte und Formen der Trauerbegleitung.

Der Ambulante Hospizdienst Ammerland e. V. (AHD) bietet den Kursus in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Ammerland (EBA) an. An seinem Ende entscheiden die Teilnehmenden, ob sie sich aktiv in der Hospizarbeit engagieren möchten. Eine ehrenamtliche Begleitung ist sowohl im häuslichen Bereich, in Alten- und Pflegeheimen als auch in Kliniken und im stationären Hospiz möglich. Ein weiteres Aufgabenfeld ist die Trauerbegleitung.

Interessierte können sich bei den Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes unter Telefon 04488/5207333 informieren.

(AHD)



*AbsolventInnen des Hospizkurses mit Vorstandsmitglied Gisela Janssen (1. von links), Hospizdienstleiterin Hildegard Kluttig (2. von links), Nicole Rowold, Ev. Erwachsenenbildung (3. von links), und Koordinatorin Petra Kühn (1. von rechts)*

# Buntes Ehrenamt und magische Momente

„Buntes Ehrenamt“ – unter diesem Motto machte der Welthospiztag am 12. Oktober 2019 auf die Situation von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie ihren Angehörigen aufmerksam. Viele Hospizdienste und -Einrichtungen informierten an diesem Tag über ihre Angebote in der Sterbe- und Trauerbegleitung sowie über die Vielfalt der ehrenamtlichen Hospizarbeit.

Der Ambulante Hospizdienst Ammerland e. V. nutzte die Gelegenheit, um sich bei seinen Ehrenamtlichen für das große Engagement zu bedanken und gemeinsam zu feiern. Das Zusammentreffen spiegelte das Motto „buntes Ehrenamt“ eindrucksvoll wider. Denn das Team der rund 90 ehrenamtlich Mitarbeitenden setzt sich aus vielfältigen Persönlichkeiten mit ganz verschiedenen Fähigkeiten und Interessen zusammen. Allen gemeinsam ist eine wertschätzende, offene und lebensbejahende Haltung. Nur so ist es möglich, Menschen an ihrem Lebensende auf ihrem ganz persönlichen Weg zu begleiten. Denn jeder Mensch ist einzigartig.

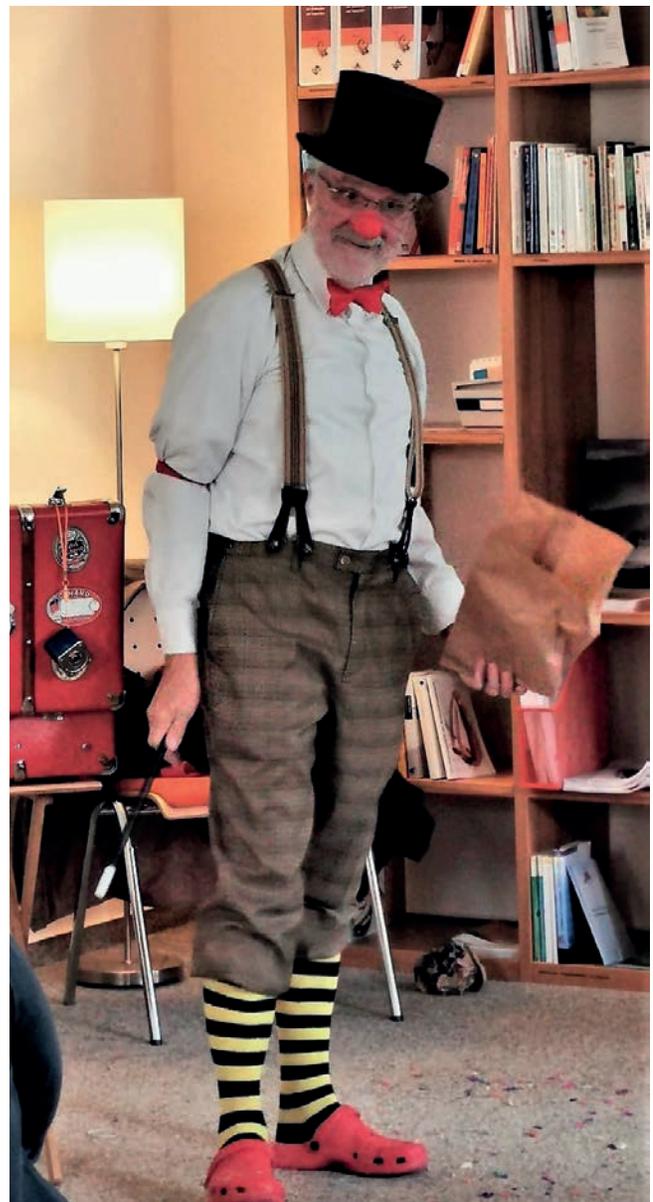
So individuell wie Menschen leben, sterben sie auch. Sie brauchen eine „passende“ ehrenamtliche Begleitung. Der Ambulante Hospizdienst Ammerland ist deshalb froh über sein vielseitiges, großes Team.

Seit 22 Jahren besuchen Ehrenamtliche im Ammerland schwerstkranken Menschen überwiegend zu Hause oder im Heim. Sie helfen ihnen, ihre letzte Lebenszeit zu genießen, Wichtiges zu erledigen oder zu besprechen sowie Abschied zu nehmen. In den vertraulichen Gesprächen können die Sterbenden auf das eigene Leben zurückblicken, Bilanz ziehen, Erlebtes und Versäumtes anschauen und manchmal auch den „roten Faden“ finden, der ihr Leben „abrundet“.

Der damalige 1. Vorsitzende Uli Schwalfenberg begrüßte die Ehrenamtlichen und dankte ihnen für ihr großes Engagement. Danach gab es Kaffee, Sekt und ganz viel Austausch – über die verschiedenen Talente und Fähigkeiten sowie über die persönlichen Erfahrungen mit der Hospizarbeit.

