

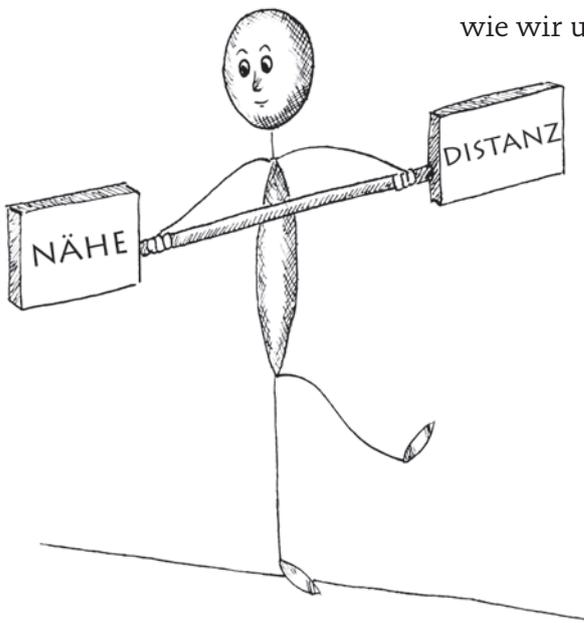
# FLUGPOST



Ausgabe Dezember 2020

## IN DIESER BESONDEREN ZEIT ...

...schreibe ich Ihnen, liebe Mitglieder, wie es dem Verein geht, wie wir unsere Aufgaben schaffen und über neue Entwicklungen.



Dreißig Jahre besteht unser Verein und eigentlich war eine schöne Feier mit Konzert angedacht. Ob wir dieses Fest „nachholen“ oder einfach ein schönes Konzert anbieten, ist noch unklar. Angedacht ist der Mai 2021.

Nachdem im Sommer die Corona-Infektionszahlen niedrig waren, konnten wir wieder gut Begleitungen übernehmen und wir sind froh, dass auch jetzt, im Herbst, die Möglichkeit der Sterbebegleitung gegeben ist.

Es gibt auch für Ehrenamtliche kein Verbot mehr, trotzdem gestaltet sich manches schwierig. Viele Auflagen sind zu bedenken, was für uns ein hoher organisatorischer Aufwand ist, und auch wir mussten bereits begonnene Begleitungen in Alten- und Pflegeheimen abbrechen, da die Türen durch hohe Infektionszahlen wieder geschlossen werden mussten. Eine schwierige und traurige Situation für alle Beteiligten. Im häuslichen Bereich ist es etwas unkomplizierter. Jedoch überlegen die Kranken und ihre Familien häufig, wieviele Menschen sie in ihre Wohnung kommen lassen.

Es ist auch nicht allen Hospizbegleitern möglich jetzt eine Betreuung zu übernehmen und so müssen wir manchmal ein bisschen „jonglieren“ um die Bedürfnisse der uns anvertrauten Menschen zu erfüllen. Im Miteinander und mit Engagement und Geschick klappt dann doch Vieles. Alle Gruppen, Trauergruppen, Supervisionsgruppen usw. finden dieses Jahr nicht statt. Die Einzelbegleitung Trauernder ist aber wieder möglich. Dazu auch ein Bericht in dieser Flugpost.

Gott sei Dank haben wir es noch rechtzeitig geschafft die verschobene Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen im September abzuhalten. Es war eine interessante und informative Veranstaltung.

Einige wichtige Ergebnisse:

Wahl des Vorstands:

Renate Flach, 1. Vorsitzende

Daniela Boecker-Franz, 2. Vorsitzende

Doris Schneller, Schatzmeisterin

Chantal Ryssel, Schriftführerin

Peter Thorn, Beisitzer

Zahlen für das Jahr 2019: Die Nachfrage nach Begleitungen von schwerkranken und sterbenden Menschen, Beratung und Trauerbegleitung ist hoch. Beratung und Begleitung haben 530 Menschen durch uns erfahren. Diese Zahl setzt sich zusammen aus 423 Begleitungen schwerkranker Personen, 17 Beratungen von Angehörigen Schwerkranker, 52 Trauernden, 22

Kinder in der Kindertrauergruppe und 16 Einzelberatungen zur Patientenverfügung. Die Beratungen zur Patientenverfügung innerhalb der Begleitungen sind dabei nicht einzeln aufgeführt. Im Trauercafe trafen 170 Besucher. Den Trauergesprächskreis besuchten 22 Teilnehmer.

