



HOSPIZBRIEF

Hospizverein Kulmbach e.V.



JAHRESRÜCKBLICK 2021

Sehr geehrte Leser, liebe Hospizmitglieder!



Ich freue mich auf die 25 Jahre Jubiläumsfeier unseres Vereins. Hier haben wir eine Idee der Präsentation im Sinne von Bildern, dargestellt durch unsere Mitglieder. Es sollen Szenen entstehen, die unsere Arbeit widerspiegeln. Da aufgrund der Corona-Regelung sicherlich nur eine begrenzte Anzahl von Gästen eingeladen werden darf, werden wir im darauffolgenden Hospizbrief diese Veranstaltung widerspiegeln. Lassen sie sich überraschen!

Unsere Hospizarbeit war 2021 trotz Corona erfolgreich, erst

als Telefonseelsorge, dann auch wieder persönlich, sozusagen „live“. Natürlich konnten nur Geimpfte und Getestete Aktivenarbeit leisten. Alles verbunden mit viel Aufwand, aber eben mit entsprechender Sicherheit für unsere Begleitungen auf beiden Seiten.

Das Klinikum Kulmbach hat zudem ein mobiles Palliativ-Team eingerichtet, so dass die Schwerstkranken jetzt auch optimal auf den Normalstationen außerhalb der Palliativstation versorgt werden können. Dies ist auch für unsere Hospizbegleitungen wichtig, da wir dann gezielt auf allen Stationen des Klinikums Kulmbach unsere Hilfe anbieten können. Die Geschäftsführerin des Klinikums Kulmbach, Frau Angermann, drückte ihre Wertschätzung hinsichtlich der Palliativstation und deren Mitarbeitern aus, welches Allen in dieser schweren Zeit gutgetan hat.

Es wird wieder ein spannendes Jahr für die Hospizarbeit in

Kulmbach und ich hoffe auf rege Unterstützung unserer Aktivitäten durch Sie als Mitglied und auch von allen Interessierten. Bitte sprechen Sie ihre Mitmenschen an, ob nicht Jemand sich für eine Hospizbegleiter- Ausbildung interessiert im Sinne von einem Selbsterfahrungskurs, der dann vielleicht auch in eine aktive Begleitung übergeht.

Ihr
Dr. Markus Ipta
1. Vorsitzender



Inhalt

Vorwort/Inhaltsverzeichnis 2/3

Jahreshauptversammlung 4/5

Vorstellung 6
Birgit Obermaier und
Heiko Reuther

Interne Fortbildungen

Burnout 8/9

Wenn nichts mehr zu 10/11
machen ist, ist noch
viel zu tun

Unsere Aktivitäten

Benefizkonzert mit 12/13
Cappuccino

Hospizbegleiter- 16/17
wochenende

Kräuterspaziergang 18/19

Hilfe für Trauernde 20

Ausbildung zum 21
Trauerbegleiter*In

Vorweihnachtliche 22/23
Klänge auf der
Palliativstation

„Letzte Hilfe Kurs“ 24/25

Buch und Filmtipps 26

Geburtsgrüße 27
und Danke

Impressum 28



Ehrungen und Verabschiedungen

Ehrungen 10 Jahre

Anni Müller, Anton Steinl, Werner Kluge Ingrid Vießmann, Barbara Menzel, Rena Lauterbach, Brigitte Herold, Anke Theuer, Dora Michel, Doris Sahr, Günter Eschenbacher, Ursula von Hindte, Karl Heinzelmann, Katharina Heinzelmann, Christiane Schoberth

Ehrungen 20 Jahre

Erika Förster, Gretel Kotschenreuther, Hannelore Petersen-Zanner, Petra Seuß, Susanne Hain, Irmgard Limmer, Jörg Dittrich, Michaela Hildner, Dr. Johann Hunger, Madeleine Tröger, Rosi Schleicher, Ariane de Bortoli. Beate Kratkai, Rosemarie Göcking

Verabschiedungen

Tanja Gäßlein, Manfred Götz, Angelika Hörner, Lotte Lehnert, Elke Weisath, Monika Springmann

vorne v. l. Rosemarie Göcking, Lotte Lehnert, Dora Michel, Michaela Hildner, Brigitte Brückner, Dr. Markus Ipta, mitte v.l. Susanne Hain, Petra Seuß, Ursula von Hindte, Ariane de Bortoli, Gretel Kotschenreuther, hinten v.l. Dr. Volker Seitter, OB Ingo Lehmann

Im Pfarrzentrum St. Hedwig fand Ende Juli die 24. Hauptversammlung des Hospizvereins Kulmbach statt. Unter den Gästen befanden sich Dr. Volker Seitter in Vertretung von Landrat Klaus Peter Söllner und Oberbürgermeister Ingo Lehmann, die in ihren Grußworten ihren großen Respekt vor der ehrenamtlichen Arbeit des Hospizvereins zum Ausdruck brachten.

