

UNSERE VERANSTALTUNGEN IM JAHR 2024

CHRISTINE KEMPKE
Trauer am Arbeitsplatz



Donnerstag, 18. Januar 2024
19.00 Uhr
Stadtbücherei Pulheim
Steinstraße 13
50259 Pulheim

IMPROVISATIONSTHEATER „DIE TABUTANTEN“

„Sie werden lachen, es geht um den Tod“

Sonntag, 10. März 2024
19.00 Uhr,
Theater im Walzwerk
Eintritt: 15 €
Rommerskirchener Str. 21
50259 Pulheim

**EINTRITTS-
KARTEN**
bitte direkt bei
Hospiz Pulheim e.V.
über ☎ 02238 52713 oder
info@hospiz-pulheim.de
bestellen



PETRA SCHENZLER · STEFANIE NEIKEN

**Letzte Hilfe – Wie Sorge ich für schwer kranke
und sterbende Menschen?**

Samstag, 08.06.2024
14.00 bis 18.00 Uhr
Hospiz Pulheim e. V.
Forum im Zanderhof
Hackenbroicher Str. 16
50259 Pulheim



Eintritt frei.
Wir bitten um
Anmeldung unter
Telefon 02238 52713
oder anmeldung@
hospiz-pulheim.de



Der
Letzte Hilfe Kurs
Am Ende wissen,
wie es geht.

CRISTINA RAMALHO UND CARSTEN MÜLLER
Letzte Hilfe Diversität – ein neues Kursformat

Samstag, 28. September 2024
10.00 bis 15.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 25 € (inkl. Mittagessen)
Pfarrzentrum St. Kosmas und Damian
Hackenbroicherstraße 7c
50259 Pulheim



Der
Letzte Hilfe Kurs
Am Ende wissen,
wie es geht.

Brauweiler Hospizgespräche

ANKE MIJATOVIC M.A.

**Behandlung im Voraus planen (BVP) – ein
Konzept zum Planen von medizinischen
Maßnahmen am Lebensende und Erstellen
von Patientenverfügungen**

Donnerstag, 07. November 2024
18.30 Uhr
Johanniter-Stift Brauweiler
Erfurter Straße 2
50259 Pulheim



Aktive des Pulheimer Hospizvereins bei einem Seminarwochenende am 25./26. November 2023

HOSPIZ EINBLICK

„ Es geht nicht darum,
dem Leben mehr Tage,
sondern den Tagen
mehr Leben zu geben.“

JANUAR 2024

UNSERE HOSPIZLICHEN ANGEBOTE IM JAHR 2024

Sterbebegleitung

Wir kommen dorthin, wo Sie leben, um Sie in Ihrer letzten Lebensphase zu begleiten – und zugleich Ihre Angehörigen zu entlasten. Wir nehmen Sie – jenseits der pflegerischen und medizinischen Betreuung – mit Ihren Wünschen und Sorgen wahr und sind für Sie da. Vielleicht möchten Sie einfach, dass Ihnen jemand in dieser schwierigsten Lebensphase die Hand hält, vielleicht möchten Sie Gespräche führen, vielleicht aber haben Sie Herzenswünsche, um auch in dieser Situation am Leben teilzuhaben. Sprechen Sie uns an, Telefon 02238 52713.

Trauerbegleitung

Wir begleiten Sie, wenn der Tod eines nahestehenden Menschen alles in Ihrem Leben verändert. Die Trauer um einen geliebten Menschen ist ein langer Weg, und es tut gut, mit anderen zu sprechen, die Ähnliches erleben. Trauern ist ein notwendiger Bestandteil des Abschiednehmens. Wir haben dazu verschiedene Angebote eingerichtet:

Trauercafé

An jedem zweiten Dienstag im Monat können sich Trauernde in zwangloser Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee austauschen. Die Trauercafés beginnen um 10.00 Uhr im Hospizforum an der Hackenbroicher Straße 16. Alle Trauernden sind herzlich willkommen. Um vorherige Anmeldung unter 02238 52713 wird gebeten. Die nächsten Termine: 09. Januar 2024, 13. Februar 2024, 12. März 2024, 09. April 2024.