In diesem Jahr sind unsere Zahlen natürlich niedriger und doch freue ich mich über jede Begegnung und Begleitung die gelingt, die gut ist. Daraus schöpfen wir Mut und machen auch die Erfahrung, dass trotz Abstand Nähe möglich ist, dass trotz Zeitbegrenzung Beziehung gelingt.

Ich hoffe und wünsche uns allen von Herzen, dass wir gut und gesund durch diese Zeit kommen. Mit Bedachtsamkeit und Zuversicht werden wir es schaffen.

Viele herzliche Grüße

*Renate Flach*

Renate Flach

### Inhalt:

Ein letzter Wunsch	Seite 2
Aus den Supervisionsgruppen	Seite 3
Heimat	Seite 4
Trauerbegleitung 2020	Seite 5
Ein spontaner Einsatz	Seite 5
Trauergruppe für Kinder und Jugendliche	Seite 6

### Impressum:

Herausgeber: Hospiz-Gruppe »Albatros« Augsburg e.V., Völkstraße 24, 86150 Augsburg, Telefon 08 21/3 85 44, Telefax 08 21/15 88 78, verantwortlich i. S. d. P.: Renate Flach, Doris Schneller

# EIN LETZTER WUNSCH

Der Anruf von Herrn E. kam kurz vor dem ersten „lock down“ im März.

Er erkundigte sich ausführlich über unser Angebot und bat um unsere Hilfe und Unterstützung. Er erzählte, dass seine Frau nach einem 6-wöchigen Krankenhausaufenthalt mit einer sehr schlechten Prognose Ende der Woche nach Hause entlassen wird. Er wollte gut vorbereitet sein, sie sollte es so gut wie möglich haben. Wir vereinbarten den Erstbesuch.

gem telefonischen Kontakt. Frau E. war sehr offen, hatte viele Fragen und es entwickelten sich gute, sowie lange Gespräche. Viele organisatorische Dinge, wie z. B. Anträge diverser Leistungen oder Hilfsmittel, konnten ja auch ohne persönlichen Kontakt beantwortet, bzw. in die Wege geleitet werden.

