

moment mal

2 | 20

12. Jahrgang · 2. Ausgabe · Dezember 2020

**„Denken müssen wir ja sowieso.
Warum denn nicht gleich positiv?“**



(Albert Einstein)

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer,

das Jahr 2020 hat gerade die Nachkriegsgeneration sehr unverblümt gelehrt, dass nichts von dem selbstverständlich ist, was wir bislang als so normal empfunden haben: ein sicheres Arbeitseinkommen, Besuche, Feiern und Umarmungen, wann immer uns danach war. Nein, wir mussten und müssen immer noch auf lieb gewonnene Gewohnheiten verzichten, was manches Mal gerade im Hinblick auf soziale Kontakte zu großen Einschnitten führt. Die Besuchsverbote im Krankenhaus, Altenheim und während des Lockdowns auch in unserem Hospiz stellen solche Härten dar, die tiefe Spuren hinterlassen und von manch einem von uns erst noch verkraftet werden müssen, weil ein Abschied entweder gar nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich war.

Umso wichtiger ist es, den Augenblick und die schönen Momente zu genießen, wenn sie sich bieten. Dies muss uns allen

als Lehre aus der Pandemie im Bewusstsein bleiben. Ich bin sicher, dass der Blick nach vorne uns helfen wird, die Einschränkungen, denen wir uns weiterhin unterwerfen sind, leichter zu nehmen. Treffen mit weniger Personen als gewohnt machen Gespräche intensiver, ein Treffen während eines Spaziergangs statt zu Hause kann andere Blickwinkel öffnen, von denen wir hoffentlich auch zukünftig profitieren.

Bei all dem, was Sie im ablaufenden Jahr erlebt haben, wünsche ich Ihnen, dass auch bei Ihnen die positive Einstellung zum Leben Ihr Handeln lenkt. Auch für unseren ambulanten Dienst war es kein einfaches Jahr: wir konnten Begleitungen nicht oder nicht in gewohnter Form stattfinden lassen. Dafür wurden wir kreativer. So werden manche Begleitungen nun über Telefon aufrecht erhalten und auch der aktuelle Befähigungskurs musste

nicht abgesagt werden sondern wird über Videokonferenz absolviert, und es klappt ganz hervorragend!

Die geplanten Feierlichkeiten zum 30. Geburtstag des Fördervereins haben wir ebenfalls hinten angestellt. Doch aufgeschoben ist nicht aufgehoben und so hoffe ich sehr, dass wir uns im kommenden Jahr bei der ein oder anderen Gelegenheit sehen und wieder in alter gewohnter Form bspw. auf unserem Hospiztag am 08.05.2021 austauschen können.

Bleiben Sie gesund!

Helene Gras-Nicknig
Vorsitzende des
Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.

**Der Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.
wünscht allen ein frohes Weihnachtsfest
sowie viel Gesundheit,
Glück und Zufriedenheit
im Jahr 2021.**



Inhalt:

**Angebote für Trauernde · Trauer in Zeiten von Corona · Unsere aktuellen Trauerangebote
30 Jahre Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.**



Angebot für Trauernde

Mein Name ist Ulla H. Am 16.04.2019 verstarb mein lieber Mann „Hermann“ in der Universitätsklinik Köln. Er hat nach einer schweren Operation an der Speiseröhre 6 ½ Wochen auf der Intensivstation gelegen und gegen die vielen Komplikationen nach der Operation angekämpft. Meine Kinder und ich waren jeden Tag bei ihm und haben die schwere Zeit zwischen Hoffen und Bangen gemeinsam getragen. Am Ende siegten der Krebs und die vielen Folgeerkrankungen durch die Intensivmedizin.

Die erste Zeit nach dem Tod von Hermann war ausgefüllt mit Formalitäten und die Vorbereitung auf die Beerdigung. Meine Familie hat mir während der Zeit liebevollen Halt gegeben. Wir haben uns in unserer Trauer gegenseitig getröstet.

Doch bald merkte ich, dass ich mir für die Bewältigung der Trauerarbeit Hilfe holen musste. Durch Erzählungen von Freundinnen und Bekannten und durch Berichte in der Zeitung wurde ich auf die Angebote des Fördervereins für Trauernde aufmerksam. Ich setzte mich telefonisch mit dem Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. in Verbindung und bekam einen Termin für ein Einzelgespräch mit der hauptamtlichen Mitarbeiterin Kerstin Gruhn. Das Gespräch verlief sehr einfühlsam und liebevoll.

Kerstin machte mich mit den zahlreichen Angeboten für Trauernde vertraut, wie das Trauerfrühstück, das Trauerwandern und die Treffen im Trauercafé. Einen geschlossenen Gesprächskreis konnte sie mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht anbieten. Der kam dann aber im August 2019 zustande.

