



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hospizdienste St. Christophorus

Jahresheft 2022 | 2023

*_Ambulanter Hospizdienst
_Kinder- und Jugendhospizdienst
_Trauerbegleitung*

Ambulante Hospizarbeit (M)ein Ehrenamt?!

Sind Sie neugierig? Möchten Sie mehr erfahren?

Dann kommen Sie zu unserem Info-Abend. Wir freuen uns auf Sie.

Informationen zu unserem Dienst und zur ehrenamtlichen Mitarbeit im **Erwachsenen- und im Kinder- und Jugendhospizdienst** erhalten Sie am:

Montag, 24. April, 18 bis 19.30 Uhr

Montag, 28. August, 18 bis 19.30 Uhr

Weitere Termine finden Sie unter www.malteser-hospizdienste-dortmund.de

Informationen zu unserem Dienst und zur ehrenamtlichen Mitarbeit im Malteser **Besuchsdienst und Telefonbesuchsdienst** erhalten Sie am:

Montag, 8. Mai, 18 bis 19 Uhr

Montag, 25. September, 16 bis 17 Uhr

Ort für diese Termine:

Malteser Hospizdienste St. Christophorus, Amalienstraße 21, 44137 Dortmund

Anmeldung unter 0231 1387620 oder hospizdienste.dortmund@malteser.org

Informationen zu unserem Dienst und zur ehrenamtlichen Mitarbeit im **Erwachsenenhospizdienst in Schwerte** erhalten Sie am:

Mittwoch, 14. Juni, 18 bis 19.30 Uhr

Montag, 13. November, 18 bis 19.30 Uhr

Ort für diese Termine:

Malteser Hospizdienst Schwerte, Bahnhofstraße 8, 58239 Schwerte

Anmeldung unter 02304 9106086 oder hospizdienst.schwerte@malteser.org

Bewegung.

Wenn sich Menschen an unseren Dienst wenden, dann möchten sie sich engagieren, mitarbeiten in der Sterbe- und Trauerbegleitung oder uns finanziell unterstützen. Sie möchten etwas bewegen – in ihrem Leben und in dem Leben anderer. Oder sie wünschen sich Unterstützung. Dann hat sich ihr Leben meist in eine Richtung bewegt, die sie sich so nicht hätten vorstellen können. Im Malteser Hospizdienst führen wir alle Gruppen zusammen. Das ist der Kern unserer Arbeit. Dem Thema Bewegung haben wir daher dieses Jahresheft gewidmet.

Auch ich habe mich in diesem Jahr bewegt– von Wuppertal nach Dortmund. Ich bin die neue Leiterin der Malteser Hospizdienste in Dortmund. Die Hospizarbeit bewegt mich nicht nur körperlich. Auch geistig möchte ich mich mit ihr weiterbewegen. Deswegen studiere ich psychosoziale und spirituelle Palliative Care und kann mich so mit einigen Themen intensiv beschäftigen.

Für dieses Heft haben wir bewegende Geschichten zusammengetragen. Ab Seite 12 erzählt Hospiz-Experte Rainer Simader warum der oft gut gemeinte Rat, sich doch zu schonen, fatal sein kann. Denn Bewegung kann ein würdiges Lebensende möglich machen. Ab Seite 22 berichtet unsere Koordinatorin



für Kinder- und Jugendtrauer Davina Klevinghaus, wie es ihr ging, als sich ein für sie so wichtiges Projekt in die falsche Richtung bewegte. Und immer mal wieder finden Sie im Heft unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Einblicke in ihre Arbeit geben.

Sie haben es sicher schon bemerkt: Bewegung begegnet uns in vielen Facetten. Haben Sie viel Freude daran, die Bewegung in Ihrem Alltag zu entdecken. Wir wünschen Ihnen ein bewegtes oder ruhiges Jahr – ganz, wie Sie es brauchen.

Viel Spaß beim Lesen.

Heike Breitrück

Inhaltsverzeichnis

- | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|
| 6 | Alle Rädchen in Bewegung
<i>Wie der Hospizdienst arbeitet</i> | 22 | Verantwortung übernehmen
<i>Warum das so wichtig ist</i> |
| 10 | Familienbegleitungen
<i>Den Blick auf alle richten</i> | 24 | Scheitern als Chance
<i>Wenn Projekte nicht gelingen</i> |
| 11 | Im Gehen geht was
<i>Trauerspaziergänge</i> | 26 | Schön, dass ihr da seid
<i>elf neue Ehrenamtliche im Dienst</i> |
| 12 | In Bewegung bleiben
<i>Gastbeitrag von Rainer Simader</i> | 27 | In Schwerte bewegt sich was
<i>Der Dienst wird eigenständig</i> |
| 16 | Bist du nicht zu jung dafür?
<i>Sophie antwortet auf Klischees</i> | 28 | Bewegte Orte
<i>Die Lieblingsorte im Team</i> |
| 17 | Auf Wiedersehen, Annika
<i>Unsere Mitarbeiterin zieht weg</i> | 30 | Unsere Angebote 2023
<i>Wir sind gern für Sie da</i> |
| 18 | Willkommen, Inge
<i>neue Leiterin im Telefonbesuchsdienst</i> | 36 | Kontakte
<i>So erreichen Sie uns</i> |
| 20 | Geburtstagsparty
<i>Kinder- und Jugendhospizdienst</i> | 39 | Spenden
<i>So können Sie uns unterstützen</i> |

Das Cover

In diesem Jahresheft laden wir Sie ein, mit uns hinter den Vorhang zu schauen. Wir stellen uns und unsere Arbeit vor und wollen mit Ihnen über Nähe sprechen. Dazu ben? Das entscheiden Sie.

Impressum | V.i.S.d.P.

Malteser Hilfsdienst e.V., Hospizdienste St. Christophorus, Amalienstraße 21, 44137 Dortmund,
Leitung: Heike Breitrück

Redaktion Heike Breitrück, Julia Knübel, Veronika May, Silke Willing

Grafik und Satz Anneke Niehues

Bilder XXX (Cover), Martin Urner (S. 3, 5, 11, 16, 18–21, 27, 31–32, 35, 36–38), Christian Kaufmann (S. 13), Annika Lorenzen (S. 17), Roland Gorecki (S. 28–29), Stefanie Kleemann (S. 28), Katrin Pinetzki (S. 28–29), Laila Schubert (S. 36–37)

Druck DruckWerk, Recklinghäuser Werkstätten, Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen

Alexandra Oppermann

Manchmal bin ich unsicher, ob ich den ersten Schritt tun soll. Wenn ich ihn mir dann aber zutraue, ist es immer gut. Denn dann bewegt sich etwas. Die Hospizarbeit war neu für mich. Ich wollte meine Energie dort zur Verfügung stellen, wo sie gebraucht wird. Die Arbeit fällt mir leichter als ich dachte. Die Kinder bringen diese Leichtigkeit ein. Sie führen ein ganz normales Leben mit ihrer jeweiligen Einschränkung und dieses Leben hat viele schöne Seite. Es bewegt und freut mich sehr, was die Kinder für eine Power haben.



Inge Werner

Bewegung bedeutet für mich, nicht stillzustehen, sich auf Neues einzulassen, im Geist wach zu bleiben. Mein ganzes Leben lang. Das Laufen in der Natur hilft mir dabei. Ich tanke dort neue Energie. In der Trauerbegleitung arbeite ich sehr gern. Dort bewegen mich die vielen unterschiedlichen Geschichten, die die Menschen mitbringen. Privat bin ich ein »Dortmunder Mädchen« mit Dauerkarte des BVB. Wenn im Stadion »You'll Never Walk Alone« gespielt wird, bewegt mich das sehr.

Alle Rädchen in Bewegung

Klingelt im Hospizdienst das Telefon, wird ein Prozess in Gang gesetzt. Das Ziel: ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Begleitete zusammenführen. Sechs Beteiligte erklären, wie der Hospizdienst arbeitet und was das Besondere daran ist.

Koordinatorin im Kinder- und Jugendhospiz, Karin Budde

Eine Begleitung beginnt meist mit einem Anruf aus der Klinik. Das Personal dort betreut eine Familie, für die es sich mehr Unterstützung wünscht. Ich fahre dann in die Familie und frage, was ihnen guttun würde, was sie an Unterstützung außerhalb der Pflege und Therapie brauchen. Der Wunsch etwa nach Zeit zum Spielen, Zeit für einen Kaffee, Zeit zum Durchatmen, kann durch den wöchentlichen Besuch einer ehrenamtlichen Person erfüllt werden. Wenn die Familie sich darauf einlassen möchte, nehme ich bestimmte Daten auf: Welche Besonderheiten hat die Person, die begleitet werden soll? Gibt es Mobilitätseinschränkungen? Was wünscht sich zum Beispiel das Kind? Darf es nach draußen?

Nach dem Gespräch frage ich eine ehrenamtliche Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter für die Begleitung an. In einem Vorstellungstermin können sich die Familie und die Person, die begleiten möchte, kennenlernen. Nach zwei bis drei Besuchen rufe ich beide nochmal an und frage nach: Ist die Begleitung stimmig oder braucht die Familie etwas anderes?

Die Begleitungen können sehr unterschiedlich sein. Manche sind fröhlich und laut, andere ruhig. Manchmal ist verbale Kommunikation nicht möglich. Aber auch einfach da zu sein, kann sehr wertvoll sein.