Dass Freud und Leid oft nah beieinanderliegen, zeigte der Überraschungsgast des Tages. Clown Pavel Buntspecht – gespielt von Norbert Stieglitz – zeigte auf humorvolle, bezaubernde Art, dass in menschlicher Unvollkommenheit immer wieder magi-

sche Momente stecken. Es gab viel zu lachen, zu staunen und zu lernen – genau wie in den Hospizbegleitungen. Denn gerade in schweren Lebenslagen ist Humor besonders wichtig und kann wieder Kraft und Leichtigkeit schenken.



*Norbert Stieglitz begeistert als Clown Pavel Buntspecht sein Publikum.*

Norbert Stieglitz greift auf eigene Erfahrungen zurück: Er hat selbst als ehrenamtlicher Hospizbegleiter gearbeitet und ist als Clown Pavel häufig im stationären Hospiz aufgetreten. Er erzählte von berührenden Momenten und davon, wie Menschen durch sein Spiel manchmal aus ihrer Sprachlosigkeit herausfinden. Außenstehende denken oft, dass die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer vor allem schwer, ernst und tragisch ist. Die Wahrheit ist jedoch, dass in den Be-

gleitungen auch viel gelacht wird: über Schönes, Berührendes, Geglücktes und Missglücktes im Leben.

Der Ambulante Hospizdienst Ammerland bedankt sich bei allen Ehrenamtlichen, die mit Freude mitarbeiten, und bei allen Menschen, die wir begleiten durften und dürfen.

*(AHD)*



*Die Mitarbeitenden des Ambulanten Hospizdienstes haben an diesem Tag viel gelacht!*

# VERANSTALTUNGEN

## Gesundheits- und Seniorenmesse in der Wandelhalle

Zum 8. Mal fand Anfang November 2019 die Gesundheits- und Seniorenmesse des VdK-Ortsverbands Bad Zwischenahn statt. Rund 55 Aussteller informierten in der Wandelhalle Besucher, die bei weitem nicht nur aus dem Ammerland kamen, über ein vielfältiges Themenspektrum aus den Bereichen Gesundheit und Soziales.

Diesmal waren auch der Ambulante Hospizdienst und das Ammerland-Hospiz mit einem Gemeinschaftsstand vertreten. Die Einrichtungen nutzten diese besondere Gelegenheit, um an zwei Tagen gemeinsam über die Hospizarbeit im Ammerland zu informieren.

Rund 14.000 interessierte Senioren bummelten am Samstag und am Sonntag durch die Ausstellung. Dabei kam es auch zu vielen Gesprächen mit den ehrenamtlich Mitarbeitenden des Hospizdienstes und des Hospizes. Sie konnten so darüber aufklären, dass die Hospizarbeit im Ammerland sowohl mit am-



*Die Mitarbeitenden des Ambulanten Hospizdienstes nutzen jede Gelegenheit, über ihre Arbeit zu informieren.*

bulanten als auch stationären Angeboten vorbildlich aufgestellt ist. Eine Tatsache, die leider immer noch viel zu wenig Ammerländerinnen und Ammerländer kennen. Flyer und Broschüren wurden gerne mitgenommen.

(MM)

## Ethik in der Sterbebegleitung

Am 4. November 2019 hörten mehr als 50 Interessierte im Seminarraum der Westersteder Ammerland-Klinik einen bemerkenswerten Vortrag über die ethischen Aspekte in der Begleitung sterbender Menschen.

Professorin Dr. Sylvia Kotterba, Chefärztin der Klinik für Geriatrie in Leer und langjähriges Vorstandsmitglied des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland e. V., ging auf die schwierigen ethischen Fragen ein, die sich am Ende des Lebens – besonders bei schweren Erkrankungen – stellen.

Die Fachärztin für Neurologie, Geriatrie, Palliativmedizin, Neurologische Intensivmedizin und Schlafmedizin machte



*Die Zuhörenden bedankten sich bei Professorin Dr. Sylvia Kotterba für ihren aufschlussreichen Vortrag mit herzlichem Applaus.*

deutlich, was in der Sterbebegleitung möglich ist und was Ärzte am Lebensende dürfen und was nicht. Auf Basis ihrer großen Erfahrung in der Begleitung sterbender Menschen erläuterte sie die Behandlungsmöglichkeiten und -grenzen sowie die rechtliche Lage.

Schwerpunkte der anschließenden lebhaften Diskussion waren: Angst vor Schmerzen und langem Leiden, der Umgang mit Menschen, die nicht mehr essen können und wollen sowie die schwere Gewissensentscheidung, ob und wann die künstliche Ernährung eingestellt werden darf oder soll.

(AHD)

## Gottesdienst am Engelgrab

Seit vielen Jahren findet dieser ganz besondere Gottesdienst in der Westersteder Friedhofskapelle statt. Er erinnert an die im Laufe des Jahres in der Ammerland-Klinik verstorbenen Früh- und Fehlgeburten sowie an Kinder, die während der Schwangerschaft gestorben sind und nicht individuell bestattet wurden. Im Anschluss an den Gottesdienst findet eine Urnenbeisetzung auf dem Engelgrab statt.

Am 6. Dezember 2019 luden die Klinikseelsorgerin der Ammerland-Klinik, Meike von Kajdacsy, und die Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland, Hildegard Kluttig, die Betroffenen zu diesem besonderen Gedenkgottesdienst ein. Das würdevolle Abschiedsritual fand in liebevoller Atmosphäre statt. Gemeinsam mit Menschen, die eine ähnliche schlimme Erfahrung gemacht haben, sollen die Trauernden hier



Trost und Hilfe sowie neue Zuversicht finden. Der Gottesdienst würdigt das kurze Leben der Kinder und gibt dem Schmerz über den Verlust einen eigenen Raum. So ist das Engelgrab im Laufe der Zeit für viele Hinterbliebene ein Ort für ihre Trauer geworden.

Im Anschluss an den Gedenkgottesdienst haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, mit Mitarbeiterinnen der Selbsthilfegruppe „Leere Wiege Ammerland“ ins Gespräch zu kommen.

(AHD)

## Die duftende Welt der Heilpflanzen

Im Februar 2020 stand eine spannende Frage auf dem Vortragsprogramm des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland und des Palliativstützpunktes Ammerland & Uplengen: Was kann Aromatherapie am Lebensende bewirken?