Trauer mitten im Leben

Im Jahr 2024 startet ein besonderes Trauerangebot für jüngere Menschen und Menschen in der Lebensmitte. Dies ist ein offener Treff, der von einem Impuls begleitet wird. Um vorherige Anmeldung unter 02238 52713 wird gebeten. Der erste Termin ist am 31.01.2024.

Trauergruppe für Erwachsene

Einmal jährlich lädt Hospiz Pulheim zur Teilnahme an einer festen Trauergruppe ein. Dabei macht sich eine kleine Gruppe von maximal 10 Erwachsenen gemeinsam auf den Weg – mit dem Ziel, die eigene Trauer besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln. Die Trauergruppe trifft sich unter fachlicher Begleitung an acht Abenden zwischen Herbst und Frühjahr. Die Termine für die nächste Trauergruppe, die im Oktober 2024 startet, werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Walk&Talk

„Walk&Talk“ – das sind kurze Wanderungen für Menschen, die sich in ihrer Trauer auf den Weg machen möchten. Diese Menschen lädt Hospiz Pulheim herzlich zu einer zweistündigen Wanderung in Pulheim und Umgebung ein, die einmal monatlich an einem Samstag stattfindet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – jeder ist willkommen. Die Wanderungen sind ausgerichtet für Menschen, die sich eine Wegstrecke von ca. 8 Kilometer zutrauen. Die nächsten Termine sind am 23.03. und 27.04.2024. (Fortsetzung S. 2)

INHALT

- ◆ UNSERE HOSPIZLICHEN ANGEBOTE IM JAHR 2024
- ◆ HOSPIZ UND HOFFNUNG – WIE PASST DAS ZUSAMMEN?
- ◆ HOSPIZ MACHT SCHULE – DREI SCHÜLERINNEN BERICHTEN
- ◆ UNSERE VERANSTALTUNGEN IM JAHR 2024
- ◆ IMPRESSUM



IMPRESSUM

Hospiz Pulheim e.V.
Hackenbroicher Straße 16 · 50259 Pulheim
Telefon: 02238-52713 · info@hospiz-pulheim.de
www.hospiz-pulheim.de

Gestaltung: www.arcusmarketing.de
Redaktionell Verantwortlicher: Dr. Wolfgang Lerch

Yoga-Kurs für Trauernde und für pflegende Angehörige

An insgesamt 11 Terminen im ersten Halbjahr 2024 bietet Hospiz Pulheim einen Yogakurs für Trauernde sowie für pflegende und belastete Angehörige an. Die Idee dahinter: Die Belastungen, die durch eine intensive Phase der Trauer oder den eigenen selbstlosen Einsatz als pflegender Angehöriger entstehen, brauchen einen Ausgleich. Beim Yoga wird ein Ausgleich zwischen Körper und Geist hergestellt. Der Kurs steht unter der Leitung von Yogalehrerin DANIELA LAUTZ, die auch als Ehrenamtliche im Pulheimer Hospizverein aktiv ist. Die nächsten Termine sind 18.01.2024, 01.02.2024, 22.02.2024, 07.03.2024, 21.03.2024. Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter 02238 52713.

Hospiz macht Schule

Auch 2024 werden sich wieder Ehrenamtliche unter der Leitung von Koordinatorin MICHAELA WEBER auf den Weg machen, um Schülerinnen und Schüler aus vierten Grundschulklassen altersgerecht an die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen wie Krankheit, Tod, Trauer und Trösten heranzuführen. In einem geschützten Rahmen sollen sie die Möglichkeit erhalten, alle Fragen, die sie zu den Themen bewegen, zu stellen und so gut wie möglich beantwortet zu bekommen. Für 2024 sind insgesamt drei Projektwochen an verschiedenen Grundschulen geplant.