Die Kinder von Krasimera Toteva werden begleitet

Mein Sohn ist neun Jahre alt, schon zwei Mal ist er lebensgefährlich erkrankt. Während der Zeit musste er viel zu Hause bleiben, konnte keine Freunde treffen und war darüber sehr traurig. Die Psychologin im Krankenhaus hat uns den Hospizdienst empfohlen. So haben wir Dang kennengelernt. Er kommt einmal pro Woche zu uns, geht mit meinem Sohn spazieren oder spielt mit ihm zu Hause. Die beiden waren auch schon im Kino und auf der Kirmes.

Mein Sohn freut sich jedes Mal, wenn Dang kommt. Auch meine Tochter wird begleitet. Sie ist acht Jahre alt und musste wegen der Krankheit ihres Bruders viel zurückstecken. Seitdem Sophie einmal die Woche zu ihr kommt, geht es ihr besser. Als Mutter bin ich sehr froh darüber.

Derzeit ist mein Sohn gesund. Dang und Sophie kommen aber weiterhin zu uns – erst einmal für ein halbes Jahr. Die beiden sind meinen Kindern sehr ans Herz gewachsen.

Dang Nguyen begleitet Krasimera Totevas Sohn ehrenamtlich

Karin hat mir erzählt, dass sie sich gut vorstellen kann, dass ich in die Familie passe. Ich war neugierig. Gemeinsam sind wir dann zum Erstgespräch gefahren. Wir hatten direkt eine Verbindung, der Junge und ich. Es hat Spaß gemacht. Die Mutter war total nett, sehr engagiert. Ich habe gemerkt, dass es passen wird.

Der 9-Jährige ist sehr energiegeladen. Ich spreche mit ihm nicht viel über seine Krankheit. Ich will ihn nicht ausfragen. Bei unseren Treffen ist es witzig, er ist ein lustiger kleiner Kerl. Nachher gehen wir zusammen Mittagessen. Er isst gern und probiert gern viel aus.

Jemanden zu begleiten, das finde ich super schön. Man wird dankbar für das, was man hat.

Koordinatorin im Erwachsenenospiz, Gabi Hemicker

Unsere Arbeit ist ähnlich wie im Kinder- und Jugendhospizdienst. Ein Beispiel: Eine Institution schickt mir Daten von einer Patientin. Die Patientin wohnt im Haushalt der Tochter und die Tochter ist durch die Pflege der Mutter sehr gefordert. Gesucht wird Unterstützung für die Tochter. Die Zeit, in der wir ihre Mutter begleiten, kann die Tochter frei für sich gestalten: sich ausruhen oder etwa in Ruhe einkaufen.

Bei dem Erstbesuch lerne ich die Familie kennen und versuche herauszufinden, was der Person wichtig ist, die begleitet werden möchte: Soll lieber ein Mann oder eine Frau zu Besuch kommen? Zu welchen Zeiten ist es am besten? Ich frage auch nach Besonderheiten im Leben der erkrankten Person. Gibt es vielleicht Enkelkinder? Was hat der Mensch beruflich gemacht? Welche Hobbys?

Im Büro überlege ich, wer gut passen könnte von den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – vom Wesen und von den Interessen. In einem gemeinsamen Termin lernen sich alle kennen und wenn sie sich sympathisch sind, kann die Begleitung starten.

Theodor Netthöfel wird begleitet

Die Krankenpflege hat mich auf die Malteser aufmerksam gemacht. Von dort kam dann eine Mitarbeiterin vorbei und hat gefragt, ob ich einmal die Woche Besuch haben möchte. Ich habe Ja gesagt. Der Vorschlag hat mir sehr, sehr gut gefallen. Mit meiner Begleitung rede ich ganz viel, über Kunst und Politik. Schon seit über einem Jahr kommt Herr Bramer jeden Mittwoch zu mir. Ich bin 97 Jahre alt und lebe bei meiner Tochter. Sie pflegt mich.

Meine Tochter ist selbst schon 71. Sie sagt immer: »Du bleibst erst einmal hier, solange ich das noch kann.« Dass Herr Bramer kommt, ist eine Entlastung für sie. Aus den geplanten anderthalb Stunden werden meist zwei. Ich habe viel von Herrn Bramer gelernt. Ich komme aus einer Bergmannsfamilie in der vierten Generation. Herr Bramer war Opernsänger. Ich habe einen ganz neuen Horizont bekommen, vor allem in den Bereichen Kunst und Kultur und das ist spannend.

Es gab nicht einen Tag, an dem ich mich nicht auf den Besuch gefreut habe. Das ist ein großes Glück.

Hans Werner Bramer besucht Herrn Netthövel einmal in der Woche

Bei dem Kennlerngespräch mit Herrn Netthövel war sofort Sympathie zwischen uns da. Wir waren sehr schnell im Gespräch. Das hat einfach sofort gepasst. Im Laufe unserer Gespräche haben wir uns beide immer mehr geöffnet. Irgendwann hatte ich meine Fotobücher dabei. Er hat seine aus dem Schrank genommen. Ich habe ihm meinen beruflichen Weg gezeigt, habe ihm gezeigt, wie ein Opernsänger agiert. Das war eine neue Welt für ihn. Wir haben immer viele Themen, greifen auch Alltagsthemen auf. Es ist lebendig und schön.

Ich komme als Begleitung, aber nehme auch viel mit. Herr Netthövel hat mir auch seinen Beruf gezeigt. Ich profitiere von unseren Gesprächen. Er hat immer wieder Dinge auf den Lippen, die mir eine andere Perspektive eröffnen.

Alle im Blick

Erkrankt ein Familienmitglied schwer, gerät das System Familie ins Wanken. In dieser schwierigen Situation bieten wir Unterstützung an – durch Familienbegleitungen. So wollen wir von Anfang an alle im Blick behalten.

Auch wir bewegen uns stetig und versuchen unser Angebot anzupassen an die Bedürfnisse der Menschen, die wir begleiten. Seit einiger Zeit fragen viele Familien bei uns an, in denen ein Elternteil erkrankt ist. In dieser Situation sorgen sich Eltern meist zuerst um ihre Kinder und fragen sich: Wie können wir sie auffangen? Unsere Antwort: In einem persönlichen Gespräch zeigen wir gern, wie wir unterstützen können.

So ist es etwa möglich, dass Ehrenamtliche die Kinder begleiten. Und genau dabei stellte sich immer öfter heraus, dass nicht nur den Kindern diese Begleitung guttut. Auch die Eltern wünschten sich, begleitet zu werden, jemanden zum Reden zu haben. Das bieten wir im Familienbegleitedienst nun an: Wir wollen in der Familie von Anfang an alle im Blick haben.

Beim ersten Kennlerngespräch mit der Familie sind daher zwei hauptamtliche Mitarbeiterinnen dabei: Eine vertritt den Kinder- und Jugendhospizdienst, die andere den Erwachsenenhospizdienst. Im Fokus steht dabei immer die erkrankte Person: Was braucht sie? Braucht sie jemanden an ihrer Seite? Oder braucht sie jemanden für die Kinder? Beides?

Im Familienbegleitedienst arbeiten wir noch enger zusammen als bisher: Wir vernetzen uns untereinander und auch mit anderen Organisationen. So halten wir etwa den Kontakt zum Frauenzentrum in Huckarde, das im Alltag zusätzlich unterstützen kann, etwa im Haushalt oder beim Abholen der Kinder aus der Schule.

Jede Begleitung soll umfassend sein. Das ist unser Anspruch. Niemand muss Scheu haben, die Ehrenamtlichen anzusprechen. Denn die sind im Familienbegleitedienst für alle da. Wichtig ist uns: Wir machen ein Angebot. Sie dürfen es gern annehmen, müssen es aber natürlich nicht. Auch können wir jederzeit die Begleitung anpassen.

Haben Sie Bedarf und sind an einer Beratung interessiert? Melden Sie sich bei uns.

Im Gehen geht was

Gemeinsam mit anderen in eine Richtung zu gehen, kann gut tun. Die Malteser laden daher einmal im Monat zu einem Trauerspaziergang ein. Hier ist Raum für Trauer – und für all die schönen Dinge, die die Natur bereithält.

»Wir können ja spazieren gehen.« Mit Beginn der Pandemie konnten sich auch die Trauerbegleitungen nicht mehr drinnen treffen. So entstand die Idee, draußen gemeinsam ein paar Runden zu gehen. Es kann gut tun mit anderen in eine Richtung zu gehen. Und manchmal ist beim Laufen der Kopf ein bisschen freier.

Einmal im Monat treffen wir uns zu einem Trauerspaziergang durch den Rombergpark. Jeden dritten Sonntag im Monat um 10 Uhr sind alle eingeladen, die um einen geliebten Menschen trauern. Egal, ob die Trauer noch frisch ist oder der Verlust schon länger zurückliegt, ob man sich austauschen oder einfach dabei sein möchte.

Ein Team aus ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleitern betreut die Spaziergänge. Zwei von ihnen gehen mit. So ist es auch möglich, erst einmal mit ihnen einzeln zu sprechen. Gesprächsthemen finden sich beim Gehen meist von allein: Manchmal geht es um die Trauer, meist aber um Alltagsgeschichten und ganz oft um all das Schöne im Rombergpark. Was nehme ich wahr? Was

ist hier schön? Was blüht da? Das Ziel dabei: sich bewusst Zeit zu nehmen und auf den Moment zu konzentrieren.