Vorsitzender Dr. Markus Ipta erörterte nach der Begrüßung den Tätigkeitsbericht des Hospizvereins, der seit 13. Juni 1997 besteht. Die Mitgliederzahl zum 31.12.2020 betrug 372 Mitglieder, es gab 11 Eintritte und 7 Austritte, 6 Mitglieder sind verstorben. Während des Jah-

res wurden in insgesamt 1185 Stunden 80 Menschen begleitet, davon 57 bis zum Lebensende. Von den Koordinatorinnen sind 41 Palliativberatungen durchgeführt worden und 12 Hospizbegleiter ausgebildet. Von den Absolventen haben sich 5 als aktive Hospizbegleiter zur Verfügung gestellt. Im Jahr 2020 hatte der Verein 56 ehrenamtliche aktive Begleiterinnen und Begleiter.

Nach der Darlegung des Tätigkeitsberichts 2020 durch Vorsitzenden Dr. Markus Ipta und der Erläuterung des Finanzberichtes durch Herrn Heiko Reuther, in Vertretung von Herrn Götz, ging Herr Dr. Ipta noch auf das durch viele Einschränkungen gezeichnete vergangene Jahr ein. So konnten viele Fortbildungen, Sitzungen und Treffen nicht stattfinden. Besonders traurig war, dass das gemeinsame Ritual des Abschieds der

Verstorbenen des vergangenen Jahres ausfallen musste.

Er hob hervor, dass die Begleitungen und die Angebote des Hospizvereins nur durch den großen Einsatz der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter, der Koordinatorinnen Käthe Goné und Gabi Daig und des Vorstandsteams weiterhin stattfinden konnten. Telefonische Gespräche und Beratungen, Einzelgespräche, Online-Meetings, Online-Fortbildungen und vieles mehr, ermöglichte es untereinander in Kontakt zu bleiben und Schwerkranke, Sterbende und Trauernde weiterhin zu betreuen.

Großen Dank möchten wir auch an die Vorstandsmitglieder Sieglinde Ellner (Schriftführerin) und Manfred Götz (Schatzmeister) aussprechen, die nach langjährigem Einsatz aus dem Vorstand zurückgetreten sind.

Die neu gewählte Vorstandschaft



Doris Häublein (Beisitzerin), Brigitte Brückner (2.Vorstand), Heiko Reuther (Schatzmeister), Dr. Ipta (1.Vorstand), Birgit Obermaier (Schriftführerin), Gabi Schramm (Beisitzerin) nicht im Bild Brigitte Schrüfer (Beisitzerin)



Birgit Obermaier

Bei der Mitgliederversammlung 2021 wurde ich zur Schriftführerin unseres Hospizvereins gewählt.

Zu mir persönlich:

Ich bin 52 Jahre, alleinstehend, wohne in Kulmbach und komme aus dem Landkreis – und zwar aus der Gemeinde Kasendorf. Ich arbeite im Arbeitgeber-Service der Agentur für Arbeit. Schon berufsbedingt kann ich gut organisieren und schreiben und bin auch in der Region vernetzt. Das kann ich alles für die Aufgabe als Schriftführerin einbringen.

Was verbindet mich mit dem Hospizverein?

Ich hatte bereits zur Gründung des Hospizvereines dienstlich mit dem Verein zu tun, denn der Hospizverein hatte damals eine/n Mitarbeiter/in gesucht. Als Mitglied vom Service-Club „Ladies Circle“ kenne ich den Verein als

eines unserer Service-Projekte. Mich hat der Hospizverein schon persönlich unterstützt – in einer schwierigen Lebenssituation. Dafür bin ich sehr dankbar.

Heiko Reuther

Seit Oktober 2020 bin ich als Schatzmeister eingesetzt und bei der Mitgliederversammlung 2021 wurde ich offiziell dazu gewählt.

Zu mir persönlich:

Ich bin 51 Jahre, geschieden, gebürtig aus Stadtsteinach und wohne jetzt in Katschenreuth. Mein Arbeitgeber ist die C.P.A.-Steuerberatung in Döllnitz, Kemnath, Weiden. Neben viel Lebenserfahrung kann ich in das Amt des Schatzmeisters zusätzlich zu meiner jetzigen Tätigkeit/Kontakte im Steuerbüro auch viel Erfahrung aus meiner langjährigen Tätigkeit bei der Sparkasse Kulmbach-Kronach einbringen.

Was verbindet mich mit dem Hospizverein?

Der Hospizverein hat auch mich in einer schwierigen Lebenssituation schon persönlich unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar und kann nun wieder was zurückgeben.

