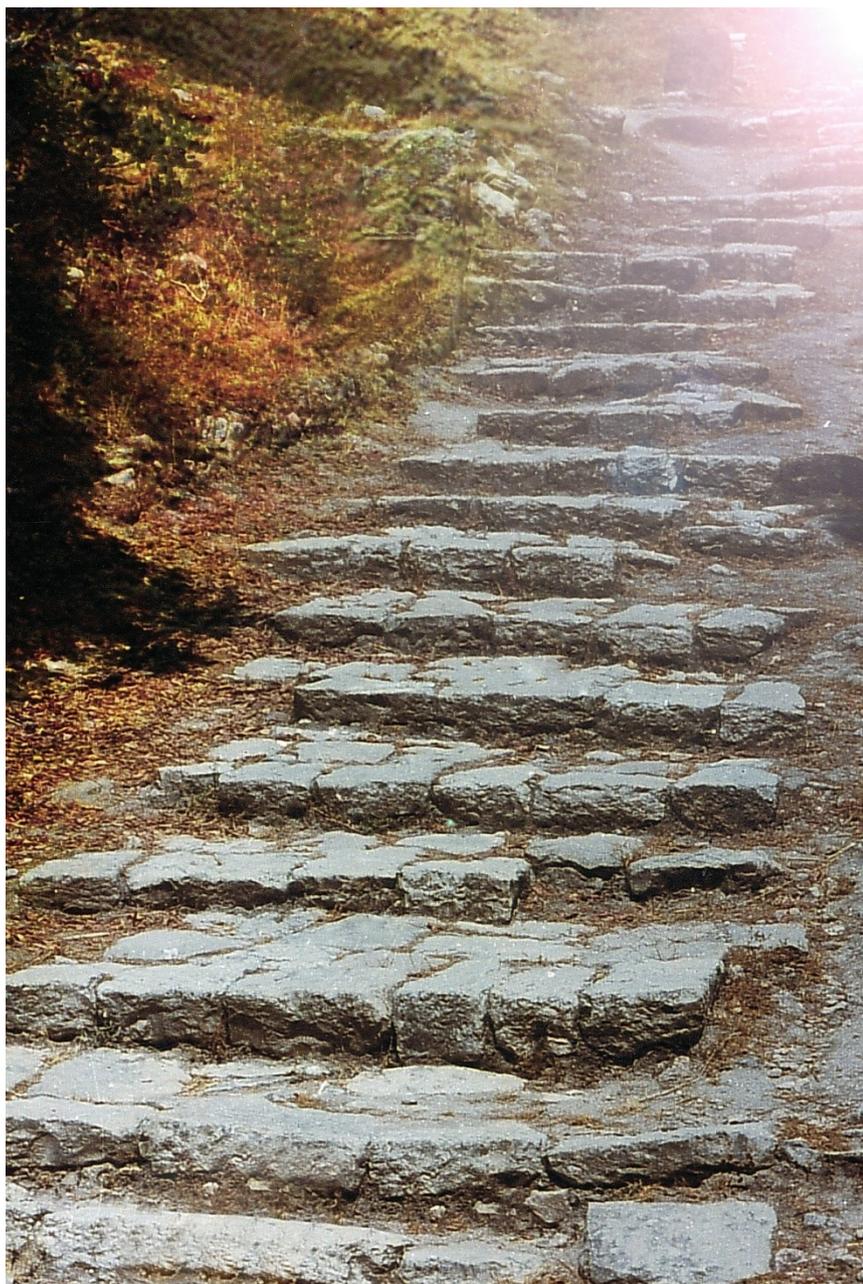


**Info-Brief
Nr. 18
Oktober 2018**



Informationsschrift für Vereinsmitglieder und Interessierte



***Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde des
Ökumenischen Hospizdienstes,***

nach diesem Mittelmeer-Sommer mit viel Sonne und Trockenheit geht es nun in den Herbst.

Es gibt einiges zu berichten von zwei Fortbildungen und einem gemeinsamen Ausflug unserer ehrenamtlichen Hospizhelfer*innen.

Unsere Veranstaltung mit der Märchenerzählerin Martha Vogelsang in der renovierten Alten Friedhofskapelle war schon etwas Besonderes.

Wir freuen uns, dass wir nach neun Monaten Vorbereitung weitere elf ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen einsegnen durften.