Nach dem Spaziergang geht die Gruppe ins Café Orchidee, um in einer Abschlussrunde zu reflektieren: Wie geht es mir jetzt? Mit welchem Gefühl gehe ich nach Hause? Und die Erfahrung zeigt: Meist löst sich bei den Trauernden etwas und sie gehen ein wenig stärker, als sie gekommen sind. Kommen Sie doch mit uns und probieren es aus.

Was? Trauerspaziergang

Wann? Jeden dritten Sonntag im Monat, 10 bis 12 Uhr

Wo? Treffpunkt ist im Rombergpark am Café Orchidee, Mergelteichstraße 40a

Anmeldung? 0231 / 8632902



In Bewegung bleiben

Rainer Simader

Erkrankte Menschen erhalten häufig den Rat, sich zu schonen. Physiotherapeut und Hospiz-Experte Rainer Simader erklärt, warum gerade das fatal sein kann. Er sagt: Schwer kranke Menschen profitieren von einem aktiven, bewegungsreichen Lebensstil.

In der Hospiz- und Palliativversorgung begegnen wir Menschen, die vor diversen Herausforderungen stehen: Eine schwerwiegende Diagnose wurde gestellt, Schmerzen sind hartnäckig, es liegen vielleicht mehrere verschiedene Erkrankungen gleichzeitig vor oder das Alter an sich trägt zusätzlich zu Problemen bei. Diese Situation bringt manche Menschen dazu, sich wenig zu bewegen, manch andere fallen geradezu in eine Schockstarre und leider erhalten Menschen dann oft den fatalen Rat, sich zu schonen.

Wir werden anders sterben

Die gute Nachricht ist: Viele Menschen werden immer älter. Die weniger gute: Dies wird nicht automatisch in guter Gesundheit geschehen. Die Fortschritte der Medizin lassen uns Krankheiten überleben – oder länger mit ihnen leben, an denen wir vor einigen Jahren noch rasch gestorben wären. Wir werden mit den Nebenwirkungen der Therapien und vielen chronischen Krankheitszuständen konfrontiert sein. Dies kombiniert mit der demografischen Entwicklung, in der immer mehr ältere und kranke Menschen weniger Pflegenden gegenüberstehen werden, lässt eine berechtigte Frage zu: Wie kann gute Lebensqualität am Lebensende gelingen? Eine große Sorge von

sterbenden Menschen ist, anderen zur Last zu fallen und die Selbstständigkeit zu verlieren. Ihre Ziele sind, ihre sozialen Rollen so lange wie möglich aufrechterhalten zu können und wieder am Leben teilzuhaben. Dafür brauchen die Menschen schlicht eines: Ermutigung und genügend Kraft und Ausdauer.

Aktivität und Training haben einen positiven Einfluss

Rehabilitative Palliative Care hat als oberstes Ziel, den Menschen dabei zu helfen, die bestmögliche Selbstbefähigung (wieder) zu erlangen, sie zu bewahren und die Zeit der Abhängigkeit von anderen so kurz wie möglich zu halten. Körperliche Aktivität bis hin zu Training führt bei Patient*innen in allen Krankheitsstadien zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Es werden nicht nur der Körper gekräftigt und die für den Alltag benötigte Ausdauer verbessert. Viele Studien zeigen, dass Aktivität und Training in der Palliativsituation positiven Einfluss haben auf etwaige depressive Verstimmungen, auf Erschöpfung und Atemnot, auf Schmerzen, auf das Selbstbewusstsein, die Selbstständigkeit, die Durchführung von Aktivitäten des täglichen Lebens sowie auf die Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Inaktivität vermeiden

Eine der wichtigsten Botschaften, die schwerkranke Menschen und auch An- und Zugehörige erhalten sollten ist: Vermeiden Sie Inaktivität. Optimalerweise bereits bei der Diagnose, aber in diesem Falle gibt es (fast) kein zu spät. Patient*innen brauchen dabei Hilfe, die Aktivität wiederzufinden, da im Prozess von Erkrankungen Ängste entstehen, etwas Schädliches zu machen. Hier kommen therapeutische Berufe, wie Physio- oder Ergotherapie ins Spiel. Jene Berufsgruppen, die gewohnt sind, Patient*innen in der Selbstbefähigung zu unterstützen.

Der Blick in den Körper

Bei Inaktivität werden Kraftreserven und ein Maß an Grundkondition rasch abgebaut. Gerade bei älteren und multimorbiden Menschen geht dieser Abbau sehr schnell. Pro Tag Inaktivität gehen drei bis fünf Prozent der Muskelkraft verloren. Gesunde Menschen, die einen Alltag mit ausreichend Bewegung hatten, werden nach einer Woche Inaktivität zwar müder als sonst sein und manche Aktivitäten beschwerlicher als vorher erleben. Für schwer kranke oder hochbetagte Menschen, die im Laufe der zurückliegenden Wochen oder Monate schon an Grundkraft und Grundausdauer eingebüßt ha-



Zur Person

Rainer Simader ist Leiter des Bildungswesens bei Hospiz Österreich, dem Dachverband aller ca. 380 österreichischen Hospiz- und Palliativeinrichtungen. Außerdem ist er Vorstandsmitglied der Österreichischen Palliativgesellschaft und im Leitungsteam des Lehrganges Palliative Care an der Universität Salzburg. Als Physiotherapeut hat sich Rainer Simader mit den Bedürfnissen, Sorgen, Ängsten, Hoffnungen, Zielen und Geschichten beschäftigt von schwer kranken und sterbenden Menschen und deren An- und Zugehörigen.

ben, führt ein Verlust von ein paar wenigen Prozenten an Kraft oft ohne Umwege in den Verlust der Selbstständigkeit und in eine existenziell bedrohliche Situation. Der Mangel an Bewegung führt zu reduzierter Durchblutung, Aktivitäten des täglichen Lebens fallen schwerer oder gehen verloren und zunehmend beginnen sich auch Unsicherheit oder vielleicht sogar Angst vor Bewegung breit zu machen. Dieser Teufelskreis führt dann wiederum dazu, dass Schmerzen oder andere Krankheitszeichen verstärkt werden. In jedem Lebensalter können körperliche Strukturen trainiert werden.

Wie viel Bewegung ist sinnvoll?

Das Ziel von Aktivität im Alter und bei schweren Erkrankungen ist, dass eine gewisse Grundkondition und Belastbarkeit erhalten und gegebenenfalls auch wieder verbessert wird. Damit Bewegung und Aktivität positive Auswirkungen auf die Lebensqualität haben, empfehlen amerikanische Leitlinien Folgendes: Menschen mit fortgeschrittenen Erkrankungen sollen mindestens drei Mal pro Woche 30 Minuten gehen, wobei diese 30 Minuten auch in kleinere Dosen aufgeteilt werden können. Zusätzlich sollen zwei Mal pro Woche große Muskelgruppen gekräftigt werden, zum Beispiel Aufstehen und

wieder Hinsetzen. Die dabei empfundene Belastung soll auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht anstrengend) bis 10 (maximal vorstellbare Anstrengung) bei 6 bis 8 sein. Das heißt, dass sich palliativ erkrankte Menschen durchaus anstrengen sollen.

Menschen mit weit fortgeschrittenen Erkrankungen wird ebenfalls empfohlen, sich regelmäßig zu bewegen. In Summe sollen diese Menschen auf mindestens 150 Minuten bevorzugte körperliche Aktivität pro Woche mit geringer bis mittlerer Intensität kommen, 4 bis 6 auf der 10-teiligen Skala. Auch für diese Menschen ist die Bein- und Armmuskelkraft wichtig, um möglichst lang selbstständig sein zu können.

Zum Schluss noch ein Tipp: Warten Sie nicht zu lange, sondern priorisieren Sie Ihre Bemühungen, sich selbst ausreichend zu bewegen, damit Sie auch weiterhin ein bewegtes Leben führen können. Und empfehlen Sie Menschen, die schwer krank sind, dass auch sie sich regelmäßig bewegen.



99 Fragen an den Tod

Text und Cover Verlag Droemer Knaur

Wie können wir uns auf das Sterben und den Tod vorbereiten?

Claudia Bausewein, eine der führenden Palliativmediziner*innen, und der Hospiz-Experte Rainer Simader beantworten 99 Fragen zum Thema Sterben, Tod und Trauer.

Jeder Mensch hat Fragen zum Thema Tod und Sterben, mehr noch unheilbar kranke Menschen, aber auch Angehörige, die Sterbende begleiten. Doch die meisten von uns tun sich unsagbar schwer, über die Themen Sterben und Tod zu sprechen – aus Angst, Überforderung, Ohnmacht, Schuldgefühlen oder Einsamkeit. Claudia Bausewein und Rainer Simader kennen viele solcher Erfahrungen aus ihrem Berufsalltag und wissen um die Ängste, Bedürfnisse und Hoffnungen. Deshalb geben sie klare Antworten auf konkrete Fragen – und machen so Mut, sich mit dem Thema Tod und Sterben zu beschäftigen und darüber zu reden, bevor es zu spät ist.