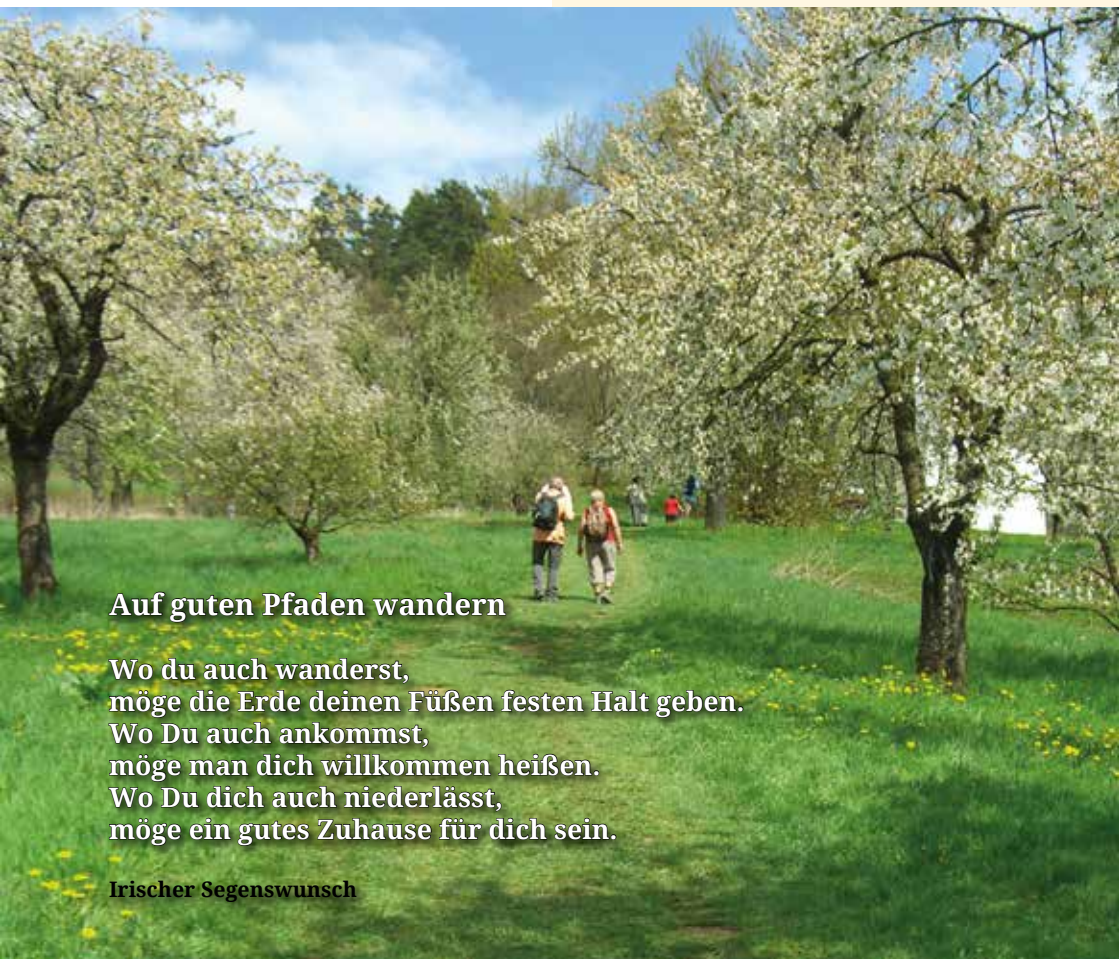
Im Vorstandsteam wurden wir gut aufgenommen. Vielen Dank dafür. Bei einigen Aktionen waren wir schon dabei. Nun freuen wir uns darauf viele von Ihnen kennenzulernen.

Wir vom bisherigen Vorstand freuen uns sehr über das tolle Engagement von Birgit Obermaier und Heiko Reuther. Wir sind jetzt sehr gut aufgestellt und die Zusammenarbeit macht viel Freude. Vielen Dank.

Auf guten Pfaden wandern

Wo du auch wanderst,
möge die Erde deinen Füßen festen Halt geben.
Wo Du auch ankommst,
möge man dich willkommen heißen.
Wo Du dich auch niederlässt,
möge ein gutes Zuhause für dich sein.

Irischer Segenswunsch





Nimm dir Zeit

Nimm dir Zeit zum Lesen,
es ist der Brunnen der Weisheit.

Nimm dir Zeit zum Gespräch,
es bringt uns einander näher.

Nimm dir Zeit zum Nachdenken,
es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Schlafen,
es erneuert die Kräfte für Leib und Seele.

Nimm dir Zeit zum Träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit zum Lachen,
es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit zum Lieben,
es ist der wahre Reichtum des Lebens.

Nimm dir Zeit zum Genießen,
denn wir sind zur Freude geboren.

Irische Segenswünsche

Unter der Einhaltung der Hygiene- und Schutzmaßnahmen trafen sich eine große Anzahl von Hospizbegleiter*innen im Burggut. Unsere Koordinatorin Gabi Daig führte souverän durch den Tag und stand für alle organisatorischen Fragen mit Rat und Tat zur Verfügung. Eine rückblickende Zusammenfassung und kurze Erläuterung der Fortbildung vom 12.09.2020 Depression-Burnout ermöglichte den Einstieg in dieses komplexe Thema. Sehr kreativ und mit vielen interaktiven Arbeitsanteilen eröffnete Frau Roberta Thiele am 24. Juli 2021 den Fortbildungstag zum Thema Burnout.