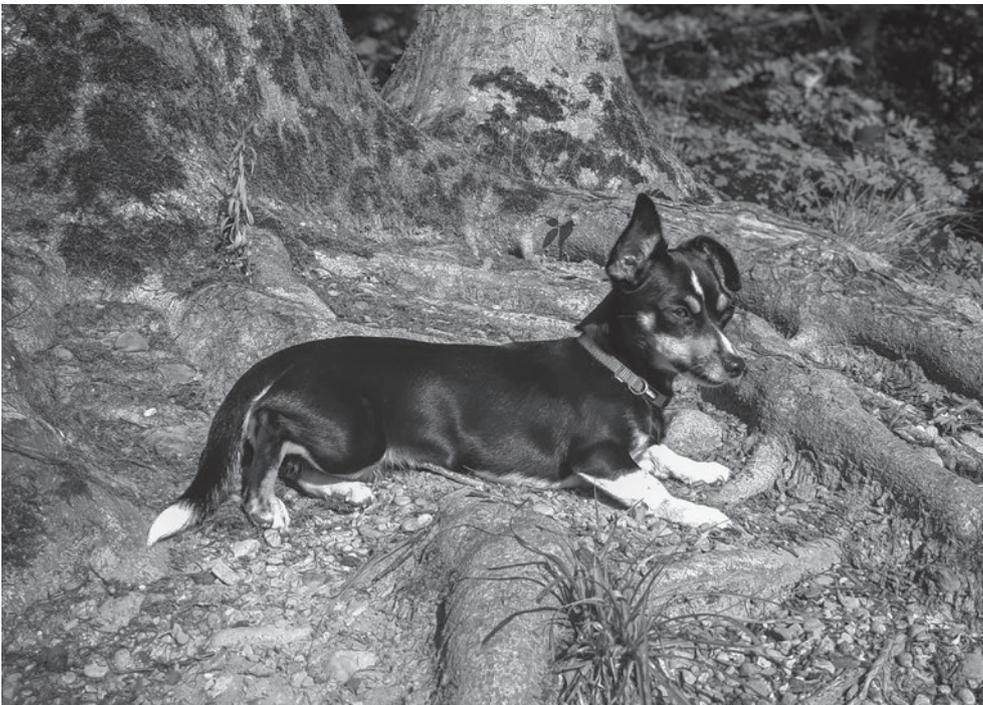
belastende Symptome wie Übelkeit, Schwäche und Ödeme nahmen zu. Da Frau E. nicht mehr ins Krankenhaus wollte, stellte ihr Onkologe die Schmerztherapie neu ein und es ging ihr für einige Zeit wieder etwas besser. Frau E. meinte, dass es nun für sie Zeit wäre, die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu erstellen. Gemeinsam mit ihrem Mann setzten wir uns zusammen. Frau E. äußerte ihre Wünsche und Bedürfnisse mit großer Klarheit.

Ende des Sommers meldete sich Herr E. bei uns, er war in großer Sorge und sehr beunruhigt. Seine Frau hatte Fieber, zunehmende Atemnot und müsste seiner Ansicht nach dringend in ein Krankenhaus. Dies war auch mein Eindruck beim Hausbesuch. Auch Frau E. hatte Angst, dass sich ihr Zustand weiter verschlimmerte und war sofort einverstanden. Nach Rücksprache mit Arzt und Krankenhaus konnte sie am selben Tag noch stationär gehen. Sie hatte einen Infekt und die Antibiose zeigte schnell Linderung. Sie fühlte sich geborgen und beschützt, freute sich dennoch auf ihre Entlassung.

Leider kam es nicht mehr dazu. Überraschend verschlechterte sich ihr Zustand wieder. Frau E. spürte, dass sie sich nun auf dem letzten Weg befand. Der Ehemann durfte Tag und Nacht bei ihr bleiben. Frau E. vermisste ihren kleinen Hund sehr und wünschte sich sehnlichst, ihn nochmals zu sehen. Gerne wollten wir ihr diesen Wunsch erfüllen und holten Lotti bei der Nachbarin ab. Frau E. wurde in einen Rollstuhl gepackt und vorsichtig von ihrem Mann in den Garten gefahren. Dort gab es ein rührendes Wiedersehen mit Lotti.

„Kann ein Hund weinen?“ fragte ich mich. Für mich hatte es den Anschein, aber vielleicht waren es auch die eigenen Tränen in den Augen. Frau E. ist zwei Tage später gestorben.

Romana Frommelt,  
Palliativfachkraft



*Tiere sind oft wichtige Begleiter am Lebensende*

Familie E. empfing mich freundlich und ich lernte das dritte Familienmitglied kennen, Lotti, eine kleine Hündin. „Sie ist unser Ein und Alles“, sagte Frau E. Da Herr E. seine Frau nicht mehr alleine lassen wollte, wurde mein Vorschlag, eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin zu suchen, freudig und dankbar angenommen. Sie sollte einmal in der Woche kommen, damit Herr E. ein wenig Zeit für sich hatte.