»Bist du nicht zu jung dafür?«

Sophie Niedobetzki

Eigentlich sollte hier ein Text stehen über Sophie, die beim Sommerfest des Bundespräsidenten war. Wegen Unwetter wurde das Fest abgesagt. Also steht hier ein Text über Sophie, die auf Klischees antwortet über junge Ehrenamtliche in der Sterbebegleitung.

Bist du nicht viel zu jung dafür? Die Frage höre ich am häufigsten, wenn ich von meinem Ehrenamt erzähle. Warum die Menschen das fragen? Sie können sich wohl nicht vorstellen, dass sich junge Leute mit dem Tod auseinandersetzen. Tod, das ist immer noch ein Tabuthema. Klar, das gibt es, aber darüber nachdenken will ich erst in 60 Jahren – dieser Gedanke ist noch stark in den Köpfen verankert. Ich finde die Frage ein bisschen traurig. Mit ihr spricht man mir ein bisschen ab, dass ich dem Thema gewachsen wäre. Das hat noch niemand so explizit gesagt, aber es schwingt mit. Interessanterweise stellen mir Gleichaltrige diese Frage nicht.



Ich antworte, dass ich denke, dass ich mit dem Thema kompetent umgehen kann. Dass ich gut mit den kranken Menschen und ihren Angehörigen umgehen kann. Ich war 19 als ich die Ausbildung zur Sterbebegleitung vor einem Jahr gemacht habe. Sie hat mir viel Sicherheit und Bestätigung gegeben.

Das ist doch voll traurig. Zieht dich die Arbeit nicht total runter? Das ist die zweite Frage, die mir häufig gestellt wird. Die Antwort darauf ist einfach: Nein, gar nicht. Die Hospizarbeit gibt mir viel zurück. Ich erlebe viel Dankbarkeit. Ich begleite die achtjährige Schwester eines erkrankten Kindes. Wir haben eine gute Zeit zusammen und lachen sehr viel. Tod und Trauer sind während unserer Treffen gar nicht so präsent.

Die Menschen stellen erst einmal erstaunt diese zwei Fragen. Wenn wir dann über mein Ehrenamt reden, ist das Feedback positiv. Ich finde es schön, wenn jemand nachfragt. Dann nehme ich mir gern die Zeit und kläre auf. Das Bild der Menschen verändert sich. Ich weiß nicht, ob ich es schaffe, dass sie völlig davon abrücken. Aber sie akzeptieren meine Arbeit und unser Gespräch bewegt sich in die richtige Richtung.

Umzug an die Ostsee

Annika Lorenzen

Koordinatorin Annika Lorenzen verlässt nach vier Jahren unseren Hospizdienst. Sie zieht in die Nähe von Flensburg. Dorthin nimmt sie ihren Mann mit – und die Erkenntnis, dass Hospizbegleitung Lebensbegleitung ist.

Ich bin dankbar für all die Begegnungen in den letzten Jahren – mit Ehrenamtlichen, Netzwerkpartner*innen und Spender*innen. Das waren inspirierende Begegnungen mit engagierten Menschen. Besonders durch das Vertrauen, das die Familien mir geschenkt haben, konnte ich viel lernen. Und ich bin dankbar für meine Kolleginnen. Sie alle sind tolle Persönlichkeiten.

Ich ziehe in die Nähe von Flensburg. Dorthin nehme ich nicht nur meinen Mann mit, sondern auch viele wertvolle Erfahrungen, die ich in der Hospizarbeit gemacht habe. Genau genommen nimmt mein Mann mich mit. Wir übernehmen den landwirtschaftlichen Betrieb seiner Familie. Die Flächen sind alle verpachtet, wir werden sie verwalten. Ich sehe es als unsere Aufgabe, den Betrieb in die nächste Generation zu führen.

Der Hospizarbeit werde ich treu bleiben. Mein Wunsch ist es, auch an der Ostsee in diesem Bereich weiterzuarbeiten. Ich möchte dort weiter lernen und wachsen.



Arbeit kann Spaß machen, das habe ich hier erfahren. Es ist nicht einfach, ein so gutes Team zu finden, wie ich das hier erlebt habe. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Ich nehme mit, dass jede Situation neu ist und dass das in Ordnung ist. Routine gibt es in der Hospizarbeit nur bedingt. Wir arbeiten mit Menschen und die Begegnungen mit ihnen sind jedes Mal neu. Und das ist gut so.

Die Arbeit ist vielschichtig. Meine Gedanken hier können nur ein Auszug davon sein. Ich werde meine Arbeit in Dortmund vermissen – und mit ihr all die Menschen, die mir ans Herz gewachsen sind. Aber ich freue mich auch sehr auf das Neue und darauf, meine Arbeit an der Ostsee fortzusetzen.



Inge Werner ist die neue Leiterin des Telefonbesuchsdienstes.

»Ich möchte ein Netz bieten«

Vor etwa zehn Jahren habe ich die Ausbildung zur Sterbebegleiterin gemacht, zwei Jahre später dann die Ausbildung zur Trauerbegleiterin. Dabei habe ich gemerkt: Trauer ist mein Thema. Das liegt mir am Herzen. Und auch jetzt mit der neuen Aufgabe lasse ich es nicht so ganz los. Denn als Leiterin des Telefonbesuchsdienstes möchte ich beide Bereiche im Hospizdienst miteinander verknüpfen. Mir sind Netzwerke wichtig – im Hospizdienst und außerhalb. Ich knüpfe gern Netze und Verbindungen.

Die Menschen, die wir anrufen, sind ganz unterschiedlich. Mir ist wichtig, die Person wahrzunehmen. Was ist das für eine Person? Was könnte sie gebrauchen? Was sie interessieren? Ich möchte sie – wenn möglich – einbinden in das soziale Leben um sie herum, ihr aufzeigen, was es für Angebote gibt, im Dienst und auch in ihrem Wohnumfeld.

Ich möchte den Menschen ein Netz bieten. Ich möchte sie dort abholen, wo sie sind, und sie mit den Ehrenamtlichen in ihrem Alltag unterstützen, ihrem Leben etwas Positives geben, gute Unterhaltung bieten. Ein Netz fängt auf, es bietet Sicherheit. Das verbindet die Trauerarbeit mit der Arbeit im Telefonbesuchsdienst. Ich möchte, dass die Menschen wissen, dass sie aufgefangen werden. Da sind Menschen, mit denen sie reden können.

Reinhard Lange

Ich bin gerade aus Südtirol zurück, aus dem Wanderurlaub. Die Region bewegt mich. Ich war dort bereits sieben Mal zu einem freiwilligen Arbeitseinsatz und habe etwa bei der Heuernte geholfen. Bewegung ist für mich spazieren gehen, Sport machen. Bewegung ist aber auch, wenn sich Menschen treffen. Die Vereinsamung ist eines der großen Tabuthemen unserer Zeit. Ich möchte da nicht hineintrutschen. Mit meinem Ehrenamt bewege ich etwas in meinem Leben und bei den Personen, mit denen ich zusammenkomme.



Lara Hüppe

Bewegung ist die Freiheit, Dinge zu tun, die ich gern mache. Ich liebe tanzen. Das ist wie eine eigene Sprache für mich. Man braucht nicht immer Worte. Man kann auch durch Bewegung Geschichten erzählen.

Das berührt mich auch an der Hospizarbeit. Neulich habe ich eine Dame begleitet, die mit mir nicht mehr über Worte kommunizieren konnte. Trotzdem habe ich eine Verbindung gespürt. Wir haben uns über Gesten verständigt. Ich bin in die Begleitung unbefangen reingegangen und wir haben unseren Weg gefunden. Das hat mich bewegt.



Geburtstagsfest

*Unbeschwert – fröhlich – bunt - bewegend.
Alle Facetten des Lebens fanden auf der Jubiläumsfeier
des Kinder- und Jugendhospizdienstes ihren Raum.*



Was geschieht, wenn junge Menschen Verantwortung bekommen?

Junge Menschen für die Hospizarbeit begeistern – das war das Ziel einer Projektgruppe, die vor zwei Jahren eine AG ins Leben rief. Pandemiebedingt konnte die AG nicht fortgeführt werden. Gelernt haben trotzdem alle eine Menge.

Let's talk about death! Dieser Slogan begleitete unser Projekt in Dortmund in vielerlei Hinsicht – nicht zuletzt durch unser Vorhaben, mit Schülerinnen und Schülern über Sterben, Tod und Trauer zu sprechen. Gestartet sind wir voller bunter Ideen, Vorfreude und mit insgesamt neun kreativen Köpfen. Wir entschieden uns, eine wöchentliche AG an Dortmunder Schulen anzubieten. Denn immer wieder hatten wir erlebt, dass junge Menschen den Wunsch äußerten, sich in der Hospiz- oder Trauerbegleitung zu engagieren, die Möglichkeiten jedoch nicht zufriedenstellend seien. Genau an dieser Stelle wollten wir ansetzen.

Unsere Angebote gestalteten wir bewusst offen. Durch Impulse und Angebote wollten wir die Jugendlichen dabei unterstützen, eigenen Fragen nachzugehen und eigene Ideen zu entwickeln: Was braucht unsere Schule? Was brauchen wir als Team und was brauche ich als einzelne Person? Was können wir bewegen? Anfang 2020 konnten wir eine Schule für unser Pilotprojekt gewinnen.

