

*„Mitten im Winter erfuhr ich endlich,
dass in mir ein
unvergänglicher
unbesiegbarer
Sommer ist.“*

(Albert Camus)



*Diese Erkenntnis wünschen wir auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,
Förderer und Mitglieder unseres Fördervereins, von ganzen Herzen.*

Erneut haben wir ein Jahr hinter uns, in dem wieder so vieles anders war, als wir es gewohnt waren, und eine Umarmung oder ein Treffen in Gemeinschaft mit vielen Leuten die Ausnahme statt die Normalität waren. Dennoch konnten wir in diesen Momenten Kraft tanken durch die Begegnungen und den Austausch mit anderen - wenn meist auch nur auf Abstand. Wir Menschen leben in einem sozialen Gefüge mit dem Ziel, Kontakt zu anderen Menschen zu haben, statt die Tage in Isolation zu verbringen.

So waren auch dieses Jahr wieder unsere Ehrenamtlichen und Mitarbeiterinnen darum bestrebt, Sterbende und ihre Angehörigen nicht allein zu lassen, sondern zu unterstützen. Der Gesetzgeber hat seine Lehren aus dem ersten Lockdown gezogen und Alte und Kranke im zweiten Lockdown nicht mehr isoliert. Ein Besuch oder eine Begleitung waren in 2021 Gott sei Dank möglich, wenn auch nur unter strikter

Einhaltung der geltenden Hygienebestimmungen.

Wir danken Ihnen auch in diesem Jahr für Ihre Unterstützung und Treue. Mit Ihren Spenden und Beiträgen konnten wir unsere Trauerarbeit fortsetzen und den Alltag der Gäste im Hospiz angenehmer gestalten. Derzeit beteiligen wir uns am Einbau von Klimageräten in den Gästezimmern im Hospiz, um so den Gästen in den heißeren Sommermonaten den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen weiterhin die Kraft, die Herausforderungen des Alltags, insbesondere die geltenden Coronabeschränkungen anzunehmen und nicht den Mut zu verlieren, wenn die Nachrichten die Hoffnung auf eine baldige Besserung (mal wieder) erschüttern.

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen in 2022!



Bleiben Sie gesund!

Für den Vorstand Ihre

Helene Gras-Nicknig
Helene Gras-Nicknig
Vorsitzende des Fördervereins



*Der Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. wünscht
ein frohes Weihnachtsfest sowie viel Gesundheit,
Glück und Zufriedenheit im Jahr 2022.*



Serie: Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer stellen sich vor

Mein „WARUM“ als ehrenamtliche Hospiz-Mitarbeiterin

Im Herbst 2019 interviewte mein Mann Matthias Schmidt für den Bürgerfunk von Radio Köln zum ersten Mal Peter Strömer und Ursula Klinkhammer, und stellte die wunderbare Arbeit im Hospiz Porz-Urbach vor. Der so überaus positive und lebensfreundliche Tenor des Interviews, gepaart mit der eingespielten Wunschmusik, beeindruckte mich sehr. Auch Matthias war sichtlich berührt und schien sich mit dem Thema weiter zu beschäftigen.

Eines Tages sagte er mir, er könne sich vorstellen, sich selbst ehrenamtlich dort zu engagieren. Und damit öffnete sich eine Schublade in meinem Hinterkopf mit der besonderen Erinnerung daran, wie unglaublich liebevoll die Hospizmitarbeiterin in Buchholz/Nordheide die Sterbenszeit meines Vaters 2006 begleitet hatten.

Matthias und ich hatten ein langes Gespräch mit unserer Chorfreundin Sabine Braun, die ja bekanntlich schon seit vielen Jahren ehrenamtlich im Hospiz tätig ist. Bei Kaffee und Plätzchen gab uns Sabine einen persönlichen Einblick in die Hospizarbeit, wir konnten Fragen stellen und ich habe auch meine Bedenken geäußert, ob ich dem gewachsen sei.