Die Pädagogin, Palliativfachkraft und Praxisbegleiterin für Basale Stimulation, Sibylle Lück, informierte über den unterstützenden Einsatz natürlicher ätherischer Öle in der letzten Lebensphase und gab praktische Tipps zu ihrer Anwendung.

Die Teilnehmer im gut besuchten Seminarraum der Ammerland-Klinik erlebten einen lebendigen und aus-



gesprochen praxisorientierten Vortrag. Sie konnten die Düfte verschiedener ätherischer Öle ausprobieren und erfuhren viel über ihre unterschiedlichen Wirkungsweisen. Gezielt eingesetzt, können hochwertige ätherische Öle Schmerzen lindern und Geborgenheit vermitteln sowie sterbende Menschen beruhigen und entspannen.

Der Abend war nicht nur informativ, sondern auch ausgesprochen kurzweilig. Entsprechend groß waren der Applaus und der Dank an Sibylle Lück.

(AHD)

# Unserer Haltung Ausdruck geben

Wanderausstellung im Kreishaus Westerstede

Farbenfrohe, einfühlsame und sehr persönliche Bilder waren im Februar/März 2020 im Foyer der Kreisverwaltung Ammerland in Westerstede zu sehen. Die Wanderausstellung des Netzwerkes der Palliativ- und Hospizarbeit im Ammerland wurde von Landrat Jörg Bensberg eröffnet.

Die Arbeiten spiegeln die Emotionen von Mitarbeitenden des Palliativstützpunktes Ammerland/Uplengen, des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland e. V., der Palliativstation der Ammerland-Klinik und des stationären Ammerland-Hospizes

wider. Sie bilden ein Netzwerk, das sich um schwerstkranke, sterbende Menschen und um ihre trauernden Angehörigen kümmert. Der Palliativstützpunkt sorgt für die spezielle palliativpflegerische und -medizinische Versorgung zu Hause und in Pflegeheimen, der Ambulante Hospizdienst begleitet die Menschen zu Hause, in Heimen sowie in stationären Einrichtungen und die Palliativstation der Ammerland-Klinik und das Ammerland-Hospiz übernehmen die stationäre palliative Versorgung und Begleitung.



„Wie gehen Sie damit um, täglich Sterben, Tod und Trauer zu begegnen? Wie halten Sie das aus? Woher nehmen Sie die Kraft?“

Aus diesen Fragen, die den ehren- und hauptamtlich Mitarbeitenden des Netzwerkes immer wieder gestellt werden, entwickelten einige die Idee zu einer besonderen Aktion. Sie wollten ihrer persönlichen Haltung mit Farben „ein Gesicht“ geben.

Die Begegnungen mit Menschen an ihrem Lebensende haben viele Facetten. Sie können berühren, erschrecken, verbinden, ausgrenzen, herausfordern oder bestärken. Häufig fällt es den Begleitenden schwer, die mit dem Sterben verbundenen eigenen Emotionen und Gedanken in Worte zu fassen. Das Malen von Bildern verleiht ihren vielfältigen Gefühlen Ausdruck und zeigt, was manchmal schwer auszusprechen ist.



*Landrat Jörg Bensberg mit Mitarbeitenden des Netzwerkes*

Das Netzwerk Hospiz- und Palliativarbeit im Ammerland und Umgebung hat mit der Ausstellung aufmerksam gemacht auf Menschen, die stark sind, wenn andere schwach sind, die dafür sorgen, dass Menschen am Lebensende nicht allein sein müssen, die mit viel Engagement für andere da sind und ein Netzwerk bilden, das trägt. Ihre farbenfrohen Bilder haben sowohl Mitarbeitende als auch Besucher des Kreishauses zum Innehalten bewegt!

*(AHD)*

## Karten schenken Trost und Freude

**In Zeiten von Corona leiden viele Heimbewohner im Ammerland unter Einsamkeit. Um dagegen etwas zu tun, haben in den letzten Monaten viele Ehrenamtliche des Ambulanten Hospizdienstes fleißig Karten und Briefe geschrieben. Mit ausgesprochen positiver Resonanz. „Ihre Worte haben mich sehr berührt, sie haben meinen Tag verschönert. Volltreffer!“, so die spontane Antwort einer Heimbewohnerin aus Bad Zwischenahn.**

Im Sommer hat der Ambulante Hospizdienst eine zweite Kartenaktion ins Leben gerufen. Sie wendet sich an alle Menschen im Ammerland, die in dieser schwierigen Zeit Trost und Zuspruch brauchen. Da persönliche Kontakte nur eingeschränkt möglich sind und Veranstaltungen nicht stattfinden, haben engagierte Ehrenamtliche Karten kreativ gestaltet und an verschiedenen Orten ausgelegt. Zum Beispiel vor dem Büro



*Karten am laufenden Band vor dem Büro des Hospizdienstes in der Langen Straße in Westerstede.*

des Ambulanten Hospizdienstes in der Langen Straße und im EDEKA-Markt am Reihdamm in Bad Zwischenahn.

Die Karten sollen mitgenommen werden, zum Nachdenken anregen sowie Gefühle ausdrücken und Mut machen, den Ambulanten Hospizdienst anzusprechen. Vor allem, wenn Menschen in ihrer letzten Lebensphase Unterstützung brauchen. Denn auch jetzt sind die Mitarbeitenden für schwerst- kranke Menschen und ihre Angehörigen da. Sie stehen den Hilfesuchenden mit Rat und Tat zur Seite und bieten ihnen eine liebevolle Begleitung an.

*(AHD)*

## SPENDENAKTIONEN

# „Weihnachtszauber“ bringt Spende von 971 Euro!

Ehrenamtliche verkaufen Handarbeiten aus dem Koffer



Eine bunte Vielfalt schöner, selbstgemachter Dinge lockte vom 6. bis 8. Dezember 2019 viele Kauflustige auf den Jaspershof in Westerstede.