In der Ausgestaltung der AG sahen wir zunächst verschiedene Phasen vor, die

inhaltlich aufeinander aufbauen: Zunächst sollte die Wissensvermittlung im Vordergrund stehen, dann die Beschäftigung mit eigenen Erfahrungen und am Ende das kreative Entwickeln von Ideen für die Schule. Dazu erstellten wir Unterrichtseinheiten, wie »Strukturen der Hospizarbeit« oder »Sterben und Tod aus interkulturelle Perspektive«. Wir begannen die AG mit Schülerinnen und Schülern der neunten bis zwölften Klasse im Oktober 2020. Anfangs waren etwa zwölf engagierte junge Menschen dabei. Pandemiebedingt mussten wir die AG dann digital abhalten, so verringerte sich die Zahl der Teilnehmenden im Laufe der ersten Wochen. Nach Rücksprache mit den verbliebenen Jugendlichen entschieden wir uns, die AG auf digitale Weise erst einmal nicht fortzuführen.

Für uns als Team erwies es sich als gewinnbringend, ausreichend Zeit zur Reflexion zu haben. Wir kamen zu dem Schluss, die AG freier gestalten zu wollen. Wir rückten von vorgeplanten Inhalten und Methoden ab und stellten die jungen Menschen und ihre Gedanken und Gefühlen noch stärker in den

Vordergrund. Wie und wo es mit unserer AG weitergeht, ist noch unklar.

Wir sind bei unserem Projekt mitunter vom Weg abgekommen, wurden durch die Pandemie regelrecht davon abgedrängt, waren bisweilen frustriert oder kurzzeitig ratlos, doch fanden stets neue Lösungen und Wege. Wenn wir das Ziel verfolgen, junge Menschen in ihrer Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer zu begleiten und sie zu inspirieren, dann müssen wir uns von unseren Mustern lösen und ihnen die Freiheit gewähren, möglichst unbeeinflusst eigenverantwortlich zu agieren. Wollen wir verantwortliches Handeln – nicht zuletzt für eine solidarische Gesellschaft – fördern, gilt es, ebendieses verantwortliche Handeln zu ermöglichen und den Jugendlichen vertrauensvoll Verantwortung zu gewähren.

Zum Projekt

Warum gibt es so wenige junge Menschen unter 30 Jahren, die in der ehrenamtlichen Hospiz- und Trauerbegleitung tätig sind? Angesichts dieser Frage startete der Malteser Hilfsdienst das Projekt »Junge Menschen in der Sterbe- und Trauerbegleitung«. Deutschlandweit gibt es zwölf Projektstandorte. Das Ziel: Junge Menschen für die Hospizarbeit zu interessieren und sie mit ihnen zu gestalten. In Dortmund entstand eine AG für Schülerinnen und Schüler.

Die Texte auf den Seiten 22 bis 25 sind in längerer Fassung in dem Buch erschienen: »Zu jung fürs Thema Sterben?!« In dem Buch erzählen die Projektbeteiligten von ihren Erfahrungen und berichten, warum es für die Gesellschaft wichtig ist, sich mit dem Thema Sterben auseinander zu setzen. Erschienen ist es im Hospizverlag.

Dürfen Projekte scheitern?

Davina Kleivinghaus

Bewegung setzen wir meist mit Vorankommen gleich. Was aber, wenn sich unsere Vorhaben in die andere Richtung bewegen und sogar stillstehen? Dumm gelaufen, Scheitern ist eben Scheitern. Oder? Es kann aber noch so viel mehr sein, findet unsere Autorin.

Wer wagt, neue Wege zu gehen, den begleitet die Möglichkeit, dass sich Stolpersteine, unüberwindbare Hindernisse oder sonstige Unwägbarkeiten auftun. Nicht immer können aus Stolpersteinen Trittsteine werden. Was passiert, wenn lange geplante Aktionen nicht in die Tat umgesetzt werden können? Dürfen Projekte scheitern? Unbedingt – wenn das Scheitern als ein solches aufgefasst wird, das zwar den ursprünglich eingeschlagenen Weg versperrt, jedoch eine Weitsicht in benachbarte und entgegengesetzte Richtungen ermöglicht.

Wenn wir statt des Ergebnisses den Prozess fokussieren und diesen verantwortungsvoll gestalten, bietet uns diese Perspektive die Möglichkeit, auch das Scheitern als Teil unserer Entwicklung wertzuschätzen. Vielleicht landen wir am Ende nicht dort, wo wir zu Beginn den Endpunkt gesehen haben. Vielleicht lernen wir aber neue Orte kennen. Durch das Scheitern können wir neue, unvorhergesehene Erfahrungen sammeln. Wenn wir aus unseren Erlebnissen für gegenwärtige und zukünftige Vorhaben schöpfen, kann uns das Scheitern dienlich sein.

Leider, so scheint es, hat es hierzulande keinen guten Ruf, Ziele nicht zu erreichen. Vielmehr zeichnet sich eine Tendenz zur Verdrängung von – vermeintlichen – Misserfolgen ab. Rücken Ohnmacht, Krisen und Fehlschläge in den Vordergrund, werden sie schnell als charakterliche Schwäche oder fachliche Inkompetenz betrachtet. Scheitern als Schwäche: Hier scheinen sich Muster abzuzeichnen, die auch der gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer nicht fremd sind. Unsere eigene Verletzlichkeit rückt in den Vordergrund. Unsere Möglichkeiten verändern sich. Und vielleicht liegt genau hier die Chance im Scheitern: Werden wir uns bewusst, dass schmerzhaft Erfahrungen und temporäre Verluste bisweilen unausweichlich sind, können wir im Moment des Aufgebens zugleich den Blick darauf richten, die neu entstehenden Räume anzunehmen.

Nicht immer kann und muss aus Krisen Neues entstehen. Denken wir an den Verlust nahestehender Personen, erscheint es höchst anmaßend, in tiefer Trauer zu versuchen, der Situation möglichst viel Positives abzugewinnen.

Brücken können und dürfen unüberwindbar bleiben. Doch im Falle eines Scheiterns, das mit weniger gravierenden Belastungen einhergeht, kann es sich lohnen, die Veränderungen als zwei Seiten einer Medaille zu betrachten.

Im Hinblick auf die Frage, wie uns Bruchstellen langfristig stärken können, bietet die folgende Legende einen Mehrwert: Der Teemeister des damaligen japanischen Kaisers, Sen no Rikyu, war im 15. Jahrhundert bei einem bekannten Hausherrn zum Essen eingeladen und wurde mit einer wertvollen Vase beschenkt. Da er dieser kaum eines Blickes würdigte, zerschmetterte der Hausherr das kostbare Geschirr, deren Scherben von Bekannten wiederaufgelesen wurden. Sie setzten Scherbe um Scherbe zusammen und reparierten die Vase, indem sie die Bruchlinien mit einer mit Gold angereicherten Paste füllten. Diese als Kintsugi bezeichnete Technik brachte eine Vase hervor, deren Brüche nicht versteckt, sondern bewusst vergoldet und in Szene gesetzt wurden.

So wie die zerbrochene Schale neu zusammengesetzt nicht mehr denselben Wert und dieselbe Optik wie vor ihrer

Erschütterung aufweist, verändern sich auch manchmal die Wege unserer Projekte. Nicht das Ziel, sondern lediglich einzelne Etappenziele bleiben unerreicht, wenn wir bereit sind, Hindernisse zu akzeptieren und dennoch weiterzugehen. Lasst uns das Scheitern als Chance begreifen.



Willkommen im Team

Anke Buttchereit

Elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten in einer kleinen Feierstunde ihre Zertifikate zum Abschluss des Lehrganges »Ehrenamtliche ambulante Hospizbegleitung«.



Wir freuen uns, dass die elf nun gut gerüstet sind, um Schwerkranke warmherzig zu begleiten und auch deren Angehörigen zu unterstützen. Darunter sind auch drei Ehrenamtliche aus Schwerte, die nun im stationären Hospiz im Ilse-Maria Wuttke Haus in den Einsatz gehen. Unser Dienst in Schwerte hat seit Jahren eine vertrauensvolle Kooperation mit dem Haus und bildet regelmäßig ehrenamtliche Hospizbegleiter und -begleiterinnen aus.

Neue Kurse sind schon geplant. Infos dazu finden Sie auf Seite 2.

Schwerte wird eigenständig

Auch in Schwerte bewegt sich einiges: Ab dem 1. Januar ist der Dienst eigenständig. Er gehört dann nicht mehr zu den Malteser Hospizdiensten in Dortmund. Für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Menschen, die wir begleiten, macht das jedoch keinen Unterschied. Unser Anspruch ist es weiterhin, alle so gut abzuholen wie bisher.

Seit sechs Jahren gibt es den Hospizdienst in Schwerte, wir haben viel aufgebaut, sind vernetzt und fester Bestandteil des Palliativ- und Hospiznetzes Schwerte. Der folgerichtige Schritt ist es nun, eigenständig zu werden. Mit den Hospizdiensten in Dortmund werden wir natürlich weiterhin eng zusammenarbeiten.