Christiane Schmidt, 60 Jahre

Gestärkt durch dieses Treffen meldeten wir uns bei Ursula Klinkhammer für die Teilnahme an einem Befähigungskurs an.

Corona machte den angedachten Kursbeginn Ende März erst einmal unmöglich, aber im August 2020 konnten wir dann gemeinsam mit 8 weiteren Teilnehmern starten. Gut die Hälfte des Kurses konnte „in Präsenz“ in einem Gemeinschaftsraum der Einrichtung Salenium in Porz-Westhoven stattfinden. Die andere Hälfte wurde per Zoom durchgeführt, wodurch dann jeder zuhause allein vor seinem PC saß, aber es war ein großes Glück, dass wir so den Kurs zu Ende führen und schließlich abschließen konnten.

Wir waren und sind eine sehr bunt zusammengewürfelte Truppe, die sehr schnell zusammenwuchs und wirklich toll miteinander die einzelnen Themen erarbeitete. Durch unsere absolute Offenheit untereinander erfuhren wir von vielen Schicksalsschlägen, die zu dem Wunsch führten, ehrenamtlich für das Hospiz zu arbeiten. Das war sehr berührend und führte auch dazu, empathisch miteinander umzugehen und sich gegenseitig wertzuschätzen.

Unter der Anleitung von Ursula Klinkhammer und Beate Anton lernten wir nicht nur die vielen Aspekte des Lebens und Sterbens kennen, sondern auch uns selbst und unsere Einstellung dazu, den Tod näher an das Leben heranzulassen und nicht mehr auszugrenzen. Wir redeten, malten und sahen Fotos, machten kleine Rollenspiele und tauschten uns immer über unsere Empfindungen aus.

Im Januar 2021 trafen wir uns zum Kursabschluss alle in der Kirche St. Bartholomäus, um die Zertifikate zu erhalten und uns ein bisschen zu feiern. Auch wenn die Abstände zwischen den Stuhlreihen streng eingehalten wurden, war unsere Gemeinschaft deutlich zu spüren. Als Krönung hatten wir Kärtchen vorbereitet, auf denen wir aufgeschrieben hatten, welche

positiven Eigenschaften wir an den anderen besonders schätzen. Jeder aus der Gruppe kam einzeln nach vorn und las den anderen vor, was er/sie so besonders an dem jeweils anderen fand. Es gab von Ursula und Beate vorbereitete Umschläge, und so konnte jeder seine/ihre Kärtchen zusammen mit dem Zertifikat mit nach Hause nehmen.

Kurz nach diesem Ausklang des Kurses hatten wir unsere Einzelgespräche im Hospiz und konnten dabei auch entscheiden, ob wir irgendwelche Einsätze ausschließen würden.

Mitte April begann dann meine erste ambulante Begleitung in einem Pflege- und Seniorenheim in Urbach. Es war direkt abzusehen, dass es keine lange Begleitung werden würde. Die von mir begleitete Dame war bereits sehr schwach und schlief meistens, während ich bei ihr war. Einmal konnten wir uns kurz unterhalten, was sehr berührend war und mir das Gefühl gab, dass ich genau richtig an meinem Platz dort war. 5 Wochen lang war ich zweimal wöchentlich in ihrem Zimmer, erzählte ein bisschen was, las mal vor, schwieg viel und streichelte auch mal ihre Hand.

Als mich die Tochter benachrichtigte, dass ihre Mutter es geschafft habe, bedankte sie sich auch bei mir für mein Da-sein. Das war für mich ein wohlthuender Gedanke und ich konnte diese erste Begleitung gut abschließen.

Meine anfängliche Sorge, nicht mit meinem Beisein bei Sterbenden umgehen zu können, hat sich geradezu umgekehrt: Ich habe innerlich verstanden, wie wichtig es ist, dem Sterben Raum zu geben, teilzuhaben und Zeit zu schenken.