HOSPIZ MACHT SCHULE: DREI SCHÜLERINNEN BERICHTEN

Am Anfang war die Skepsis groß: Hospizthemen in der Grundschule behandeln – geht denn das? Wird die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen wie Krankheit, Tod, Trauer und Trösten Viertklässler nicht möglicherweise überfordern? Nicht wenige Eltern äußerten Bedenken, als sie vor einigen Jahren von der Idee des Pulheimer Hospizvereins erfuhren, je eine Projektwoche zum Thema „Hospiz macht Schule“ mit vierten Klassen auszurichten.



Inzwischen hat sich diese Idee durchgesetzt: 21 erfolgreiche Projektwochen haben die Koordinatorinnen PETRA SCHENZLER und MICHAELA WEBER in den letzten sechs Jahren mit engagierten Ehrenamtlichen des Pulheimer Hospizvereins an verschiedenen Grundschulen ausgerichtet.

Doch wie empfinden die Kinder selbst die Themen und die Arbeit mit dem Hospiz-Team? Wir haben drei Schülerinnen befragt. Der Zugang zum Thema ist Amy nicht schwergefallen: „Also, mich hat das interessiert und dann habe ich daran gedacht, wer von meiner Familie alles schon gestorben ist und dass es mir vielleicht auch hilft, dass ich nicht mehr so traurig bin.“ Schwieriger war der Einstieg für Lena: „Ich habe eigentlich Angst davor, aber als wir das gemacht haben, war das voll cool und ich habe viel gelächelt. Ich habe auch jetzt noch Angst vor dem Tod, aber nicht mehr so große wie vor der Projektwoche.“

Unter den verschiedenen Aktivitäten – Lesungen, Fantasiereisen, Lieder, Pantomimen, Gespräch mit einer Ärztin – war besonders das Malen mit Fingerfarben beliebt: „Mir hat es ganz besonders gut gefallen, dass man seine eigenen Gefühle mit der Fingerfarbe malen konnte. Man war überhaupt nicht eingegrenzt und konnte der Phantasie freien Lauf lassen. Ich konnte mit der Fingerfarbe gut meine Gefühle ausdrücken. Ich war ja zuerst ein bisschen unzufrieden mit meinem Bild und dann habe ich einfach weitergemalt und meinen Gefühlen weiter Power gegeben und dann hat es geklappt. Wenn man auf seine Gefühle hört, kann man alles schaffen,“ berichtet Karolina über ihre Erfahrungen. Was bleibt von der Projektwoche, was nehmen die Schülerinnen mit?



„Auch wenn man weiß, dass man stirbt – darf man trotzdem glücklich sein und muss nicht darüber weinen, sondern darf sein Leben genießen.“
Amy



„Man braucht keine Angst zu haben vor dem Tod und es ist interessant, darüber etwas zu erfahren.“
Lena



„Ich habe gelernt, dass man seinen Gefühle sagen kann, dass man das nicht in seinem Körper drinnen lassen muss, sondern das auch mal absendet. Und dann ist es nicht mehr im Körper drin und man ist nicht mehr so traurig. Und so kann man es auch mal vergessen. Vielleicht nicht für immer, aber Hauptsache für einen Moment.“
Karolina

HOSPIZ UND HOFFNUNG – WIE PASST DAS ZUSAMMEN?

„Ich kann nichts mehr für Sie tun.“ Diese Botschaft ist wahrscheinlich eine der am schwersten zu ertragenden in einem erfüllten Leben. Gesagt zu bekommen, dass medizinisch gesehen keine Heilungsaussichten mehr bestehen und die Lebenserwartung auf eine kurze Spanne geschrumpft ist. Das kostet Kraft. Kurz nach einer solchen niederschmetternden Nachricht sitze dann ich als Ehrenamtliche des ambulanten Hospiz Pulheim e.V. im Wohnzimmer eines Patienten oder einer Patientin und nehme weitere Hoffnungen. „Nein, ich kann nicht dafür sorgen, dass das Sterben hinausgezögert oder verkürzt wird. Ich kann Sie auch nicht mit alternativen Heilmethoden oder Wundermitteln therapieren.“ „Aber was kann ich denn dann von Ihnen erhoffen?“