Veronika May hat den Dienst in Schwerte von Beginn an mit aufgebaut. Ab dem 1. Januar wird sie die Leitung des Dienstes übernehmen. Und sie bekommt eine neue Kollegin oder einen neuen Kollegen. Der Dienst in Schwerte ist dann mit zwei Personen besetzt. So können wir die Öffnungszeiten ausweiten und unser Angebot an den steigenden Bedarf anpassen.

Wir werden ab dem neuen Jahr Trauerbegleitungen für Erwachsene anbieten.



Veronika May ist die Leiterin des Hospizdienstes Schwerte.

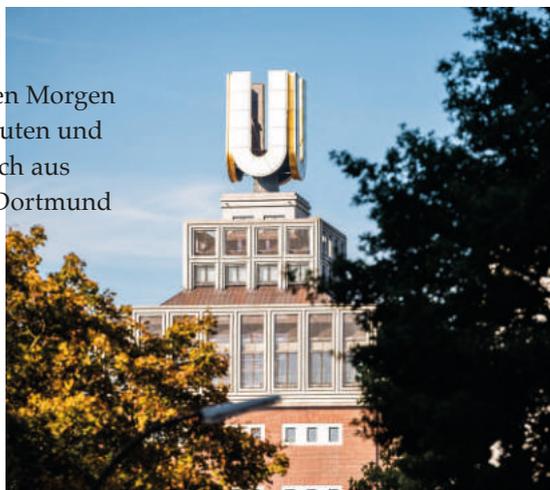
Derzeit sind drei Ehrenamtliche dazu in der Ausbildung. Und auch Familienbegleitungen wird es in Schwerte geben. Wir haben 17 Ehrenamtliche, die im Erwachsenen hospiz- und im Kinder- und Jugendhospizdienst geschult sind. In den Familienbegleitungen wollen wir beide Bereiche verbinden.

Weitere Infos zu den Familienbegleitungen finden Sie auf Seite 10.

Orte, die das Team bewegen

Heike Breitrück: Das U

Hier in Dortmund bewegt mich das U. Jeden Morgen laufe ich daran vorbei, verweile einige Minuten und schau mir das Lichtspiel an. Ich kann es auch aus dem Büro sehen. Für mich steht das U für Dortmund und nun auch für meine Arbeit.



Inge Holtkötter-Schulz: Der Ostfriedhof

Seit fast 40 Jahren besuche ich den Ostfriedhof. Mich faszinieren die sehr alten Denkmäler berühmter Dortmunder ebenso wie die Gedenkstellen für die Bergleute. Durch seinen alten Baumbestand und die teilweise wilden Flächen ist der Friedhof ein Ort zum Ausruhen und zur Naturbetrachtung. Ich sehe immer wieder Menschen, die mit einem Buch entspannen. Mir gefällt, dass der Friedhof einen Spielplatz hat und damit Leben und Tod verbunden sind.

Michaela Büschler: Opernhaus Dortmund

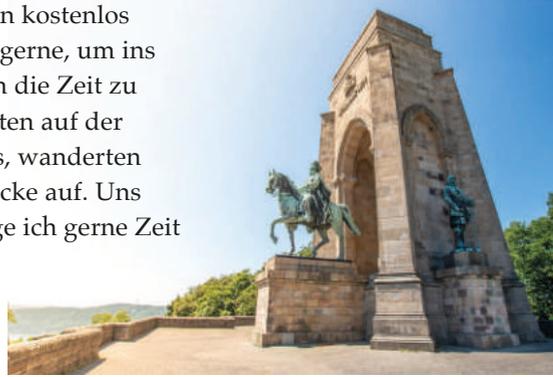
Beim letzten Theaterbesuch wurde mir bewusst, an was für einem Platz das wunderschöne Opernhaus gebaut wurde. Mir fiel der Gedenkstein am Platz vor dem Opernhaus ins Auge: 1938 zerstörte dort die NS-Willkür die prachtvolle Synagoge.

Ich staune über das Leben mit seinen vielfältigen Geschichten und Wandlungen. Mich persönlich bewegt, dass häufig Schreckliches und Schönes so nah beieinander liegt.



Petra Gräfinghoff: Rund um die Hohensyburg

Ich hatte das große Glück, auf der Insel in einer der Hütten aufzuwachsen. Wir verbrachten fast jedes Wochenende und die Ferien dort. Die Inselkinder durften kostenlos mit dem Dampfer fahren. Das nutzten wir gerne, um ins Schwimmbad zu kommen oder uns einfach die Zeit zu vertreiben. Wir waren viele Kinder, paddelten auf der Ruhr, spielten unter der Brücke Tischtennis, wanderten und führten an der Naturbühne eigene Stücke auf. Uns wurde nie langweilig. Noch heute verbringe ich gerne Zeit dort. Ich liebe diese Gegend.



Veronika May: Phoenix West

Auf dem Gelände Phoenix West bewege ich mich gerne bei Spaziergängen mit unserem Hund. Früher mit Kind und Kegel, heute mit einem abschließenden Bier in der Bergmannbrauerei. Hier ist der Strukturwandel spür- und erlebbar. Viele Firmenneubauten sind entstanden. Der alte Hochofen ist zum Glück erhalten geblieben. Ein besonderes Highlight ist der Skywalk und die Hochofentour – die mal wieder mit Kind und Kegel.



Silke Willing: Im Siesack

Im Nordwesten der Stadt treffen frühmorgens im Naturschutzgebiet »Im Siesack« Walkerinnen auf Fuchs, Reh, Esel, Gänse und Heckrinder. In der Nähe auf dem Gut Königsmühle locken naturnahe Spiel- und Tobeangebote vor allem Familien an und in den Ferien Schulkinder zum Ferienprogramm. Nebenan schlängelt sich die renaturierte Emscher und mit ein wenig Glück lassen sich Nutrias beobachten.



Angebote 2023

Auch 2023 sind wir gerne für Sie da. Alle Angebote sind kostenfrei und finden in der Amalienstraße 21 statt. Wir halten alle Abstands- und Hygienebestimmungen ein. **Melden Sie sich bitte vorher an**, damit wir planen können: 0231 1387620 oder hospizdienste.dortmund@malteser.org

Angehörige begleiten

Leitung Elfriede Pfeiffer-Kuchler

die Familie sorgen, für die Erkrankten da sein, im Beruf alles geben. Vielleicht ist es aber auch belastend, für die Erkrankten nichts tun zu können. Sei es, weil sie an einem anderen Ort wohnen, oder weil schon lange kein Kontakt mehr besteht.

Mit unseren Angehörigentreffen laden wir Sie ein, sich mit anderen auszutauschen – über das, was Sie bewegt, was Ihnen guttut, was Sie entlasten kann. Schon das Gespräch miteinander hilft manchmal weiter.

Die Treffen sind **jeden 3. Mittwoch im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr**, ausgenommen im Juli und August.

18. Januar	21. Juni
15. Februar	20. September
15. März	18. Oktober
19. April	15. November
17. Mai	20. Dezember

Trauercafé

Leitung Maria Rakers-Winter, Inge Werner

Abschiednehmen ist ein schmerzlicher Prozess, der das Leben grundlegend verändern kann. Unser Trauercafé bietet einen geschützten Raum, in dem Trauernde gemeinsam Trauer leben, Verständnis für ihre besondere Lebenssituation erfahren und nach neuen Wegen suchen können.

Das Trauercafé ist **jeden 2. Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr** geöffnet, ausgenommen im Juli und August.

12. Januar	8. Juni
9. Februar	14. September
9. März	12. Oktober
13. April	9. November
11. Mai	14. Dezember

Einzelbegleitung

Vielleicht ist ein Einzelgespräch im Moment besser für Sie? Wenn Sie das möchten, melden Sie sich gern. Dann können wir einen Termin vereinbaren.

Trauergruppe für junge Erwachsene

Leitung Dorothee Peter, Silvia Rosin

Wenn jemand einen geliebten Menschen verliert, ist nichts mehr wie es war. Es beginnt eine besonders schwierige und herausfordernde Zeit. Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind. Die Trauergruppe richtet sich gezielt an junge Erwachsene. Im geschützten Rahmen können Sie sich an Ihre Verstorbenen erinnern und mit kreativen Methoden Ihre Trauer ausdrücken. Denn jede Trauer ist individuell und einzigartig. Trost und Halt gibt dabei die gemeinsame Erfahrung aller, einen geliebten Menschen verloren zu haben.

Die Trauergruppe trifft sich **jeden 3. Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr**, ausgenommen im Juli.

27. Januar	20. Juni
21. Februar	19. September
21. März	17. Oktober
18. April	21. November
16. Mai	19. Dezember

Trauergruppe

Leitung Ursula Kohlhase, Iris Warmulla-Parys

Die Trauergruppe trifft sich **jeden 4. Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr**, ausgenommen im Juli und Dezember.

26. Januar	22. Juni
23. Februar	24. August
23. März	28. September
27. April	26. Oktober
25. Mai	23. November



Kindertrauergruppe

Leitung Davina Klevinghaus, Anika Bux, Rudolf Maas

Kinder trauern anders als Erwachsene. Mitten in ihrem Tun sind sie plötzlich tieftraurig, fast untröstlich – und im nächsten Moment erfreuen sie sich an einer Kleinigkeit. Sie haben ein feines Gespür, was sie der Person, die mit ihnen zusammen ist, zumuten können und wollen ihre Traurigkeit manchmal nicht zeigen. Vielen Kindern tut es gut, ihre Trauer mit Gleichaltrigen zu erleben und dafür einen geschützten Raum zu haben.