Sehr hilfreich bei der Gruppenarbeit erwiesen sich die zahlreichen Arbeitsblätter von Frau Thiele, die uns zunächst mit unserer eigenen Energiebilanz vertraut gemacht haben. Woher kommt meine Energie und wohin geht meine Energie? Deutlich sichtbar wurden Energieräuber und Energiespendender unserer täglichen Leistungskurve, hier natürlich stand beson-



Wer hat das Krankheitsbild zum 1. Mal öffentlich ins Gespräch gebracht?
Welche Berufsgruppen sind besonders vom Burnout betroffen?
Welche Merkmale kennzeichnen das Burnout-Syndrom?

1. Stadium: Der Zwang sich zu beweisen
2. Stadium: Verstärkter Einsatz
3. Stadium: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Stadium: Verdrängung von Konflikten
5. Stadium: Umdeutung von Werten.
6. Stadium: Leugnung der Probleme
7. Stadium: Rückzug
8. Stadium: Beobachtbare Verhaltensänderung
9. Stadium: Depersonalisation
10. Stadium: Innere Leere
11. Stadium: Depression
12. Stadium: Völlige Erschöpfung.

ders dieser Fortbildungstag im Fokus. Fragebögen wie z.B. Innere Antreiber identifizieren und deren Auswertung und die Entstehung der eigenen Energiebilanz am Ende dieses Tages sorgten doch bei so manchen Teilnehmer*innen für Überraschungen mit dem positiven Effekt eine weitreichende Erfahrung an diesem Tag gemacht zu haben. Wieder erhielten wir Teilnehmer*innen genügend Platz und Raum für anfallende Fra-

gen und zum Austausch untereinander. Eine gelungene Fortbildung mit einem sehr großen Mehrwert für alle Hospizbegleiter*innen an diesem wunderbaren Sommertag 2021. Achtsam und wertschätzend für alle Hospizbegleiter*innen endete dieser Fortbildungstag mit großem Dank an unsere Gabi Daig und unsere Supervisionärin Roberta Thiele.

*Sorgt gut für Euch
Herzlichst Christine Friedlein*



...gibt es noch viel zu tun“

Im Juli war es endlich wieder soweit. Unter Einhaltung der Hygienevorschriften konnte wieder eine Fortbildung stattfinden. Die beiden Referentinnen Barbara Mallmann und Christine Billmann von „beherzt begleiten – im Leben und im Sterben“ hießen uns im Burggut herzlich willkommen. Das Thema „Wenn nichts mehr zu machen ist, gibt es noch viel zu tun“ fand reges Interesse.

Die Referentinnen, die bereits vielen von uns aus der Schulung im Jahr 2019 bekannt waren,

stellten sich kurz vor. Nach der Vorstellungsrunde seitens der Kursteilnehmer gab es eine kurze Einführung in die Themen:

- Wahrheit am Krankenbett
- Umgang mit der „Ohnmacht“
- Wünsche am Lebensende
- Beziehungsebenen in der Begleitung
- Umgang mit aussichtslosen Situationen

In mehreren Gruppen wurden die einzelnen Themen bearbeitet und im Anschluss die Beiträge zusammengestellt und in der Mit-



Vorne von links: Renate Kraus, Edith Naujoks, Antje Guibert, Christa Gräf, Margit Gärtlein, Christine Billmann, Karin Vonbrunn, Erna Ipta, Barbara Mallmann

Hinten von links: Brigitte Schrüfer, Petra Seuß, Petra Frohner, Markus Hempfling, Carmen Söllner, Michael Greidl, Anette Roeske, Käthe Goné, Dora Michel, Susanne Hempfling, Brigitte Brückner, Adrienne Dornhöfer

te des Raumes visualisiert. Viele Dinge, die wir bereits in unserer Ausbildung gelernt hatten wurden wieder gegenwärtig. Für die Sterbenden und deren Angehörigen da zu sein, zu unterstützen, zuzuhören, zu helfen und sich Zeit zu nehmen, das ist wichtig. Aber es braucht auch Kraft die Gefühle, die Unsicherheiten und die Ängste des sterbenden Menschen auszuhalten.

Deswegen ist es nicht nur wichtig für andere da zu sein, sondern auch gut für sich selbst zu sorgen. Sich selbst immer wieder bewusst zu machen, wo die eigenen Kraftquellen sind, wo man auftanken kann, um sich erneut für andere einsetzen zu können.

Mit der Abschlussrunde der Teilnehmer endete dieser informative und sehr lehrreiche Tag.

Man sollte dem Menschen die Wahrheit hinhalten wie einen Mantel. Er selbst entscheidet ob er den Mantel anzieht oder hängen lässt.

Nach Max Frisch



Koordinatorin Käthe Goné,
Referentinnen: Barbara Mallmann,
Christine Billmann (beherzt begleiten – im Leben und im Sterben)


beherzt
begleiten
im Leben und im Sterben

Barbara Mallmann

Referentin und zertifizierte
Ausbilderin für Palliative Care
Hospiz- und Trauerbegleiterin
Leitende Koordinatorin der
Hospizgruppe Freising e. V.