Der Ambulante Hospizdienst Ammerland nutzte den dreitägigen Weihnachtsmarkt, um sich in einem schönen Ambiente zu präsentieren. Ein Jahr lang nähten, strickten und häkelten Freunde und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Hospizdienstes Taschen, Socken und Mützen sowie Schals, Topflappen und vieles mehr.

„Ich wollte mit Menschen ins Gespräch kommen und ihnen die Scheu nehmen, sich über unsere Arbeit zu informieren“, so Marion Meinjohanns, ehrenamtliche Mitarbeiterin. „Deshalb hatte ich die Idee, eine Basargruppe zu gründen und die fertigen Handarbeiten zugunsten des Hospizdienstes zu verkaufen.“ Auch der damalige Vorstandsvorsitzende Ulrich Schwalfenberg war von der Idee begeistert und gab ein Budget zum Kauf hochwertiger Materialien frei.

In ihrer Nachbarin Karin Hobbensiefken und einer kleinen Gruppe ehrenamtlicher Frauen fand Marion Meinjohanns begeisterte Unterstützerinnen. Einmal im Monat trafen sie sich in gemütlicher Runde in den Räumen des Hospizdienstes und verarbeiteten fleißig die angeschaffte Wolle.

„Auch der Verkauf machte allen Ehrenamtlichen viel Spaß“, so Meinjohanns. „Der Markt war sehr gut organisiert und sogar einige der Aussteller haben sich über unsere Arbeit informiert.“ Wie so oft war der eine oder andere Besucher davon überrascht, dass Ehrenamtliche schwerstkranke und sterbende Menschen regelmäßig in ihrem Zuhause besuchen und ihnen gerne ihre Zeit schenken.

Nach dem Erfolg auf dem Jaspershof wird sich die Gruppe weiterhin treffen und neue Handarbeiten anfertigen. Denn der Ambulante Hospizdienst ist auch in Zukunft auf Spenden, zum Beispiel für die Trauerbegleitung, angewiesen. Wer Lust hat mitzumachen, ist herzlich willkommen!

(MM)

## Hasen, Bären, Puppen

Christa Hülsebus-Wagner arbeitet 12 Monate im Jahr an ihren farbenfrohen Hasen, Bären und Puppen.

Die individuellen Stücke verkauft Hildburg Behrens-Meyer jetzt schon seit fünf Jahren während der Saison im Gärtnermarkt des Parks der Gärten in Bad Zwischenahn. Der komplette Umsatz fließt an den Ambulanten Hospizdienst Ammerland. In der Saison 2019 kamen runde 1.100 Euro zusammen. Der Scheck wurde am 5. Dezember in Westerstede an die Leiterin des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland, Hildegard Kluttig, übergeben. Sie freut sich über diese Spende, die Menschen an ihrem Lebensende zugutekommt. Übrigens: Auch 2020 wurden die handgearbeiteten Unikate im Gärtnermarkt im Park der Gärten wieder angeboten. Auf die neue Spendensumme sind wir gespannt!

(CHW)



Foto (von links): Die Puppenmacherin Christa Hülsebus-Wagner, Hospizdienstleiterin Hildegard Kluttig und Hildburg Behrens-Meyer vom Gärtnermarkt im Park der Gärten

## Masken beim Friseur

Sechs Wochen mussten die Friseurgeschäfte aufgrund der Corona-Pandemie geschlossen bleiben. Als sie Anfang Mai wieder öffnen durften, war die Freude der Kundinnen und Kunden groß. Aber nicht alle hatten beim ersten Besuch an den obligatorischen Mund-Nasen-Schutz gedacht.

Ellen Penning, Inhaberin des Westersteder Friseursalons „Ellen“, hatte das schon geahnt und kreativ vorgesorgt. Sie erhielt von Karin Hobbiebrunken selbstgenähte Masken in verschiedenen Farben und Formen, die sie zugunsten des Ambulanten Hospizdienstes an ihre Kunden verkaufte.

Die Nachfrage war erfreulich groß und so konnten Ellen Penning und Karin Hobbiebrunken den Vorstandsmitgliedern des Ambulanten Hospizdienstes Gisela Janssen, Annegret Petershagen und Gerda Elsen-Dieckmann die stolze Summe von



*Spendenübergabe unter Corona-Bedingungen*

550 Euro übergeben. „Dieses Geld werden wir für die Trauerarbeit einsetzen. So soll im Oktober eine Kochgruppe, die sich speziell an Witwer richtet, ihre Arbeit aufnehmen. Überhaupt brauchen viele trauernde Angehörige unsere Unterstützung. Der Ambulante Hospizdienst nimmt diese wichtige Aufgabe sehr ernst. Gleichzeitig hoffen wir, dass wir zeitnah auch unsere primäre Aufgabe, die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden zu Hause, wieder vollständig erfüllen können“, so Gerda Elsen-Dieckmann.

Sie dankte Ellen Penning für ihre Initiative und allen anderen, die den Ambulanten Hospizdienst in der schwierigen Zeit der Corona-Pandemie engagiert unterstützen.

*(GED)*

## Großzügige Spende der Popken Fashion Group

Ende Juli übergaben Vertreter der Popken Fashion Group aus Rastede einen großzügigen Spendenscheck an den Ambulanten Hospizdienst Ammerland. Larissa Seeger, Mediengestalterin in Ausbildung, und Florian Behrend, Student der Wirtschaftsinformatik, überreichten als Vertretung der Ausbildungsgruppe „Popkens Next“ den Scheck über 2.000 Euro!

Jedes Jahr organisiert die Gruppe der Auszubildenden eine attraktive Tombola. Der Erlös geht immer an einen gemeinnützigen Verein. In diesem Jahr fiel die Entscheidung zu unserer Freude auf den Ambulanten Hospizdienst Ammerland, der kranke und sterbende Kinder und Erwachsene berät und begleitet.