Man kann dem Leben nicht mehr Tage, wohl aber den Tagen mehr Leben geben.

(Chinesische Weisheit)

Wie ich zum Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. kam

Wie kam ich mit dem Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. in Kontakt? Ich versuche mal, eine lange Geschichte kurz zu fassen. Vor etwa acht Jahren wurde bei mir eine chronische Lungenkrankheit (COPD) diagnostiziert. Seitdem bin ich in pneumologischer Behandlung. Daraus ergab sich erstmal nur, dass ich regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen musste und mein wichtigstes Medikament regelmäßiger Sport ist. Ich bin charakterlich so gestrickt, dass ich über alles Voraussehbare bestmöglich informiert sein möchte. So besuchte ich auch eine Zeitlang eine Selbsthilfegruppe, doch dort fühlte ich mich nicht gut aufgehoben, denn alle anderen waren wesentlich heftiger betroffen als ich. Nach rund sechs Jahren mit der Krankheit wurde mein Pneumologe bei einer Routineuntersuchung stutzig und schaute etwas genauer nach. Ein Tumor war auf einem Lungenflügel zu erkennen. So ein Mist, sollte das etwa Lungenkrebs sein? Der niedergelassene Facharzt konnte mir nicht mehr weiterhelfen und wies mich ins Krankenhaus ein. Es müsste also sehr ernst sein. Im Krankenhaus ging es flink darum, einen OP-Termin zu vereinbaren, um eine Lungenteilresektion durchzuführen. Entweder vor Karneval oder unmittelbar danach. Ich entschied mich dafür, noch im Rosenmontagszug mitzulaufen - Kostüm und Kamelle waren schließlich bereits organisiert. Am Abend des Rosenmontags bin ich dann also ins Krankenhaus eingerückt und am Veilchendienstag fand dann die OP statt. Der Tumor stellte sich als gutartig heraus und mir fiel mehr als nur ein Stein vom Herzen.

Exakt zwölf Tage nach meiner OP konfrontierte mich mein Bruder nun mit seiner Diagnose Lungenkrebs. Jetzt suchte ich dringend nach „gleichbetroffenen Angehörigen“ von Lungenkrebs-Patienten. Eine Anlaufstelle war der Förderverein Hospiz Köln-Porz in Urbach. Ein entsprechender Kontakt konnte mir nicht vermittelt werden, jedoch fand ich in Frau Klinkhammer eine tolle Gesprächspartnerin. Mit wem hätte ich mich denn sonst über den bevorstehenden Tod meines Bruders austauschen können? Über viereinhalb Monate hielt ich den Kontakt und die Gespräche im Hospiz-Treff waren mir eine große Stütze. Es kam - wie es kommen musste - und der Lungenkrebs siegte über meinen Bruder. Zack - Vater, Mutter sind bereits seit Jahrzehnten verstorben und jetzt ist auch mein Bruder tot - ich fühlte mich wie der letzte Mohikaner.

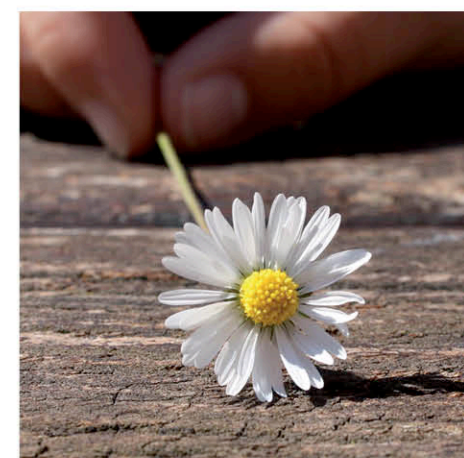
Ich wollte mich für die Unterstützung revanchieren, das war mir schon früh klar. Aber ganz sicher nicht in Form einer „Bezahlung“. Nach einigen Besuchen im Trauercafé und in der Trauerwandergruppe bot ich meine Unterstützung an. Als Gärtner, Küchenhilfe, oder was auch immer. Die Frage, ob ich mir auch einen Einsatz in der ambulanten Sterbebegleitung vorstellen könne, überraschte mich. Warum aber auch nicht? Sowohl mein verstorbener Bruder als auch mein sonstiges Umfeld attestierten mir doch einen empathischen und sachlich unaufgeregten Umgang mit dem Thema Sterben. So meldete ich mich also im Frühjahr 2020 zum Befähigungskurs „ambulante Sterbebegleitung“ beim