Außerdem möchte ich mich einmal an dieser Stelle für die jährlichen großzügigen Kollekten der Ökumenischen Stadtfestgottesdienste bedanken. Es bestärkt uns in unserem Tun, dass der Hospizgedanke getragen und gefördert wird von den Menschen in den Gemeinden.

Viel Freude beim Lesen unseres Info-Briefes.

Ihre Sieglinde Winterstein

Resilienz

Am 28. Oktober 2017 war für die Ehrenamtliche Hospizgruppe ein Ausbildungstag zum Thema „Resilienz“ angesagt. Als ich das erste Mal davon hörte, kannte ich nicht einmal die Bedeutung dieses Wortes! Aber es gibt ja heute viele Möglichkeiten, sich schlau zu machen und so erfuhr ich:

Resilienz ist ein Thema für jeden Tag unseres Lebens – für gute Zeiten, weil wir in diesen unseren Blick öffnen für Ideen und Strategien – und in schwierigen Zeiten, weil wir gerade dann diese Strategien dringend benötigen.

Das klang vielversprechend und so trafen sich 23 Ehrenamtliche mit der Trainerin Sandra Kötter, Trauerbegleiterin und Resilienztrainerin, im Paulushaus zu einem interessanten Tag.



Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken. Genau das können wir als Sterbe- und TrauerbegleiterInnen gut gebrauchen, merken wir nicht immer wieder, wie schnell wir an unsere Grenzen kommen.

Wir lernten die **7 Schlüssel zu den inneren Kräften** kennen:

- Optimismus,
- Akzeptanz,
- Lösungsorientierung,
- sich selbst regulieren,
- Verantwortung übernehmen,
- Beziehung gestalten und
- die Zukunft gestalten.

Dies geschah mithilfe unterschiedlicher Methoden und viel aktiver Mitarbeit unsererseits. Wir entdeckten unsere Stärken und Kraftquellen und wie wir diese immer wieder aktivieren können.

Natürlich waren uns viele der angesprochenen Themen bekannt und begegnen uns in der Arbeit ständig, aber es war einfach schön, in der Gemeinschaft der Gruppe und unter professioneller Begleitung von Frau Kötter, manches zu



vergegenwärtigen und aus der Versenkung zu holen. Ich denke, jede/r konnte von diesem Tage etwas mit nach Hause nehmen.

„Stark sein bedeutet nicht, nie zu fallen – Stark sein bedeutet, immer wieder aufzustehen!“

Diesen Satz habe ich mir unter anderem eingeprägt und er hängt jetzt bei mir in der Küche!

Margrit Nackenhorst

NONVERBALE KOMMUNIKATION

Vom 7. bis 8. Mai verbrachten wir Ehrenamtliche vom Oekumenischen Hospizdienst Buchholz bei herrlichem Wetter zwei schöne Tage im Gustav Stresemann Institut in Bad Bevensen. Bei der Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“, die 2016 vom NDR durchgeführt wurde, hatte sich der OHB für uns Ehrenamtliche um die Förderung eines Fortbildungswochenendes mit dem Thema „Kommunikation ohne Worte“ beworben. Zur großen Freude aller wurde der Antrag bewilligt.

Unsere Koordinatorinnen machten sich dann auch sofort an die Planung. Es wurde ein schön gelegener Seminarort und zwei kompetente und charismatische Dozentinnen gefunden: Frau Dr. Astrid Steinmetz und Sarah Voigt, die uns an zwei Tagen ihr selbstentwickeltes Trainingsprogramm vorstellten und in Theorie und Praxis sehr anschaulich vermittelten. Uns wurde sehr schnell sehr deutlich, wie wichtig es ist, den Fokus auf die nonverbalen Kommunikationsmöglichkeiten zu richten, wenn bei palliativen oder demenzkranken Patienten starke Einschränkungen oder Veränderungen der sprachlichen Interaktionsfähigkeiten bestehen. Um eine Beziehung zueinander aufzubauen und somit eine empathische Kommunikation stattfinden kann, Emotionen, Bedürfnisse erkannt werden und damit eine gewisse Lebensqualität und Zufriedenheit entstehen kann, ist die Qualität der Nonverbalen Kommunikation von großer Bedeutung.