*(AHD)*



*Foto (von links): Vorstandsvorsitzender Uwe Last und Hospizdienstleiterin Hildegard Kluttig waren von dem Engagement der jungen Leute begeistert und bedankten sich von Herzen.*

# **EIN- BLICKE**

**Tod und Trauer**

# Trauer in Bewegung

Die Welt steht still, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Für das Umfeld dreht sie sich bald weiter, aber für viele trauernde Menschen geht das (noch) nicht oder nicht so schnell. Das kann Unverständnis oder Druck erzeugen. „Ich bin wie in Schockstarre. Alles in mir ist wie erstarrt. Jede Bewegung fällt schwer und tut weh. Jeder Schritt in den Tag ohne meinen Mann...“, so beschreibt es eine trauernde Frau.

Wieder Boden unter den Füßen spüren, das Gleichgewicht neu finden und Mut haben für den Weg in ein Leben ohne den geliebten Menschen – das sind Herausforderungen, die Menschen nach einem Verlust bewältigen müssen. In dieser Situation sind Gespräche und der Austausch mit anderen Menschen wichtig. Das zeigen die langjährigen Erfahrungen aus Trauerbegleitungen, aus den Cafés für Trauernde und den Trauergruppen des Hospizdienstes.

Was tut gut in der Trauer? In Einzel- und Gruppengesprächen begeben wir uns auf Spurensuche. Auf diese Frage gibt es vielfältige, ganz persönliche Antworten. Aber oft ähneln sie sich auch: Gut tut die Gemeinschaft mit anderen, die durch eigene Erfahrung wissen oder ahnen, wie es in einem aussieht – manchmal ohne viele Worte. Oder Zeit, in der Trauernde nicht alleine sind, zu Hause, in der Öffentlichkeit, im Café oder beim Spaziergang. Gut tun auch alle Arten von körperlicher Bewegung, die frische Luft, die Natur. „Ich laufe mir die Seele frei“, betont eine trauernde Frau. Ihr täglicher Spaziergang ist zu einem wichtigen Ritual, zu einer hilfreichen Kraftquelle geworden.

Aus diesen Erfahrungen entstand 2016 die Idee, TRAUER IN BEWEGUNG ins Leben zu rufen. Nachdem es in Westerstede, Bad Zwischenahn und Wiefelstede bereits Cafés für Trauernde gab, entstand in Rastede ein neues Angebot für trauernde Menschen. Dafür bot sich der wunderschöne Schlosspark förmlich an. Seit Mai 2016 begleiten unsere ehrenamtlichen TrauerbegleiterInnen an jedem 1. Samstag im Monat Trauernde auf einem Spaziergang durch den Park. Nach der Begrüßung und einem Stehkafee geht es los. Die Teilnehmenden können sich austauschen – untereinander und mit den Ehrenamtlichen – und so neue Kraft schöpfen. Hier fühlen sich auch Menschen wohl, die „erst einmal gucken wollen, ob das was für mich ist“. Im Gehen können viele leichter reden – oder gemeinsam schweigen.



*Bei Bewegung an der frischen Luft fällt es vielen Trauernden leichter zu reden.*

Der erste Schritt ist oft schwer. Es kostet Überwindung, überhaupt dorthin zu gehen: Was sind da für Menschen? Bin ich da richtig? Ist es noch zu früh oder ist mein Trauerfall zu lange her? „Der Entschluss war schwer, aber es hat mir gut getan herzukommen, darüber zu sprechen“, sagt eine Teilnehmerin.

Die TrauerbegleiterInnen holen die Menschen ab – manchmal vor der Tür, wenn jemand sich noch unschlüssig ist, den Schritt hinein zu wagen. Aber auch dort, wo sie sich in ihrer Trauer gerade befinden, egal, ob der Verlust wenige Wochen oder Jahre her ist. Alle sind willkommen. Denn Trauer hält sich an keinen Zeitplan, ist manchmal nach langer Zeit ganz unvermittelt wieder präsent, z. B. am Geburtstag oder am Hochzeitstag. Alle Trauernden haben ihr eigenes, individuelles Tempo.

In der Bewegung, an der frischen Luft fällt es vielen leichter zu sprechen. Es geht um den Schmerz, die Einsamkeit, um schöne Erinnerungen oder „alte Zeiten“. Manchmal möchte jemand nichts sagen, einfach schweigend die Natur genießen oder anderen nur zuhören. Niemand muss reden. Am Schluss gehen die Trauernden meist erleichtert und gestärkt nach Hause.

Manche Trauernde kommen einmal, andere regelmäßig und über eine lange Zeit, wieder andere bei Bedarf, wenn die Trauer stärker wird oder sie zu besonderen Zeiten Halt suchen. Dann ist es gut zu wissen, dass sie jederzeit kommen können. Einige verabreden sich auch in den Wochen dazwischen. Und die Treffen sind immer offen für neue Gäste.

Auch trauernde Männer kommen, die in anderen Gruppen eher wenig vertreten sind.

Die ehrenamtlichen Trauerbegleitenden, wozu auch ein Mann gehört, bringen alle ein aufmerksames Ohr, ein offenes Herz, ihre Lebensgeschichte und ihre Erfahrungen mit Tod und Trauer mit. So erfahren Trauernde viel Verständnis und erhalten Unterstützung für ihren ganz eigenen Weg durch die Trauer: Vielleicht ein Weg vom Festhalten in die Bewegung, ein Weg aus der Erstarrung zurück ins Leben.

# Andere Kulturen, andere Länder

## Vom Umgang mit Tod und Trauer

**Der Tod ist das Ende. Ein geliebter Mensch ist nicht mehr da. Wir vermissen ihn, und eine tiefe Verunsicherung wirft uns aus der Bahn. Viele Trauernde kennen dieses Gefühl von Einsamkeit, Verlassenheit und Trostlosigkeit. Es ist Ausdruck unserer Kultur.**

Eine von Individualität geprägte Gesellschaft konzentriert sich auf das irdische Leben als einzige Daseinsform. Der Tod ist ein gravierender Einschnitt, der bei vielen Hinterbliebenen für lange Zeit Trauer und Angst auslöst. Alles scheint zu Ende zu sein, das Leben wird nie wieder wie es einmal war.