Vor der Teilnahme Ihres Kindes bitten wir Sie um ein Vorgespräch, damit wir uns zum Wohl Ihres Kindes eng mit Ihnen abstimmen können. Neben diesen Terminen bieten wir auch kostenfreie Einzel- und Familienbegleitungen an. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Telefonisch unter: 0231 1387620

Oder per **E-Mail**: kinder-und-jugendtrauer.dortmund@malteser.org

Die Treffen sind für 6- bis 10-Jährige am **letzten Dienstag des Monats, von 15.30 bis 17.30 Uhr**, ausgenommen sind die Schulferien.

31. Januar

28. Februar

28. März

25. April

30. Mai

29. August

26. September

31. Oktober

28. November

11- bis 14-Jährige treffen sich am **letzten Mittwoch des Monats, von 17 bis 18.30 Uhr**, ausgenommen sind die Schulferien.

25. Januar

22. Februar

29. März

26. April

31. Mai

30. August

27. September

25. Oktober

29. November



Treffen für junge Angehörige

Kinder und Jugendliche, deren Geschwister, Eltern oder Großeltern schwer erkrankt sind, laden wir zu gemeinsamen Treffen ein. Mit anderen zusammen zu sein, kann so guttun: etwas zu unternehmen, eine schöne Zeit zu erleben, eine Auszeit von der Krankheit zu haben. Dabei genügt oft schon das Wissen, dass es den anderen in der Runde ähnlich geht und man sich nicht groß erklären muss.

Die Dauer und der Ort der Treffen richten sich nach unserem jeweiligen Programm. Bisher waren wir beispielsweise im Hochseilgarten und zum Bogenschießen im Rombergpark. Wir haben zusammen Plätzchen gebacken und Gesellschaftsspiele gespielt.

Wenn Du Lust hast, etwas mit anderen Kindern und Jugendlichen zu unternehmen, dann melde Dich bitte bei uns.

Du kannst uns **telefonisch** erreichen unter 0231 1387620.

Oder schreib uns eine **E-Mail**:

kinderhospizdienst.dortmund@malteser.org

Information bei Ihnen vor Ort

Was ist eigentlich Hospizarbeit? Was ist ein ambulanter Hospizdienst für Kinder, Jugendliche und Erwachsene? Wie hilft er? Kostet das etwas?

Wir möchten Sie informieren und laden Sie ein zum Gespräch:

Mittwoch, 16. März, 10 Uhr

Kfd St. Remigius

Siegenstraße 12, 44359 Dortmund

Montag, 4. April, 18 Uhr

Gemeindezentrum Heilig Geist

Wellinghofen

Auf den Porten 9, 44265 Dortmund

Mittwoch, 12. Oktober, 18 Uhr

Franziskus-Zentrum

Gleiwitzstraße 281, 44328 Dortmund

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde, Gruppe oder Organisation und informieren Sie über die Angebote der Malteser Hospizdienste St. Christophorus. Nehmen Sie einfach mit uns Kontakt auf.

Informationsgespräche zur Patientenverfügung

Sie möchten eine Patientenverfügung verfassen und wissen nicht wie? Sie haben schon eine Verfügung und wissen nicht, ob sie noch aktuell ist? Über die unterschiedlichen Instrumente der Patientenvorsorge informieren wir Sie gern und beantworten Ihre Fragen.

Melden Sie sich gerne für eine Terminvereinbarung.

Trauerspaziergänge

Leitung jeweils zwei Mitarbeiter*innen

Gemeinsam mit anderen in eine Richtung zu gehen, kann gut tun. Daher laden wir einmal im Monat zu einem Trauerspaziergang ein. Hier ist Raum für Trauer – und für all die schönen Dinge, die die Natur bereithält.

Die Gruppe trifft sich jeden dritten Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist im Rombergpark am Café Orchidee, Mergelteichstraße 40a.

Termine

15. Januar	16. Juli
19. Februar	20. August
19. März	17. September
16. April	15. Oktober
21. Mai	19. November
18. Juni	17. Dezember

Trampoline helfen bei Trauer

Bei Wut richtig doll hüpfen und bei Traurigkeit schaukeln – diese Möglichkeit haben ab sofort Kinder und Jugendliche im Projekt »Psychomotorik meets Hospiz«. Das Projekt richtet sich an trauernde Kinder und Jugendliche und an die, die Angehörige eines erkrankten Familienmitglieds sind. Durch die Bewegung und die Auseinandersetzung mit den eigenen Erlebnissen können die Kinder und Jugendlichen von ihrem oft belasteten Alltag Abstand nehmen und einen weiteren Zugang zu ihren Gefühlen und Gedanken finden.

Das Projekt wird alle zwei bis drei Monate durchgeführt. Eine hauptamtliche und mindestens eine (von Termin zu Termin wechselnde) ehrenamtliche Kraft begleiten die Kinder und Jugendlichen ins psychomotorischen Förderzentrum FluVium. Melden Sie sich gern bei Interesse.

Letzte Hilfe-Kurs

Sterben ist ein natürlicher Teil des Lebens, ruft aber oft große Unsicherheit und Hilflosigkeit hervor. In dem Basiskurs „Letzte Hilfe“ möchten wir Ihnen Orientierung bieten und einfache Handgriffe mit auf den Weg geben. Wir möchten Ängste und Unsicherheiten nehmen und Sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Wir sprechen auch über mögliche Beschwerden während des Sterbeprozesses, wie man diese lindern kann und über das Abschiednehmen.

Weitere Infos: www.letztehilfe.info

Termine in Dortmund

Donnerstag, 30. März, 16 bis 20 Uhr

Mittwoch, 25. Oktober, 9.30 bis 13.30 Uhr

Termin in Schwerte

Donnerstag, 20. April, 16 bis 20 Uhr

Weitere Termine unter malteser-hospizdienst-schwerte.de und auf Anfrage

Stephan Blind

Für bestimmte Aufgaben setze ich mich gern in Bewegung. Sterbebegleitung ist so eine Aufgabe. Hier mache ich den Menschen ein Angebot: »Ich bin da. Wenn du möchtest, kannst du mit mir reden und wenn du nicht möchtest, akzeptiere ich das.« Es bewegt mich, wenn die Menschen mein Angebot annehmen und mich als Fremden in ihr Leben und in ihre Geschichte hineinlassen.

Gerade bewegt mich, was wir als Gesellschaft aushalten müssen: politische Sorgen, die Unsicherheit, die Verarbeitung der Pandemie. Dies bewegt mich, weil ich ein Teil dieser Gesellschaft bin.



Ulrike Drunkemölle

In der Natur kann ich mich körperlich und geistig bewegen. Hier kann ich entspannen. Im Wald werde ich aufmerksamer. Ich sehe kleine Tiere, Blüten, Pilze. All das sind Anregungen, mich zu entspannen.

In der Hospizarbeit begleite ich ein Mädchen schon im sechsten Jahr. Corona hat viel durcheinander bewegt. Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich das Mädchen wieder sehen konnte. Ich habe unsere Treffen vermisst. Ich habe ihr geschrieben und Hörbücher geschickt. Als wir uns dann wieder gesehen haben, hat sie gestrahlt und gelacht.

So erreichen Sie uns

Malteser Hospizdienste St. Christophorus

Amalienstraße 21, 44137 Dortmund
Telefon 0231 1397620, Fax 040 69459714452

hospizdienste.dortmund@malteser.org
kinderhospizdienst.dortmund@malteser.org
kinder-und-jugendtrauer.dortmund@malteser.org
www.malteser-hospizdienste-dortmund.de
www.kinderhospizdienst-dortmund.de

Malteser Hospizdienst Schwerte

Bahnhofstraße 8, 58239 Schwerte
Telefon 02304 9106086, Fax 02304 9106087

hospizdienst.schwerte@malteser.de
www.malteser-hospizdienst-schwerte.de



HEIKE BREITRÜCK

_ Gesamtleitung der
Hospizdienste Dortmund
und Schwerte
_ Diözesanreferentin
heike.breitrueck@malteser.org
Mobil 0151 73001411



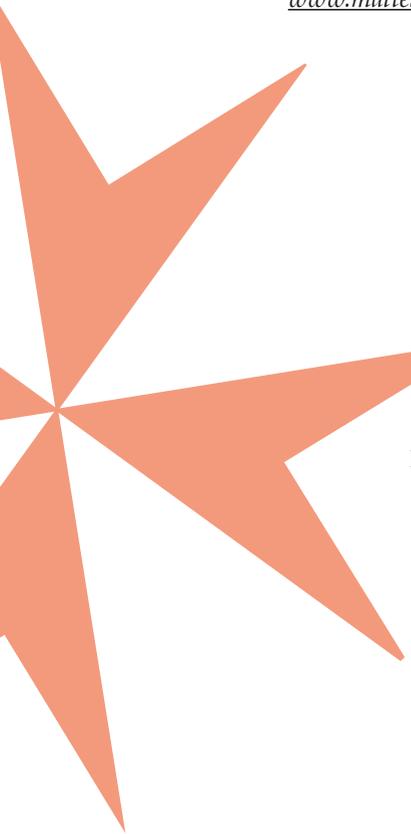
INGE HOLTKÖTTER-SCHULZ

_ Koordinatorin im
ambulanten Hospizdienst
_ Verwaltung
_ Krankenschwester,
Palliative Care
inge.holtkoetter-schulz@malteser.org
Mobil 0175 9591566