Beim ersten Gesprächskreis waren wir neun Teilnehmerinnen. Konstant blieb es dann später bei acht Frauen. Kerstin leitete

den Gesprächskreis zusammen mit der sehr lieben ehrenamtlichen Mitarbeiterin Birgit. Der geschlossene Gesprächskreis umfasste ein Treffen an acht Terminen. Einmal im Monat trafen wir uns im Hospiz-Treff. Bei jedem Treffen gab es ein Thema und am Ende der 2 Stunden wurden Hausaufgaben für die nächste Runde verteilt.

Wir bekamen beim ersten Treffen eine Mappe mit allgemeinen Informationen über die Angebote für Trauernde und ein Notizbuch, welches für die Hausaufgaben und als Tagebuch benutzt werden sollte. Ich schrieb jeden Tag in das Tagebuch. Die Auseinandersetzung beim Schreiben über meine Trauer und meine tägliche Stimmung haben mir bei der Trauerarbeit sehr geholfen, genau wie die Hausaufgaben und das regelmäßige Treffen mit den anderen Trauernden.

Bei unserem Zusammenkommen besprachen wir die Hausaufgaben und dann wurde über das aktuelle Thema diskutiert. Besondere Probleme einzelner Mitglieder wurden besprochen und natürlich haben wir viel geweint. Am Ende des Treffens las Birgit immer noch eine Geschichte oder ein Gedicht vor.

Nach und nach entwickelten sich Freundschaften unter den Frauen. Jetzt wurde im Gesprächskreis oft auch schon mal herzlich gelacht, wenn auch unter Tränen. Nach acht Gruppentreffen am 10.03.20 waren wir alle traurig, dass die intensive Zeit der gemeinsamen Trauerarbeit vorbei war.

Aber es gab ja noch die anderen Angebote. Ich erinnere mich sehr intensiv an unser Trauerwandern am 14.03.20. Wir haben die Kamelien Ausstellung in der Flora besucht. Es war ein strahlender Frühlings-

tag und die bezaubernden verschiedenen Kamelienarten beeindruckten und berührten uns. Das Treffen fand bei Kaffee und Kuchen im Café Riese seinen Abschluss. Wir umarmten uns beim Abschied und freuten uns schon auf unseren nächsten gemeinsamen Termin.

Und dann kam „Corona“. Besonders die älteren Menschen wurden plötzlich sehr einsam. Großeltern durften wegen der Ansteckungsgefahr ihre Enkelkinder nicht mehr sehen. Einkaufen war nur auf Abstand und mit Mund-Nasenschutz möglich. Schulen und Kindergärten wurden geschlossen. Die alten Menschen in den Altenheimen durften keinen Besuch empfangen. Alle Großveranstaltungen wurden abgesagt. Selbst Beerdigungen waren nur im kleinen Kreis erlaubt.

Und natürlich wurden auch alle Angebote für Trauernde gestrichen. Wir mussten einen Weg finden, im Kontakt zu bleiben. Einige Frauen des Gesprächskreises ergriffen die Initiative. Wir schrieben uns digital Nachrichten, telefonierten miteinander und trafen uns zu zweit auf Abstand zum Spazieren gehen. Der wundervolle Frühling mit seinem strahlenden Wetter kam uns entgegen.

Auch die Mitarbeiterinnen vom Förderverein Hospiz hielten Kontakt zu uns. Am ersten Todestag von Hermann ging ich mit meinen beiden Kindern auf Abstand und mit Mundschutz auf den Friedhof. Umarmungen waren nicht möglich, jeder weinte für sich allein. Die Frühlingsblumen, die wir im letzten Herbst eingesetzt hatten, blühten in strahlenden Farben.

Jetzt, im Sommer, keimt etwas Hoffnung auf. Wir dürfen uns wieder in kleinen Gruppen auf Abstand treffen. Kerstin und Birgit halten nach wie vor die Verbindung zu uns vom Trauergesprächskreis und machen kleine Treffen möglich.

Vielen Dank ihr Lieben.

Ulla H.



Trauer in Zeiten von Corona

*Es weht der Wind ein Blatt vom Baum,
von vielen Blättern eines,
dies eine Blatt, man merkt es kaum,
denn eines ist ja keines.
Doch dieses Blatt allein,
war Teil von unserem Leben,
drum wird dies Blatt allein,
uns immer wieder fehlen.*

Hermann Hesse

... dieses Jahr wird bei meiner Weihnachtsfeier ein Platz frei bleiben.

Ende August 2020 ist mein Vater verstorben, in der Zeit der Coronapandemie, in der Zeit der Kontaktbeschränkungen Und während ich diese Zeilen schreibe, merke ich, dass ich alles noch gar nicht bis zur letzten Konsequenz verstanden habe. Da wird es nun keinen mehr geben, der von mir als „Tochter“ spricht!

Mein Vater lebte seit einem Schlaganfall in einem Altenheim. Er hatte sich seine kleine Welt dort eingerichtet und freute sich auf die regelmäßigen Besuche von meiner Schwester, von mir sowie seinen Enkelinnen. Im Mai diesen Jahres kam dann die niederschmetternde Diagnose: Krebs!