Aber sterben werden wir alle einmal. Mit dieser Tatsache muss sich jeder Mensch früher oder später auseinandersetzen. Der Tod ist ein Teil des Lebens, Trauer ist es auch. Wer das wirklich akzeptiert, kann den Verlust häufig besser aushalten.

Ein Blick auf andere Religionen und Kulturen zeigt die Unterschiede, aber auch die Gemeinsamkeiten beim Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

**Buddhismus:** Die Buddhisten glauben an Wiedergeburt. Für sie ist der Körper nur geliehen. Der Geist eines Menschen nutzt ihn, um auf der Welt etwas Sinnvolles zu tun. Beim Tod verlässt der Geist den „alten“ Körper, um später in einem neuen weiterzuleben. Dieser Kreislauf, Samsara genannt, endet erst, wenn der erleuchtete Geist das Nirwana – den Zustand höchsten Glücks – erreicht. Bis dahin sind Tod und Wiedergeburt eine leidvolle Erfahrung. Die Buddhisten bereiten sich auf ein friedliches Sterben vor – durch Meditation. Sie werden von Menschen begleitet, die ihnen nahestehen. Es darf geweint und getrauert werden, aber ohne den Sterbenden zu belasten. Für ihn ist es eine Befreiung, den Körper zu verlassen. Nach dem Tod bahrt die Familie den Verstorbenen im eigenen Haus oder im Tempel auf. Die Verbrennung erfolgt nach einigen Tagen. Verwandte, Freunde und Nachbarn nehmen Abschied und bringen Speisen mit. Die Asche wird je nach Region im Wasser verstreut oder in einer Urne beigesetzt.

**Hinduismus:** Hindus glauben an den Kreislauf des Lebens. Mit dem Tod geht ein Abschnitt des Daseins zu Ende und früher oder später beginnt die nächste Stufe der Existenz. Ob die Seele, Atman genannt, als Mensch, Tier oder Pflanze wiedergeboren wird, hängt vom Karma ab, den guten und

bösen Taten und Gedanken im vergangenen Leben. Nur über vier Wege – Gottesliebe, Wissen, Selbstlosigkeit und Meditation – kann die Seele dem ewigen Kreislauf aus Geburt, Tod und Wiedergeburt, dem Punarajati, entkommen. Je nach Region und Kaste gibt es verschiedene Bestattungsrituale. Aber fast immer wird der Tote gebadet, eingesalbt, in weiße Tücher gewickelt und verbrannt. Wenn möglich entzündet der Erstgeborene den Scheiterhaufen, bei Frauen am Fuß-, bei Männern am Kopfende. Dann wird der Kopf zerschlagen, damit die Seele zu Gott Brahma zurückkehren kann, Mantras werden gesprochen. Die Zeremonie kann zwei Tage dauern, am dritten Tag wird die Asche in einen Fluss gestreut. Das größte Glück der Hindus ist eine Bestattung in der Stadt Varanasi am heiligen Fluss Ganges. Denn hier endet der ewige Kreislauf der Wiedergeburt. Die Seele wird im Nirwana wiedergeboren und eins mit der Ewigkeit. Für die Hindus ist Sterben ein Teil des Lebens. Keiner soll weinen. Trauer wird aber trotzdem gezeigt. So rasieren sich die Söhne beim Tod der Eltern die Köpfe, sie lassen Blumen und Kerzen zu Wasser und bringen am Todestag Opfergaben. So sammeln sie Karmapunkte für das nächste Leben.

**Islam:** Im Islam ist das irdische Leben ein Geschenk und eine Aufgabe von Allah. Es ist die Vorstufe zum Paradies. Es wird verhalten getrauert, nur in anatolischen und arabischen Ländern drücken die Klageweiber für kurze Zeit ihre Trauer in lauten Gesängen aus. Der Verstorbene soll noch am gleichen Tag bestattet werden. Verwandte und Freunde kommen zusammen und sprechen das Totengebet. Der Körper eines Mannes wird nach einer festen Regel von Männern, der einer Frau von Frauen gewaschen und nackt in ein weißes Gewand gehüllt. Einen Sarg gibt es nicht. Eine Einäscherung ist nicht erlaubt. Im Grab liegt der Tote auf der rechten Seite mit dem Gesicht nach Mekka. Grabsteine und eine besondere Grabpflege sind unüblich. In den ersten drei Tagen nach dem Tod wird die Familie von Gemeindemitgliedern versorgt. 40 Tage lang wird Trauerkleidung getragen. Danach endet die Trauerzeit mit einem Essen, dem Besuch des Grabes und dem Verteilen von Spenden. Das Ritual wird ein Jahr nach dem Tod wiederholt. Im Islam trauern Männer und Frauen getrennt: die Frauen zu Hause, die Männer in der Öffentlichkeit.



*Am „Dia de los muertos“ in Mexiko feiern die Hinterbliebenen ihre verstorbenen Angehörigen.*

Die Schiiten gedenken ihrer Verstorbenen im Trauermonat Muharram, während die Sunniten nicht über einen längeren Zeitraum trauern.

**Judentum:** Juden glauben an ein Leben nach dem Tod und an Gottes Gericht. Entsprechend ehrfürchtig gehen sie mit ihren Toten um. Wie im Islam soll auch im Judentum die Beerdigung innerhalb von 24 Stunden stattfinden. Bis dahin ist der Tote nie allein. Man zündet eine Kerze an und hält Totenwache. Der Verstorbene wird nach der rituellen Waschung in ein einfaches Totenhemd gekleidet, das keine Taschen hat. Die Beerdigung erfolgt in einem weißen Leinentuch oder in einem schlichten Holzsarg. Blumen, Musik und Trauerkleidung sind nicht üblich. Die engsten Angehörigen reißen bei der Trauerfeier als Zeichen der Trauer ihr Hemd oder ihre Bluse ein. Die Trauerzeit beginnt nach der Beerdigung, wenn im Trauerhaus die Spiegel verhängt werden. Die erste Trauerphase heißt „Schiwa“ („Sieben“). Die engsten Angehörigen verlassen 7 Tage lang nicht das Haus. Sie empfangen Besuch von Freunden, Nachbarn und Bekannten, die Speisen und Getränke mitbringen. Die zweite Phase „Scheloschim“ dauert einen Monat. Die Angehörigen verzichten auf Feste, Tanz und Theater, die männlichen Angehörigen lassen sich die Haare nicht schneiden, die Frauen schminken sich nicht. Danach

endet die Trauerzeit. Länger wird nur um die Eltern getrauert. Diese dritte Phase „Awelut“ dauert ein Jahr, in dem auf Feiern und ausgelassene Feste verzichtet wird. Am ersten Jahrestag – in manchen Regionen auch schon nach 30 Tagen – wird der Grabstein aufgestellt. Familie und Freunde versammeln sich noch einmal am Grab. Wer dem Toten seinen Respekt bezeugen will, legt als Zeichen der Erinnerung ein Steinchen auf den Grabstein.