Christine Billmann

Systemischer Coach
Heilpraktikerin Psychotherapie
Hospiz- und Trauerbegleiterin

Kein Tag darf vergehen
an dem du nicht geschmunzelt und
gelächelt hast

Kein Tag darf vergehen
an dem du nicht ein kleines Erlebnis
gehabt hast.

Kein Tag darf vergehen
an dem du nicht einen Augenblick
glücklich warst.

Kein Tag darf vergehen
an dem du nicht zärtlich ein Geschöpf
berührt hast.

Kein Tag darf vergehen
an dem du nicht ein liebevolles Wort
gesagt hast.

Kein Tag darf vergehen
an dem du deinem Schöpfer nicht für
diesen Tag gedankt hast.

Carpe diem – carpe vitam
Nutze den Tag – Lebe dein Leben

Ebo Rau



Zu Gunsten des Hospizvereins Kulmbach fand am 18.09.2021 unter den Schirmen des Eiscafé's San Remo das 10. Benefizkonzert des Damenorchesters „Cappuccino“ statt. Viele Zuhörer genossen bei einer kleinen Pause mit guter Musik einen Kaffee oder ein Eis. Im letzten Jahr musste dieses Konzert, welches jährlich in der Bayerischen Demenzwoche stattfindet, aufgrund von Corona leider abgesagt werden. Deswegen freuten wir uns umso mehr dieses Jahr viele Besucher begrüßen zu können. Wir informierten an unserem Stand über unsere Angebote wie Begleitungen für Schwerkranke und Sterbende, Begleitungen in der Trauerzeit sowie anderen Angeboten. An dieser Stelle bedanken wir uns auch für die vielen Spenden, die wir an diesem Tag einsammeln durften. Im Zuge der Demenzwoche informierten auch die Fachklinik Stadtsteinach, der Seniorenbund und das Rote Kreuz über ihre Arbeit, vor allen Dingen hinsichtlich Demenz- und Alzheimererkrankungen.



Open Air Benefizkonzert mit „Cappuccino“







Ein bisschen mehr Friede

Ein bisschen mehr Friede
und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte
und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe
und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit,
das wär doch schon was.
Statt immer nur ich,
ein bisschen mehr Du!
Statt Angst und Hemmungen,
ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln,
das wäre gut.
Kein Trübsinn und Dunkel,
mehr Freude und Licht.
Kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht
und viel mehr Blumen
solange es geht,
nicht erst auf Gräbern,
da blühen sie zu spät!

Peter Rosegger

Meditation zum Thema **Gelassenheit**

von Renate Kraus

Mit Musik von Yann Tiersen wurden die Teilnehmer auf das Thema eingestimmt. Nach dem Vortragen einer alten Sage konnte sich jeder im Stillen Gedanken zu verschiedenen Fragen machen.

Welchen Ballast trage ich mit mir? Wem kann ich mich anvertrauen? Wo kann ich Ruhe finden? Wie kann ich mit negativen Gedanken umgehen? Wie gehe ich mit Kränkungen von außen um, oder von mir selbst? Stelle ich zu hohe Anforderungen an mich selbst? Nehme ich mich an, so wie ich bin? Denke ich im Entweder-Oder-Schema, oder nehme ich Zwischentöne wahr? Was ist wesentlich? Wie kann ich Gelassenheit erfahren?

Wörter wie „wenn“, „hätte“, „wäre“ verstärken unsere Unzufriedenheit. Wir richten den Blick in die Vergangenheit statt nach vorne. Wir müssen lernen im Heute zu leben, auf Gott zu vertrauen und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

**Wer etwas lassen kann, wird frei.
Wer etwas lassen kann, wird ruhig.
Wer etwas lassen kann, wird zufrieden.
Wer etwas lassen kann, wird gelassen.**

Mit einem gemeinsamen Gebet endete diese besinnliche Stunde in der Kapelle.



Gabi Daig, Koordinatorin

Eine alte Sage berichtet:

Ein Mensch ist unterwegs in das Land seiner Sehnsucht. Es ist eine lange und beschwerliche Reise. Endlich kommt er an einen breiten Fluss. Er weiß: Drüben am anderen Ufer liegt das Land der Herrlichkeit und er kann es kaum erwarten hinüberzukommen. Er findet einen Fährmann, der bereit ist, ihn mit seinem Boot so schnell wie möglich überzusetzen. „Aber“, sagt er, „Du musst Dein Gepäck hier lassen. Ich nehme nur Menschen ohne Ballast mit.“ Der Reisende erschrickt. Es scheint ihm unmöglich, all die Dinge, die er angesammelt hat, die er liebt, die er für lebensnotwendig hält, die er auf seiner weiten Reise mühsam bis hierher geschleppt hat, einfach abzulegen und am Ufer des Flusses zurückzulassen. „ALLES?“, fragt der Mensch, hoffend, doch ein wenig von seiner Habe mitnehmen zu können. „Alles. Ich nehme nur Dich mit. Entscheide Dich“, antwortet der Fährmann ernst.

Am Samstag trafen sich 12 Teilnehmer zu einem Wochenende in Bad Alexanderbad im evangelischen Tagungszentrum.