Jörgen Kerlin, 48 Jahre

Förderverein Hospiz mit knapp einem Dutzend Teilnehmern an. Wir konnten nach einer Pandemie bedingten Verschiebung im Sommer 2020 mit dem Kurs beginnen. Auswärts zwar und mit Abstand, aber immerhin lernten wir uns persönlich kennen. Im weiteren Verlauf mussten wir den Kurs virtuell fortsetzen und das hat von Anfang an hervorragend funktioniert. Wir haben uns dabei auch selbst ein gutes Stück besser kennenlernen können durch allerlei Selbstreflexion. Ende Januar war dann unser Abschlussabend, der sehr angenehm gestaltet war. Jetzt waren wir quasi flügge in Sachen Hospizbegleitung. Anschließend gab es noch ein Abschlussgespräch, in dem die Koordinatorinnen mir ihre Einschätzung mitteilten und in dem ich noch die Gelegenheit hatte, mich ggf. gegen einen Einsatz zu entscheiden. Da beide Seiten der Ansicht waren, dass es passt, konnte es also nun los gehen...

Vielleicht beim nächsten Mal mehr über meinen ersten Einsatz, der schneller kam, als erwartet.



In eigener Sache

Auf der Wiederholungsversammlung am 4.11.2021 hat die Mitgliederversammlung eine Satzungsänderung beschlossen. Aufgrund dieser ist es uns nun auch möglich, zu unseren Sitzungen per E-Mail statt wie bisher postalisch einzuladen.

Wir bitten all diejenigen Mitglieder, die zukünftig mit einer Einladung zur Mitgliederversammlung per E-Mail einverstanden sind, uns dies mitzuteilen.

Die Zustimmung mit Bekanntgabe der Emailadresse kann gerne per E-Mail an

info@hospiz-koeln-porz.de

gesendet werden.

Sollten Sie zukünftig auch eine Übersendung unserer Infozeitschrift per E-Mail wünschen, bitten wir Sie, auch dies entsprechend bekanntzugeben.

Krisen bestmöglich überstehen

Am 16.11.2021 referierte Frau Stefanie Witt-Loers im offenen Hospiztreff zum bestmöglichen Umgang mit Krisen. Verantwortlich für die Bewältigung einer persönlichen Krise ist die individuelle Resilienz des betroffenen Menschen, d.h. seine psychische Widerstandsfähigkeit, veränderte Lebenssituationen anzunehmen und mit ihnen umzugehen. Neben dem Geschlecht und der Umwelt zeigte die erfahrene Trauerbegleiterin aus Bergisch-Gladbach auch auf, inwieweit neurobiologische und genetische Faktoren die Verwundbarkeit eines Menschen beeinflussen können. Anhand der sog. Kauai-Studie

legte sie dar, wie prägend lebensbegünstigende Eigenschaften und soziale Verbindungen in der Familie und im Umfeld von Kindern für die Entwicklung ihrer Resilienzen im Erwachsenenalter sind. Humor, Kreativität, Glaube und Emotionen sind dabei persönliche Faktoren, die die Bewältigung einer Krise erleichtern. Die Akzeptanz, veränderte Lebensumstände anzunehmen, Selbstreflexion und entschlossene Handlungsweisen sind Krisenhelfer, die einen auch dazu befähigen, anderen in Krisensituationen beizustehen. Diese Elemente finden sich auch in den Befähigungskursen unserer ehrenamtli-

chen Hospizbegleiter*innen wieder und so verwundert es nicht, dass die anwesenden Ehrenamtlichen den Ausführungen der Dozentin vollumfänglich zustimmten.