Der Krebs hatte schon im ganzen Körper gestreut, keine Aussicht auf eine Heilung. Die anfangs nur geringen Symptome verstärkten sich kontinuierlich. Aber zu unseren Besuchen saß er immer noch in dem Lehnstuhl am Tisch.

Dann kam eine Quarantäne nach der anderen, wir durften nur noch zu bestimmten Zeiten mit begrenzter Dauer zu Besuch kommen. Insgesamt 4-mal wurde das Haus unter Quarantäne gestellt. Der Besuch

war nur mit Schutzkleidung und Mund-Nasenschutz möglich. Aber wir blieben zusehends zusehends, wir konnten unsere Augen sehen!

Bei der letzten Quarantäne dann waren Mitarbeiter betroffen, und es wurde kein Besuch erlaubt! Der Gesundheitszustand hatte sich weiter so verschlechtert, dass Telefonate nicht mehr möglich waren. Aufgrund meiner Tätigkeit wusste ich aber, dass es die Möglichkeit gibt, eine Ausnahmegenehmigung zu erwirken, wenn jemand palliativ versorgt wird!

Aber was für eine telefonische Odyssee hatte ich zu bewältigen, bis ich jemanden fand, der auch die Berechtigung hatte, mir diese „Ausnahmegenehmigung“ zu erteilen. Letztendlich durften meine Schwester und ich (als nächste Angehörige) einmal pro Woche zu Besuch kommen. Da war er schon sehr schwach. Ich erinnere mich noch sehr genau, als an einem Freitagabend die Nachricht kam, dass die Quarantäne aufgehoben ist. Direkt am Samstag bin ich mit meiner Tochter zu ihm gefahren. Zögerlich hielten wir die Mindestabstände ein, rückten doch im Verlauf immer näher zusammen. Wir konnten noch mit ihm sprechen und uns war nicht bewusst, dass es das letzte Treffen war.



Am Sonntag wurden wir dann am Vormittag über das Versterben meines Vaters informiert. Auch bei diesem schweren Gang mussten alle Hygienemaßnahmen eingehalten werden.

Und dann standen wir endlich im Zimmer meines Vaters, konnten kaum glauben, dass gestern noch alles „gut“ war. Wir setzten uns an sein Bett und dann waren wir plötzlich im Gespräch und erinnerten uns an viele gemeinsame Erlebnisse. Unser ganzes Leben war er da, unser „Papa“, nun waren wir am Ende des gemeinsamen irdischen Lebens angelangt.

Dieser Nachmittag an seinem Bett war sehr wichtig für uns und ich muss zugeben, dass alle Corona-Sorgen in den Hintergrund rückten. Rückblickend merke ich aber, dass ich mich um gemeinsame Zeit betrogen fühle. Zeit, die unwiederbringlich weg ist!

Ich weiß, dass ich nicht der einzige Mensch bin, der diese Erfahrungen machen musste. Darum nehme ich es als Ansporn, mich weiter intensiv für den hospizlichen Gedanken einzusetzen.

Es ist noch viel zu tun - Packen wir es an!

Beate Anton

Unsere aktuellen Trauerangebote während der Corona-Zeit

Im **HOSPIZ-Treff**, Hauptstraße 345, 51143 Köln (Porz-Mitte) finden Trauerangebote mit max. 3-4 Trauernden pro Veranstaltung statt. (Bis auf weiteres werden keine Speisen gereicht.)

Eine vorherige Anmeldung ist daher zwingend erforderlich.

Trauerfrühstück: jeden 1. Samstag im Monat, jeweils 9:30 - 11:00 Uhr

Trauergesprächskreis: jeden 2. Dienstag im Monat, jeweils 14:00 - 16:00 Uhr

Trauercafé: jeden 4. Mittwoch im Monat, jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

Das **Trauerwandern** an jedem 2. Samstag im Monat findet mit max. 10 Trauernden statt. Treff ist um 13:30 Uhr am Hospiz.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefonisch unter 02203/2039963 oder via EMail unter info@hospiz-koeln-porz.de

moment mal

30 Jahre Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.

Seit seiner Gründung im Jahr 1990 ist im Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V. viel passiert. Dank des unermühtlichen Einsatzes der Gründungsmitglieder wurde der ambulante Dienst mit seinen Haupt- und Ehrenamtlichen aufgebaut, der heute den

Porzer Stadtbezirk im Bereich der Sterbe- und Trauerbegleitung versorgt. Auch der Auftrag in der Satzung, ein Hospiz zu bauen, konnte erfüllt werden. Wir danken allen Mitgliedern für ihre Treue in guten wie in schlechten Zeiten. Ferner danken wir

allen Spendern, die mit großen und kleinen Beiträgen die Aktivitäten unseres Vereins unterstützt und ermöglicht haben. Dies ist der Ansporn für uns, dafür Sorge zu tragen, dass sich der Hospizgedanke in Porz weiter verfestigt und etabliert.



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