Hospiz und Hoffnung – passt das zusammen? Ich denke schon. Eine der wichtigsten und prägendsten Begegnungen in meiner ehrenamtlichen Hospizarbeit war die mit einem Herrn, der eben jene Botschaft, dass ihm nur noch wenige Tage oder Wochen blieben, gerade erst erhalten hatte. Seine Frau hatte auf Empfehlung daraufhin den Hospizdienst kontaktiert. Da sitze ich also. Doch Herr X. fällt es schwer, meinen unentgeltlichen Einsatz zu verstehen. „Warum tun Sie das, haben Sie keine schöneren Hobbys?“, fragt er. Diese Begleitung fordert mich heraus. Doch ich bringe meine Zeit und meine achtsame Anwesenheit in das Leben dieser Eheleute ein und biete an, in diesem letzten Lebensabschnitt je nach Bedarf ein- bis zweimal die Woche für je etwa zwei Stunden für sie da zu sein.

Wir vereinbaren von Mal zu Mal den nächsten Termin. Für Frau X. bedeutet meine Anwesenheit eine kleine Auszeit, ein Durchatmen. Manchmal sitzt sie dabei und trinkt mit uns Kaffee, manchmal nutzt sie die Zeit auch für sich selbst. Sie kann zum längst überfälligen Friseurbesuch gehen und kommt mit einem Lächeln zurück. Ein Kaffeeklatsch mit Freundinnen schenkt ihr nötige Abwechslung und neue Kraft. Während unserer Treffen kommen Herr X. und ich immer besser ins Gespräch und diskutieren über Gott und die Welt. Der Austausch ist enorm bereichernd – auch für mich.

Bei meinem letzten Besuch liegt Herr X. bereits deutlich entkräftet im Bett. Er freut sich sichtlich mich zu sehen. Während die Ehefrau sich für Besorgungen verabschiedet, beginnt er zu erzählen. Von

sich, seinen Erlebnissen, seiner Zeit auf dieser Welt. Es ist ein Lebenslauf mit allen Höhen und Tiefen, aber er spricht so wertschätzend, liebevoll und voller Dankbarkeit über sein Leben und die Menschen, die ihm begegnet sind, dass es eine Freude ist, ihm zuzuhören.

Zwei Tage später erhalte ich einen Anruf, dass er friedlich gestorben ist.

Es sind Begegnungen wie diese, die uns ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen immer wieder zeigen, wie wichtig und wertvoll unsere Arbeit ist. Dass unsere Begleitung viel Trost und Hoffnung schenken kann: Hoffnung, als Angehöriger entlastet zu werden durch die Anwesenheit eines Dritten. Hoffnung, diese letzten Lebenstage nicht allein und einsam zu verbringen. Hoffnung, möglichst schmerzfrei und im vertrauten Umfeld zu sterben.

Wie gut, dass es dieses Angebot von Hospiz Pulheim e.V. hier vor Ort gibt und sich immer wieder Menschen finden, die diese Aufgabe finanziell oder ehrenamtlich unterstützen – ganz im Sinne von Cicely Saunders der Begründerin der modernen Hospizbewegung:

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

ANDREA MENNE

Solche Erfahrungsberichte freuen besonders die Ehrenamtlichen des Hospizvereins, die für die Projektwochen viel Zeit und Energie aufwenden. „Die Kinder gehen wunderbar natürlich mit dem Thema um“, betont PETRA HENNIG und sieht es auch als Erfolg, dass die Beteiligung der Eltern am gemeinsamen Abschlusstag immer größer wird. „Projektwochen in Schulen bieten eine großartige Gelegenheit, den Unterricht lebendiger zu gestalten und den Schülerinnen und Schülern tiefere Einblicke auch in ein schwieriges Thema zu ermöglichen“, resümiert DIETER MORITZ.