Der Stimmklang im Dialog, die Mimik zur Emotions- und Schmerzerkennung wie Trauer, Ärger, Zorn, Überraschung, Angst und Freude sowie mimische Schmerzzeichen waren die Schwerpunkte des Seminars, die uns sehr eindrucksvoll dargestellt wurden. Die große Bedeutung des Blickkontaktes – Wahrnehmen und Wahrgenommen werden sowie die Gestik zur Unterstützung der Verständigung waren außerdem wichtige und interessante Themenpunkte.

Am Abend hatten wir dann in der Kellerbar noch die Möglichkeit für ein gemütliches Beisammensein bei dem wir noch kräftig das Tanzbein schwingen konnten.

Es war ein sehr eindrucksvolles und gelungenes Seminar, welches uns alle sehr sensibilisiert und sicherer gemacht hat im Umgang mit unseren Gästen und in unseren Begleitungen.

Ein großes Dankeschön an unseren Vorstand, unsere Koordinatorinnen und an die Dozentinnen.

Rita Schneider

Swingolf: was ist das denn??

Viele fragende Gesichter, als Heidrun Swingolf vorgeschlagen hat. Swingolf ist eine vereinfachte Variante von Golf und ein perfekter Freizeitspaß für jedermann.

Wir hatten überlegt, was wir in diesem Jahr zusammen mit der Gruppe machen könnten. Wir waren schon im Barfußpark, sind Draisine gefahren und haben im Alten Land geboßelt.



2 Vorschläge standen zur Debatte: Die Lüneburger Heide und Swingolf. Die Mehrheit entschied sich für Swingolf und schnell stand der Termin am 30.06.2018 fest.



Der Platz liegt auf der anderen Seite der Elbe, von der Fähre nach Zollenspieker kommend hinter dem Oortkatener See.

Einige von uns fuhren mit der Fähre auf die andere Seite der Elbe, andere wussten nichts von der Sperrung auf der A1 und kamen einfach etwas später an.

Auf dem Platz wurden wir in 3 Gruppen eingeteilt, in die Regeln eingewiesen, und der Ablauf wurde erklärt. Wir bekamen einen Bollerwagen mit Ersatzbällen, Getränken, belegten Brötchen und für jeden eine kleine Süßigkeit. Unsere Profigolfer haben uns dann unterwegs auf den 18 Stationen (von denen wir 9 bzw. 13 in 3 Stunden geschafft haben) unterstützt und den richtigen Umgang mit dem Ball und dem Schläger immer wieder geduldig erklärt.

Wir hatten sehr viel Spaß, haben viel gelacht und auch ein wenig Ehrgeiz entwickelt.



Nach ca. 3 Stunden haben wir auf der Veranda des Dielencafés noch leckeren Kuchen, bzw. Pommes gegessen.

Wir alle haben diesen schönen Tag sehr genossen.

Märchen, Gedichte und Gedanken zum Thema Tod und Sterben

Am 16. April 2018 luden wir unter dem Motto „Aber ich weiß, dass ich war und sein werde“ zu einem Abend mit der Märchenerzählerin Martha Vogelsang in die Kapelle des Alten Friedhofs in Buchholz ein.



In einer sehr lebendigen und zugleich ruhigen Erzählweise trug Martha Vogelsang sechs Märchen aus verschiedenen Ländern vor, dazu auch Gedichte von Rose Ausländer, Mascha Kalèko, Hölderlin u.a. Die volkstümliche Musik des Dudelsackspielers Dietmar Konopatzki unterbrach ihren Vortrag auf schöne Weise, so dass man den vorher

aufgenommenen Gedanken und Bildern jeweils eine Weile nachsinnen konnte.

Vom Thema „Tod und Sterben“ her hätte man vielleicht einen sehr ernsten und traurig machenden Abend erwarten können. Doch hatten die Bilder und Handlungen in den Märchen für mich einen überwiegend tröstlichen Charakter. Alle durchzog der Gedanke, dass der Tod in sinnvoller Weise zu unserem menschlichen Leben gehört und wir uns nicht vor Ihm zu fürchten brauchen.

Zwei Bilder sind mir persönlich noch nachgegangen: Der Tod als eine alte Frau, die den Sterbenden mütterlich in ihrem Schoß wiegt, während er sich dabei in frühere Stufen seines Lebens zurück verwandelt, ehe er endgültig zum „Himmel“ aufbricht.