Der Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit regelmäßig im Rahmen seiner Veranstaltungsreihe „offener Hospiztreff“ über hospizliche Themen zu informieren. Wir freuen uns sehr über ein Wiedersehen mit Frau Witt-Loers auf dem Porzer Hospiztag am 14.05.2022, auf dem sie die Trauer von Kindern und Jugendlichen in den Blick nehmen wird.



Themenwoche Ehrenamt 2021

Im Rahmen der Themenwoche Ehrenamt 2021 hat der Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. am Montag, 9. August 2021 von 10:30 - 18:00 Uhr den Stand in der Fußgängerzone Josefstraße/ Hermannstraße besetzt. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter standen dort für Fragen zur Verfügung und gaben Auskunft zu unseren Angeboten.

Wir haben uns gefreut, dass so manch einer nach anfänglichem Zögern doch auf uns zugekommen ist und sich daraus gute Gespräche entwickelt haben.

Uns war klar, dass die Mehrheit der Menschen sich nicht oder nur wenn es wirklich sein muss, mit dem Thema Sterben und Tod auseinandersetzen möchte. Erstaunt waren wir aber dennoch, dass unser am-

bulanter Hospizdienst trotz 30jährigen Bestehens 2022 so wenigen Besuchern bekannt war. Alle Gesprächspartner waren bereit, sich über die 2 von uns vorformulierten Sätze Gedanken zu machen und schrieben ihre Vorstellungen nieder.

„Am Lebensende ist mir wichtig...
Bevor ich sterbe, möchte ich...“

Gefreut haben wir uns sehr darüber, dass wir 3 Anfragen auf ehrenamtliche Mitarbeit hatten und einige sich Mitgliedsanträge mitgenommen haben.

Unser Fazit am Ende des Tages lautete: Es war eine gute Veranstaltung, die wir gerne auch regelmäßiger durchführen würden, um unseren Bekanntheitsgrad zu steigern.

Unser Ziel ist es, so viele Porzer wie möglich über das Angebot des Fördervereins Hospiz Köln-Porz e.V. zu informieren. Jeder sollte wissen, dass er im Bedarfsfall das Angebot einer kostenlosen Beratung und Unterstützung hat. Dabei ist in erster Linie die ambulante Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen zu nennen einhergehend mit der Entlastung der Angehörigen, die dann in der Zeit, in der unsere Ehrenamtlichen da sind, etwas für sich tun können.

Unser größtes Anliegen ist es, ein Sterben in vertrauter Umgebung zu ermöglichen, ob zu Hause oder in Senioren-/Pflegeheimen. Zum anderen unterstützen wir die Hinterbliebenen durch unsere Trauerangebote.

Impressum:

Herausgeber: Förderverein Hospiz Köln-Porz e. V.
V.i.S.d.P: Helene Gras-Nicknig, 1 Vorsitzende
Am Leuschhof 25 · 51145 Köln · Tel.: 02203-2039963 · Fax: 02203-2039964
info@hospiz-koeln-porz.de · www.hospiz-koeln-porz.de

Foto: Förderverein Hospiz Köln-Porz e. V.
Helene Gras-Nicknig, Barbara Berghausen

Gestaltung und Produktion: Berghausen Grafik & Design · berghausen@gmx.de · Auflage: 1.000 Stück

Förderverein

Hospiz Köln-Porz e.V. ist Mitglied im:

- Hospiz- und Palliativ Arbeitskreis Köln
- Hospiz- und Palliativ Verband NRW e.V.
- Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V.
- Caritasverband der Stadt Köln