Mit dem Thema „Gelassenheit“ begrüßte uns Koordinatorin Gabi Daig. Wir hatten uns viel Zeit für den persönlichen Austausch genommen und die Offenheit der Kursteilnehmer war wieder sehr beeindruckend. Am Nachmittag referierte Birgit Lenk, aus dem Kräuterdorf Nagel, über das Thema „Biblische Öle“. Im Anschluss zeigte uns Frau Lenk noch verschiedene Handmassagen aus den Aromatouch-Anwendungen, die uns sehr interessierten. Hospizbegleiterin Renate Kraus hat uns am Abend in der Kapelle zu einer beeindruckenden Meditation eingeladen. In gemütlicher und lustiger Runde klang der



Abend aus.

Sonntag ging es weiter unter dem Thema „Gelassenheit“. In Kleingruppen wurde das Thema diskutiert und besprochen. „Gelassenheit“ heißt einen Ausgleich zu finden. Wir bemalten Steine und es entstanden dabei sehr schöne kleine Kunstwerke. Zum Abschluss gab es von Gabi Daig noch ein paar besinnliche Worte zur Gelassenheit. Nach Kaffee und Kuchen fuhren alle gut gelaunt nach Hause.

Anette Roeske



vorne von links: Renate Kraus, Christa Müller

Zweite Reihe von links: Brigitte Brückner, Birgit Heiß, Daniela Dreßel, Helga Schmitt, Dora Michel, Tanja Schneider

Letzte Reihe von links: Brigitte Schrüfer, Markus Hempfing, Susanne Hempfing, Anette Roeske, Gabi Daig



Am 09.06.2021 konnten wir Hospizbegleiterinnen uns bei Frau Erika Wagner in Witzmannsberg zu einem Kräuterspaziergang endlich wieder einmal persönlich sehen.

Bei sonnigem Wetter starteten wir unseren kleinen Rundweg in Witzmannsberg. Wir erfuhren viel über die Merkmale der verschiedenen Wiesenkräuter, ihre Verwendung bei Krankheiten und erhielten kleine Tipps wie diese kulinarisch verwendet werden können. Ob es sich um Gänseblümchen, Klee, Brennnessel, Gundermann, Spitz- und Breitwegerich, Wiesenlabkraut und viele andere Kräuter handelt, das umfangreiche Wissen von Frau Wagner war beeindruckend. Auch über die Verwendung der Kartoffelrose, des Holunders – von der Blüte bis zur Beere – oder der Lindenblüten wusste

sie einiges zu berichten. Der informative Spaziergang endete mit einem Rundgang durch den großen Kräutergarten. Zum Abschluss gab es noch Holunderlimonade und kleine Kräutergebäcke. Nach neuen Informationen, regen Gesprächen, vielen frischen Ideen und mit einigen Rezepten beendeten wir diesen schönen Tag.





Rezept für ein ganzes Jahr

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt. Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit und einer erquickenden Tasse Tee...

Gott, der mir von Jugend an so viele Gnade erwiesen hat, der wird schon ein Plätzchen aussuchen, wo ich meine alten Tage ruhig und zufrieden beschließen kann.

Ich freue mich des Lebens, ich suche keine Dornen, hasche die kleinen Freuden. Sind die Türen niedrig, so bücke ich mich; kann ich den Stein aus dem Weg tun, so tue ich's; ist er zu schwer, so gehe ich um ihn herum, und so finde ich alle Tage etwas, das mich freut.

Und der Schlussstein, der Glaube an Gott, der macht mein Herz froh und mein Angesicht fröhlich.

Von Catharina Elisabeth Goethe



Hilfe für Trauernde

Gemeinsam statt einsam

Unsere Angebote sind kostenfrei. Genaue Termine finden Sie auf unserer Website.

Begleitete Trauergruppe

(jährlich im Herbst)

Nach dem Verlust eines lieben Menschen, eines guten Freundes oder eines Lebensgefährten sind Sie oft verzweifelt. Vielfältige Gefühle stürzen auf Sie ein und alles lehnt sich in Ihnen gegen diesen Verlust auf. In der Stille nach der Beerdigung fühlen Sie sich allein und einsam. Die vorausgegangene Pflege hat Sie vielleicht erschöpft und niemand ist da mit dem Sie reden können.

Unsere Trauergruppe bietet Ihnen einen geschützten Rahmen in dem Sie zusammen mit anderen über Ihre Gefühle reden können.

Hier sind wir füreinander da. Hier finden Sie Trost und Verständnis.

Unser Trauercafé

(jeden 2. Sonntag im Monat)

Hier im Burggut bei Kaffee und Kuchen sind Sie herzlich willkommen. Sie begegnen Menschen mit denen Sie sich austauschen können. Sie können sich gegenseitig trösten, voneinander lernen oder einfach nur zuhören.

MännerTrauerStammtisch

(jeden 2. Mittwoch im Monat)

In unserer Runde in der „Alten Feuerwache“ sind Sie herzlich willkommen.

In ungezwungener Atmosphäre können wir miteinander reden oder einfach nur zuhören. Hier können Sie voneinander lernen, sich gegenseitig trösten und alle ihre Gefühle zulassen.