Und in einem anderen Märchen: Die wundersame Schale mit dem Wasser, das dem Kaiser „ewiges Leben“ verheißt. Dieser aber schlägt den Besitz dieses Wassers dem Versucher aus, als ihm klar wird, dass er ewig lebend seine Kinder und Enkelkinder überleben würde, um schließlich einsam zurückzubleiben. Für mich als einer glücklichen Großmutter auch kein schöner Gedanke!

Nachdem Martha Vogelsang uns zum Schluss mit einem irischen Abendsegen entließ, der uns am Ende unseres Lebens wünschte, „dass die Erde uns leicht sei..., dass wir sie schnell abschütteln können... auf unserem Weg zu Gott“, war für mich beim Hinausgehen der Weg durch den Friedhof sehr schön und friedlich und anderen ging vielleicht ebenso.

Ute Lache

Buchtipp:

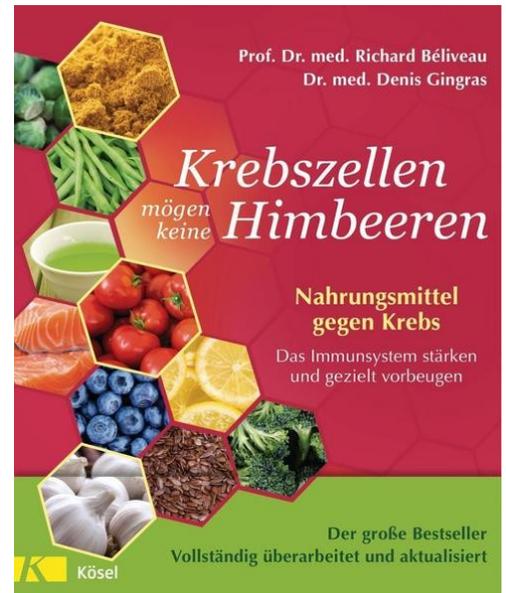
Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr.med. Denis Gingras,
Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs.

Lassen Sie sich von dem etwas reißerischen Titel nicht abschrecken. Der Text ist gut lesbar, anschaulich und verständlich. In 3 Teilen legen die Autoren dar, wie sich Krebsrisiko durch gezielte Ernährung vermindern lässt.

Im ersten Teil wird sehr anschaulich beschrieben, wie sich akuter Krebs aus kleinen Anfängen entwickelt oder eben auch nicht. Dieses Kapitel sollten Sie nicht überspringen, denn in Teil zwei werden sehr ausführlich einzelne Lebensmittel vorgestellt, ihre Kulturgeschichte, ihre besonderen Moleküle und ihre Art und Weise, in den Werdegang von Krebszellen einzugreifen. Kurze Zusammenfassungen präsentieren noch einmal die wichtigsten Aspekte.

Im dritten Teil wird noch einmal dargelegt, warum es auf Vielfalt, Mäßigkeit aber Regelmäßigkeit in der Ernährung ankommt und warum es nichts nützt, irgendeinen Stoff verstärkt und isoliert als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Ob als Primärprävention oder Sekundärprävention nach Krebsbehandlung zur Behinderung von Krebsresten, jeder kann seinen täglichen Konsum an diesen Ergebnissen überprüfen und eventuell neu ausrichten.

Renate Krüger



Wir freuen uns über unsere neuen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen





Trauertreff an jedem 3. Sonntag des Monats in der Zeit von 15 bis 17 Uhr im Paulus-Haus der St.Paulus-Gemeinde, Kirchenstraße 4, 21244 Buchholz.

Nächste Termine:

18.11.2018	16.12.2018	20.01.2019	17.02.2019
17.03.2019	21.04.2019	19.05.2019	16.06.2019

Samstag, 03.11.2018, Erinnerungsgottesdienst,
14 Uhr in der St.Johannis-Gemeinde

Freitag, 23.11.2018, 19 Uhr in der Cafeteria des Krankenhauses Buchholz.
„Schmerzhaftes Erinnerungen am Lebensende – Sterben mit Flucht- und Kriegserlebnissen“ mit Silvia Linz.

Anschrift

Oekumenischer Hospizdienst Buchholz e.V.

Steinbecker Straße 44, 21244 Buchholz, Tel: 04181/ 134949

E-Mail: mail@oehb.info, Internet: www.oehb.info

Spendenkonto: 3097383

bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ 207 500 00

IBAN: DE60 2075 0000 0003 0973 83, BIC: NOLADE21HAM

Wenn Sie den Infobrief künftig als PDF-Dokument per E-Mail erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an Infobrief@oehb.info