In vielen Religionen ist der Tod der Übergang in eine andere (bessere) Welt. Die Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen ist dennoch groß. Es gibt aber auch Länder, in denen der Tod Anlass für Freude und große Feiern ist. Hier ein paar Beispiele aus der ganzen Welt.

**Jamaica:** Nach dem Tod findet eine neuntägige Totenwache (Nine-Nights) statt. Diese Zeit braucht der Geist, um den Körper des Verstorbenen zu verlassen. Findet die Beerdigung zu früh statt, spukt der Tote auf der Erde und sorgt für Unheil. Mit dem Nine-Nights-Ritual wird die Seele des Verstorbenen ins Reich der Toten begleitet. Verwandte und Freunde kommen zusammen und versorgen ihre Verstorbenen mit Essen und Trinken. In der neunten Nacht richtet die Familie des Verstorbenen ein großes Fest aus. Es wird getanzt und

gesungen. Damit der Tote ausreichend Zeit hat, ins Jenseits zu wechseln, wird erst nach Mitternacht gegessen. Dann fließt auch der Rum in Strömen.

**Indonesien:** Auf der indonesischen Insel Sulawesi lebt das Volk der Toraja. Für sie ist die Totenfeier das höchste Fest. Vor der Beerdigung findet ein ausgiebiges Ritual statt. Der Leichnam wird einbalsamiert, mit Formalin konserviert und bis zu zwei Jahre im hinteren Teil des Hauses aufgebahrt. Der Verstorbene ist ein „schlafendes“ Familienmitglied. Die Bestattung findet erst statt, wenn alle Familienangehörigen kommen und das Totenfest bezahlt werden kann. Dann werden Wasserbüffel – Symbole für Macht und Reichtum – geopfert. Je mehr Ansehen der Verstorbene hatte, desto mehr Wasserbüffel.

Die Feierlichkeiten dauern oft Tage und kosten ein Vermögen. Unter Jubel, Lachen, Tanz und Gesang werden die Toten in kunstvollen Särgen in Höhlen, Steingräbern oder an Felswänden beigesetzt. Einmal im Jahr wird „Ma'nene“ gefeiert: Die Toten werden exhumiert, neu eingekleidet und durchs Dorf geführt. Für die Toraja ist es eine Lebensaufgabe, sich um die Toten zu kümmern. Für sie ist das irdische Leben nur eine Station, wirklich wichtig ist das Puya, das Jenseits.

**Mexiko:** In Mexiko betrachten die Hinterbliebenen den Tod als Teil des Lebens. Einmal im Jahr feiern sie den „Dia de los muertos“. Er gibt ihnen die Gewissheit, dass sie nach dem Tod nicht vergessen werden und weiter zur Familie gehören. Am 1. November finden Festtagsumzüge statt, Kinder und Erwachsene verkleiden sich als Skelette. Auf den Straßen werden Altäre mit orangegelben Blumen, Fotos der Toten und Süßigkeiten geschmückt. Denn am „Dia de los muertos“ kommen die Verstorbenen zurück, um zusammen mit ihren Familien zu feiern. Hier bedeutet der Tod nicht das Ende. Die Seele geht ins Jenseits und kommt einmal im Jahr ins Diesseits zurück. In ausgelassener Stimmung trifft man sich nachts am Grab. Es gibt Geschenke und das Lieblingsessen des Toten. So ist man ihm nah. Hier ist kein Platz für Trauer und Schmerz. Denn es ist nur ein Abschied auf Zeit.

**Ghana:** Beerdigungen sind in Ghana große, manchmal tagelang dauernde Feiern. Der Tod ist Anlass zur Freude, öffnet er doch das Tor zum ewigen Leben. Manchmal werden die Toten für mehrere Wochen eingefroren, um die kostspielige Trauerfeier mit hunderten Gästen vorbereiten zu können. Gottesdienste, Gesang, Tänze und üppige Mahlzeiten gehören dazu. Der positive Umgang mit dem Tod erleichtert das Loslassen, bedeutet für manche Familien aber auch den wirtschaftlichen Ruin.

(CHW)



*Am Ganges endet der Kreislauf der Wiedergeburt.*

## Erinnerung an Christa Ebel

„Fortschritte in Lebensfragen kann man doch nur aus der Bejahung des Lebens machen“, hat Christa einmal gesagt. So war sie: bejahend, für alles Neue offen. Gleichzeitig konnte sie direkt und kritisch sein, dabei aber immer ehrlich und geradeheraus.

Christa Ebel kam 1999 zum Ambulanten Hospizdienst. Sie hat ihn mit auf- und ausgebaut und an vielen Stellen seine Arbeit bereichert: in der Sterbebegleitung, im Trauercafé, in Heimen.

Bei allem Engagement für den Ausbau, mit den Folgen des Wachstums eines ehrenamtlichen Dienstes hat sie auch immer wieder gehadert. Sie befürchtete, dass die Nähe zu den Menschen, die ihr so wichtig war, durch den steigenden Verwaltungsaufwand verlorengehen könnte. Diese Bedenken führten aber nicht dazu, dass sie sich distanzierte. Nein, Christa blieb bis ins hohe Alter in ständigem Kontakt mit den Verantwortlichen und vertrat konsequent ihre Meinung. Besonders diese Eigenschaft haben wir an ihr geschätzt.