MICHAELA BÜSCHLER

_ Koordinatorin im am-
bulanten Kinder- und
Jugendhospizdienst
_ Krankenschwester,
Palliative Care
michaela.bueschler@malteser.org
Mobil 0175 4598040





SILKE WILLING

_ Leiterin und Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst
 _ Krankenschwester, Palliative Care
silke.willing@malteser.org
Mobil 0151 53113944



KARIN BUDDE

_ Leiterin und Koordinatorin im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst
 _ Krankenschwester, Pädiatrische Palliative Care
karin.budde@malteser.org
Mobil 0160 99604959



VERONIKA MAY

_ Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst Schwerte
 _ Kinderkrankenschwester, Pädiatrische Palliative Care
veronika.may@malteser.org
Mobil 0151 15742566



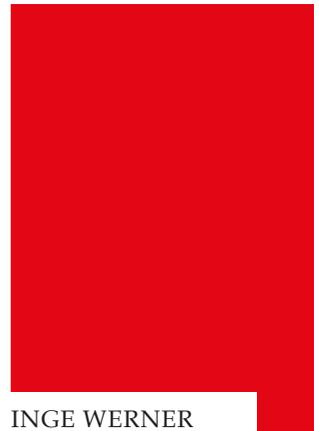
GABRIELE HEMICKER

_ Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst
 _ Altenpflegerin, Palliative Care
gabriele.hemicker@malteser.org
Mobil 0171 3065566



DAVINA KLEVINGHAUS

_ Koordinatorin Kinder- und Jugendtrauerbegleitung
 _ Trauerbegleiterin
 _ B.A. Sonderpädagogische Förderung
davina.klevinghaus@malteser.org
Mobil 0170 1273912



INGE WERNER

_ Leiterin im Telefonbesuchsdienst
 _?
inge.werner@malteser.org
Mobil ???

Ingrid Wehmeier

Bewegung ist das ganze Leben. Natürlich bringt Bewegung Veränderung mit sich. Es ist wichtig, flexibel zu sein. In der Sterbegleitung können wir einiges bewegen. Sie zeigt immer wieder auf, was im Leben wichtig ist. In mir bewegt sich etwas, wenn ich Menschen in schweren Situationen begleiten kann. Ich merke dann, wie wichtig Zufriedenheit ist. Ohne Zufriedenheit gibt es kein Glücklichein.

Persönlich bewegen mich meine Enkelkinder – körperlich und im übertragenen Sinn, wenn ich sehe, wie sie sich entwickeln.



Udo Wagner

Seit elf Jahren übe ich das Ehrenamt aus. Was mich bewegt, dabei zu bleiben? Die Aufgabe begeistert mich, immer wieder ist etwas Neues dabei. Wegen Corona waren Begleitungen fast zwei Jahre nicht möglich. Diese Zeit hat mir gezeigt, wie wichtig unsere Arbeit ist. Ich habe wirklich das Gefühl, dass meine Arbeit sinnvoll ist. Es ist schön, dass ich nun wieder begleiten darf. Dass ich damit etwas bewegen kann, dieses Gefühl trägt mich. Privat bewegt mich meine Familie. Wir meistern gerade zusammen eine große Aufgabe.

Wir sind auf Ihr Engagement angewiesen

Die Malteser freuen sich über Ihre Spende

Dieses Engagement ist in unterschiedlicher Weise möglich: durch Ihre ehrenamtliche Mitarbeit genauso wie durch Ihre Spende, Ihre Fördermitgliedschaft oder durch eine von Ihnen initiierte Spendenaktion.

Diese Spenden ermöglichen es uns, die vielfältigen Beratungs- und Hilfsangebote für Kranke, für Angehörige, für Trauernde, für Familien kostenfrei und unbürokratisch anzubieten. Diese Kostenfreiheit ist ein hohes Gut. Gerade in Krisenzeiten kommen neben der Sorge um Angehörige oder die eigene Gesundheit häufig auch existenzielle Probleme hinzu. Daher ist es Ratsuchenden oft nur möglich, unsere Angebote in Anspruch zu nehmen, weil sie über Spenden finanziert werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.malteser-hospizdienste-dortmund.de/spenden-und-kontodaten

Unser Spendenkonto bei der Pax Bank

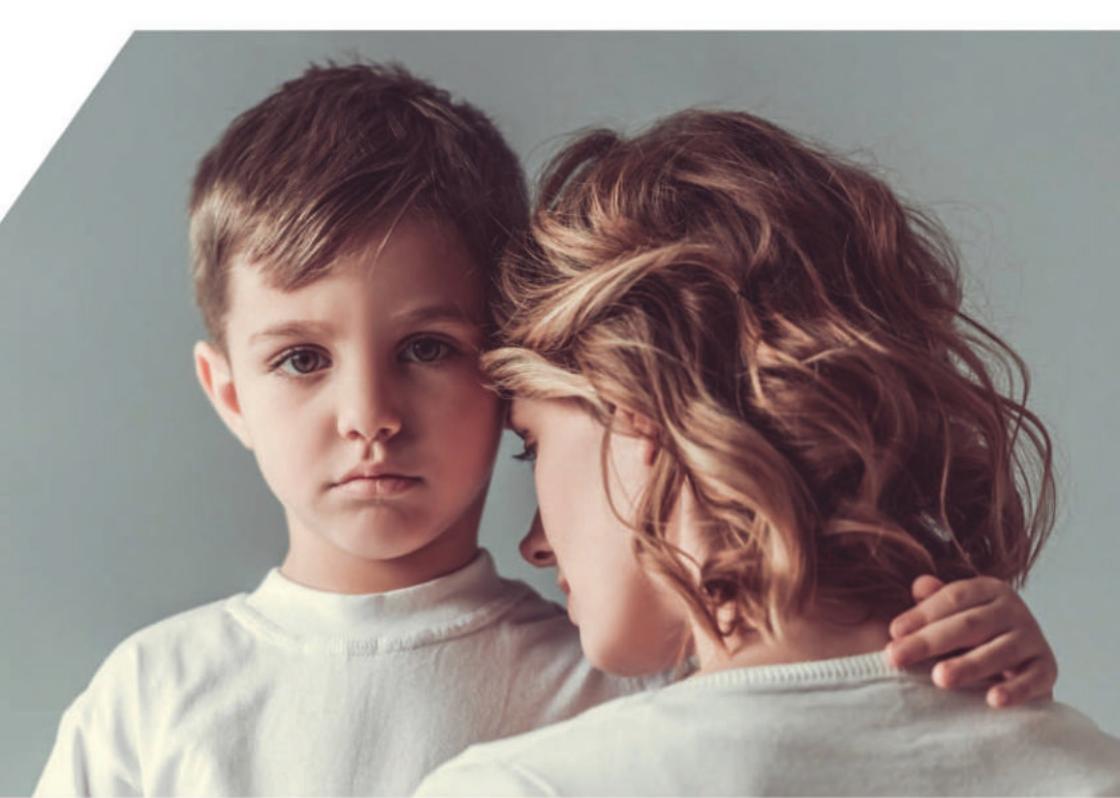
Malteser Hospizdienste

IBAN: DE15 3706 0120 1201 2160 24

BIC: GENODED1PA7

Über den Verwendungszweck »**Erwachsene**«, »**Kinder**« oder »**Schwerte**« können Sie steuern, in welchem Bereich wir die Spende vorrangig einsetzen sollen. Schreiben Sie uns für die Spendenquittung Ihre Anschrift in das Mitteilungsfeld.

Und wenn Sie regelmäßig etwas spenden möchten, können Sie dies mit einer **Fördermitgliedschaft im Hospiz-Freundeskreis St. Christophorus** tun. Mit einem Jahresbeitrag ab 50 Euro sorgen Sie für eine sichere finanzielle Basis unserer Hospizarbeit. Gerne schicken wir Ihnen die entsprechenden Unterlagen zu.



FÜREINANDER DASEIN

Die heutige Zeit ist mitreißend, spannend, herausfordernd und vor allem schnelllebig. Dinge begeistern uns, doch oft nur oberflächlich. So plötzlich, wie sie kommen, geraten sie wieder in Vergessenheit. Was zählt, ist Spaß – für den Gedanken an Leid ist nur wenig Platz in unseren überladenen Köpfen. Erst, wenn man selbst oder ein nahe stehender Mensch leidet, wird klar, dass Mitgefühl und Fürsorge immer Teil unseres Lebens sein müssen. Für uns bei Murtfeldt spielt das Wohl der Menschen eine zentrale Rolle. Wir möchten, dass es unseren Mitarbeitenden und ihren Familien gut geht und wir engagieren uns in vielen sozialen und humanen Projekten. Die Arbeit der Malteser Hospizdienste verdient große Hochachtung und es ist uns eine Herzensangelegenheit, einen kleinen Beitrag für diese wertvolle Arbeit zu leisten.

murtfeldt.de

Tel. +49 231 20609-0

 **Murtfeldt**
GROUP