Einzelgespräche

(nach Vereinbarung)

Wenn Ihnen alles zuviel ist und Sie lieber alleine mit jemanden über ihren Verlust und ihre Gefühle reden möchten, so bieten wir auch Einzelgespräche an.

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder rufen Sie einfach an.





Koordinatorin Gabi Daig und Hospizbegleiter Günter Heckl: Wir haben zusammen das Seminar „Trauerbegleitung“ in der Hospiz-Akademie Bamberg besucht. Dieses Seminar bestand aus vier Terminen, die in der Zeit vom Oktober 2020 bis zum Juli 2021 durchgeführt wurden. Dabei wurden allerdings die

beiden mittleren Termine wegen der Corona-Pandemie über Zoom Meeting abgehalten. Diese Art der Durchführung war aufgrund der zu bearbeitenden Themen durchaus möglich und für uns eine neue Erfahrung. Allerdings musste der letzte Seminarblock unbedingt mit Anwesenheit abgehalten werden. Zum Glück ließ die Pandemielage dies zu diesem Zeitpunkt auch zu. Viele der interessanten Themen erforderten einfach die Erfahrung in der Gruppe. Insgesamt hatten wir etwa 70 Unterrichtseinheiten und weitere Arbeitsstunden für Literatur und Hausaufgaben zu absolvieren. Am Schluss gab es für uns beide das Zertifikat.

Günter Heckl

**Traurig sein ist etwas Natürliches.
Es ist wohl ein Atemholen zur Freude**

Paula Modersohn-Becker, Malerin





Im Bild von links: Pfarrerin Frau Rath, Käthe Goné (Koordinatorin), Brigitte Brückner (2. Vorstand), Psychoonkologin Birgit Cronenberg, Stationsärztin und Palliativmedizinerin Dr. Michaela Wienziers, Gabi Daig (Koordinatorin)

Zusammen mit der Krankenhausseelsorgerin Pfarrerin Frau Rath gestaltete der Hospizverein am 21.12.2021 eine kleine vorweihnachtliche Feier vor den Zimmern der Palliativstation im Kulmbacher Klinikum.

Das dargebotene Programm aus Weihnachtsliedern und der Geschichte vom Engel Heinrich wurde von Frau Brückner mit

ihrer Zither musikalisch umrahmt. Mit dem abschließenden Segen von Pfarrerin Frau Rath haben wir uns wieder von den Patienten verabschiedet. Zur Erinnerung an diesen festlichen Nachmittag bekamen die Palliativpatienten einen kleinen Engel mit einem besinnlichen Text geschenkt. Im Anschluss daran saßen wir noch kurz bei Kaffee und Kuchen zusammen.



Unser Team zur Unterstützung des Palliativteams im Klinikum Kulmbach von Links:Gabi Daig (Koordinatorin), Karin Kache, Käthe Goné (Koordinatorin), Dora Michel, Sieglinde Ellner, Christa Gräf, Brigitte Brückner (2. Vorstand)



Ein Engel als Brücke

Eine Brücke
wird geschlagen
von der Dunkelheit
ins Licht.
Wird sie uns tragen?
Können wir es wagen,
darüber zu gehen?
Wir stehen
und zagen.
Auch uns
muss ein Engel sagen:
„Fürchtet euch nicht!“

Anna Six

wenn es soweit sein wird

Wenn es soweit sein wird
mit mir
brauche ich einen engel
in dir
bleibe still neben mir
in dem raum
jag den spuk der mich schreckt
aus dem traum
sing ein lied vor dich hin
das ich mag
und erzähle was war
manchen tag
zünd ein licht an das ängste
verscheucht
mach die trockenen lippen
feucht
wisch mir die tränen und schweiß
vom gesicht
der geruch des verfalls
schreck dich nicht
halte fest meinen leib
der sich bäumt
halte fest was der geist
sich erträumt
spür das klopfen das schwer
in mir dröhnt
nimm den lebenshauch wahr
der verstöhnt
wenn es soweit sein wird
mit mir
brauche ich den engel
in dir

Text: Friedrich Karl Barth/Peter Horst
Musik: Peter Janssen
Aus: Uns allen blüht der Tod,
Peter Janssens Musik Verlag,
Telgte-Westfalen 1979



Letzte Hilfe Kurs

Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

Sterben ist ein Teil des Lebens. Doch macht uns das Lebensende und das Sterben von Familienangehörigen, nahen Verwandten oder Freunden oft hilflos.

An diesem Nachmittag vermittelten die Kursleiterinnen Käthe Goné (Koordinatorin) und Susanne Drack (Pflegefachkraft) den Kursteilnehmern grundsätzliches Wissen darüber, was man für Mitmenschen am Ende des Lebens tun kann. Wie wir uns den Sterbenden zuwenden können, denn Zuwendung ist das, was wir alle am Lebensende am meisten brauchen.