Mit 97 Jahren starb Christa Ebel am 12. Januar 2020 im Kreis ihrer Familie. In dankbarer Erinnerung an diese außerordentliche Persönlichkeit veröffentlichen wir einen Brief, den Christa 2018 geschrieben hat. Damals haben wir sie gefragt, warum sie im Trauercafé mitarbeitet.

(AHD)



Christa Ebel am 26. November 2019 bei der Mitgliederversammlung  
des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland

*Bad Zwischenahn 4. Juni 2018*

*Ich wurde gefragt, welche Gründe es gäbe, einen Nachmittag in einem Café für Trauernde zu verbringen. Hiermit versuche ich eine Antwort zu geben.*

*Wer plötzlich einen lieben Menschen verliert, ist oft nicht in der Lage, mit den veränderten Verhältnissen, den entstandenen Lücken zurechtzukommen. Freunde sind schnell überfordert, und der Betroffene bekommt keine Antwort auf seine Fragen. Er fühlt sich im Stich gelassen. Dass es viele Menschen gibt, denen es ebenso geht, weiß oder sieht er nicht.*

*Diese Lücke möchte der Ambulante Hospizdienst ausfüllen, indem einmal im Monat ein Nachmittag*

*angeboten wird, in freundlicher Umgebung, mit Kaffee und Kuchen. Dort kann man Fragen stellen oder auch nur zuhören, wie andere mit einer ähnlichen Situation umgehen, um in ein fast normales Leben zurückzufinden.*

*Der erste Schritt ist immer der schwerste, aber er lohnt sich.*

*Es ist durchaus nicht so, dass in diesem Kreis nur von Trauer und Tod gesprochen wird, auch wenn es Café für Trauernde heißt. Dort soll unsere Trauer in das richtige Verhältnis zum Leben gerückt werden.*

*Der Trost liegt im Mitfühlen!*

## Service

### Kontakt

#### **Ambulanter Hospizdienst Ammerland e. V.**

Lange Straße 9 a, 26655 Westerstede  
Tel. 04488 5207333, Fax 04488 5207334  
Hospizdienst.ammerland@ewetel.net  
www.hospizdienst-ammerland.de  
www.facebook.com/Hospizdienst Ammerland

#### **Bürozeiten**

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag: 10.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag: 15.00 bis 17.00 Uhr

#### **Spendenkonto**

Landessparkasse zu Oldenburg,  
IBAN DE36 2805 0100 0043 4099 11

### Angebote für Trauernde

#### **Cafés für Trauernde**

Westerstede:

Jeden 1. Freitag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr  
Lange Straße 9 a

Apen:

Neues Café ab Oktober; Termin auf Anfrage  
Bad Zwischenahn (wieder ab 8.11.2020):

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr  
Katholische Kirche, Fährweg 12

Wiefelstede:

Jeden 4. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr  
Kirchstraße 8, Rudolf-Bultmann-Haus

Rastede:

„Trauer in Bewegung“ – ein Spaziergang durch den Schloss-  
park; Jeder 1. Samstag im Monat um 14.30 Uhr am Gemeinde-  
haus der St.-Ulrichs-Kirche, Am Denkmalsplatz

#### **Trauergruppen**

Ab Oktober Trauergruppe für Frauen; bei Interesse Anruf  
unter 04488 5207333

#### **STURMLICHT**

Familienbegleitung:

14-tägig, donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr

Jugendgruppe:

14-tägig, dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr

#### **Kontakt zu den Selbsthilfegruppen:**

Leere Wiege und Verwaiste Eltern

### Netzwerk zur hospizlichen und palliativen Versorgung im Ammerland

#### **Ambulanter Hospizdienst Ammerland e. V.**

(Kontaktdaten s. o.)

#### **Ammerland-Hospiz – Herberge auf der Lichtung**

Lange Straße 40, 26655 Westerstede, Tel. 04488 506860  
kontakt@ammerland-hospiz.de  
www.ammerland-hospiz.de

#### **Palliativstützpunkt Ammerland/Uplengen**

Am Orchideenkamp 21, 26655 Westerstede  
Tel. 04488 5208888  
info@palliativ-stuetzpunkt.de  
www.palliativ-stuetzpunkt.de

#### **Palliativstation der Ammerland-Klinik GmbH Westerstede**

Lange Straße 38, 26655 Westerstede  
Tel. 04488 503337  
Palliativstation@ammerland-klinik.de  
www.ammerland-klinik.de

#### **Kontakt Ambulantes Ethikkomitee im Ammerland**

Palliativstützpunkt Ammerland/Uplengen oder  
Ambulanter Hospizdienst Ammerland e. V.

# Impressum

## Herausgeber

Ambulanter Hospizdienst Ammerland e. V.  
Lange Straße 9 a, 26655 Westerstede  
Tel. 04488 5207333  
Hospizdienst.ammerland@ewetel.net  
www.hospizdienst-ammerland.de

## Redaktion

AGÖ Ambulanter Hospizdienst Ammerland e. V.

## Texte

Ambulanter Hospizdienst Ammerland e. V. (AHD)  
Gerda Elsen-Dieckmann (GED)  
Petra Greiner-Schmidt (PGS)  
Dr. Christa Hülsebus-Wagner (CHW)  
Marion Meinjohanns (MM)  
Dagmar Siekmann (DS)

## Fotos

Engin Akyurt, Pexels  
Ambulanter Hospizdienst Ammerland  
Petra Greiner-Schmidt  
Dr. Christa Hülsebus-Wagner  
Pixabay  
Dagmar Siekmann

## Druck

Medienhaus Rösemeier OHG  
Alte Dorfstraße 22, 26160 Bad Zwischenahn/Ofen  
Tel. 0441 969950  
www.roesemeier.de

Printed in Germany 2020

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Ambulanten Hospizdienstes Ammerland e. V. wiedergegeben werden.





AMBULANTER  
**HOSPIZDIENST**

AMMERLAND e. V.

[www.hospizdienst-ammerland.de](http://www.hospizdienst-ammerland.de)