Viele Fragen wurden gestellt, gemeinsam diskutiert und beantwortet:

Wie kann ich Abschied nehmen? Welche möglichen Beschwerden sind Teil des Sterbeprozesses? Wie kann ich die Leiden lindern? Welche Möglichkeiten habe ich? Wo sind die Grenzen? Wo kann ich Hilfe holen? Wie kann ich den Sterbenden oder Schwerkranken unterstützen? Wie kann ich für Nahestehende da sein?

Neben diesen wichtigen und grundlegenden Dingen ging es auch darum, was wir selbst tun können, damit nicht andere oder gar Fremde über uns und mögliche Behandlungen entscheiden müssen und so in einen schweren Gewissenskonflikt geraten. Eine



Im Bild von links:
Käthe Goné (Koordinatorin),
Susanne Drack (Pflegefachkraft)

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht gibt Auskunft über unsere Vorstellungen und Wünsche, wenn wir selbst nicht mehr in der Lage sind uns zu äußern.

Trotz des sehr schweren Themas haben die Kursleiterinnen verstanden ihr Wissen sehr kompakt und strukturiert weiterzugeben. Gelungen ist auch der Wechsel zwischen Information und der Zusammenführung der persönlichen Einstellungen der Teilnehmer.

Käthe Goné und Susanne Drack bedankten sich für die Teilnahme und wiesen nochmal darauf hin, dass dieser Kurs jeden Herbst stattfindet, kostenfrei ist und für alle offen ist.



Mit Anfang 50 bemerkt die anerkannte Linguistin Dr. Alice Howland erste Veränderungen an sich. Als Sie erfährt, dass sie an der Alzheimer-Krankheit leidet, kann sie es erst gar nicht fassen. Machtlos muss sie dabei zusehen, wie die Erinnerungen ihr mehr und mehr entgleiten.

„Mein Leben ohne Gestern“ erzählt die bewegende Geschichte einer Frau, die sich von der eigenen Vergangenheit verabschieden muss, um einer Zukunft entgegenzusteuern, in der vieles nicht mehr da ist und doch etwas bleibt: Die Liebe.



Das Buch wurde im Jahr 2014 verfilmt mit Julianne Moore als Alice. Für ihre Leistung wurde sie mit einem Oskar als beste Hauptdarstellerin ausgezeichnet. Tragende Rollen sind in dem Film mit Alec Baldwin, Kristen Stewart und Kate Bosworth besetzt.



Edward Cole ist erfolgreicher Großunternehmer, der es im Laufe seines Lebens zum Milliardär gebracht hat. Das Leben des Automechanikers Carter Chambers trennt Welten von Cole. Doch die beiden haben bald

mehr gemeinsam, als ihnen lieb ist: Als sie sich zufällig im gleichen Krankenhauszimmer kennenlernen, beide todkrank, beschließen sie, ihre restliche Zeit nach ihrem ganz individuellen Gusto zu leben. Gemeinsam machen

sie sich daher auf den Weg, ihre Lebensfreude wiederzufinden.

Bei dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“ handelt es sich um ein herzerwärmendes Drama, das von Gegensätzen lebt und versucht, deren gegenseitige Anziehungskraft gekonnt zu inszenieren und zu verbinden. Das gelingt Regisseur Rob Reiner insbesondere mit der Star-Besetzung Morgan Freeman und Jack Nicholson. Die beiden Hollywood-Stars, die selbst unterschiedlicher nicht sein könnten, transportieren amüsant und zugleich fesselnd, mit viel Humor eine tiefgehende Story, deren perfekter Schluss zu Tränen rührt.



Geburtstage

Mit dieser Seite grüßen wir alle unsere Mitglieder und Leser zu Ihrem Geburtstag. Leider war es aufgrund der Maßnahmen oft nicht möglich persönlich zu gratulieren. Wir wünschen Ihnen auf diesem Weg alles Gute.



Dorothea Maier



Waltraut Giesert

Danke

Wieder ist ein Jahr vergangen mit vielen schönen und auch traurigen Momenten. Trotz aller Schwierigkeiten konnte der Verein seine Aufgaben wahrnehmen und erfüllen.

Unsere Koordinatorinnen, unsere ehrenamtlichen Begleiter*innen und viele andere haben sich mit Herz und Tatkraft in unseren Verein eingebracht. Für ihren Einsatz, für ihre Hilfe und ihre Zeit möchten wir ihnen von Herzen danken.

Wir danken auch unseren Mitgliedern und allen, die uns nicht nur materiell durch ihre Spenden, sondern auch ideell geholfen haben.

Wir blicken zuversichtlich auf das Jahr 2022. Gemeinsam können wir auch die neuen Anforderungen meistern.



**Gemeinsam
statt einsam**



Herausgeber:

Hospizverein Kulmbach e.V

Waaggasse 5
95326 Kulmbach

Tel.: 09221/924739
Fax: 09221/924618

Mobil: 0172/8516096
E-Mail: kontakt@hospiz-kulmbach.de

Redaktion, Texte & Fotos: Doris Häublein
Layout & Druck: Täuber Druck, Kasendorf

Bankverbindung/Spendenkonto:
Sparkasse Kulmbach-Kronach
IBAN: DE71 7715 0000 0000 1591 86
BIC: BYLADEM1KUB