Es kam nicht mehr dazu – Corona machte uns einen Strich durch die Rechnung – ehrenamtliche Helfer und Helferinnen durften von einem Tag zum anderen nicht mehr zum Einsatz. So blieb ich vorerst in regelmäßi-

gem telefonischen Kontakt. Ein paar Wochen später durfte ich endlich mit Einhaltung der strengen Hygieneauflagen des Hospizverbandes unsere Hospizbegleiterin vorstellen. Sie verstanden sich auf Anhieb und entdeckten schnell gemeinsame Vorlieben und Interessen. Frau E. ging es entgegen ihrer Prognose ziemlich gut und sie genoss die früh sommerlichen Tage. Bei passender Witterung ging es im Rollstuhl mit Lotti ins Grüne, bei schlechtem Wetter unterhielten sie sich über englische Literatur und ihre Dichter.

Schleichend begann die Verschlechterung. Frau E. hatte immer öfter Schmerzen bei Bewegung. Weitere

# AUS DEN SUPERVISIONSGRUPPEN



**Liebe Supervisionsgruppe,**

schön, dass die neue „Flugpost“ herauskommt, weil wir zwischen all den Negativschlagzeilen gerade alle dringend einen Lichtblick gebrauchen können. Es freut mich, dass ich als Supervisorin ein paar Worte an euch schreiben darf. Wir haben uns lange nicht gesehen und ich hoffe, dass es euch trotz der Coronakrise gut geht, dass ihr gut für euch sorgt, oder für euch gesorgt wird, ihr euch nicht einsam fühlt und vor allem gesund seid.

„Das Beste aus der Situation machen“ ist so ein Spruch, es steckt aber doch ein Fünkchen Wahrheit drin. Vielleicht die Chance mehr zur Ruhe zu kommen, mehr in die Natur zu gehen, mal eine Postkarte schreiben ...

Ich wünsche euch viel Zuversicht und freue mich schon auf die Zeit, wenn wir uns wiedersehen können.

Herzliche Grüße  
Petra Schiller



**Für „meine Montagsgruppe“**

Im Februar haben wir uns letztes Mal getroffen. Ja, wir hatten Kontakt über Telefon und durch Begleitungen – aber der gemeinsame Austausch fehlt doch sehr. Etwas miteinander zu besprechen, die unterschiedlichen Blickwinkel und das Gemeinschaftsgefühl lässt sich jedoch durch ein Telefonat nicht ersetzen. Auch nicht die Nähe, ein Lächeln, eine Berührung. All das fehlt uns jetzt, aber wir werden nicht verzagen.

Es wird eine Zeit nach „Corona“ geben. Ich bin schon gespannt darauf. In jeder Krise lernt man dazu, gewinnt neue Erkenntnisse und macht andere Erfahrungen als vorher.

Auf alle Fälle freue ich mich jetzt schon sehr auf unser nächstes „Montagstreffen“ und ich hoffe, wir müssen nicht zu lange darauf warten.

Renate Flach



**Liebe Hospizhelfende,**

mir fehlt unser Austausch, das sich gegenseitige Stärken, das Lachen und Staunen und Schweigen bei unseren Supervisionstreffen. So grüße ich Sie herzlich verbunden und hoffend in diesem Advent mit Worten des Perspektivenwechsels und freue mich sehr aufs Wiedersehen im neuen Jahr:

## Perspektivenwechsel

von Iris Macke

*Advent heißt Warten*

*Nein, die Wahrheit ist*

*Dass der Advent nur laut und schrill ist*

*Ich glaube nicht*

*Dass ich in diesen Wochen zur Ruhe kommen kann*

*Dass ich den Weg nach innen finde*

*Dass ich mich ausrichten kann auf das, was kommt*

*Es ist doch so*

*Dass die Zeit rast*

*Ich weigere mich zu glauben*

*Dass etwas Größeres in meine Welt hineinscheint*

*Dass ich mit anderen Augen sehen kann*

*Es ist doch ganz klar*

*Dass Gott fehlt*

*Ich kann unmöglich glauben*

*Nichts wird sich verändern*

*Es wäre gelogen, würde ich sagen:*

*Gott kommt auf die Erde!*

...und nun lesen Sie den Text von unten nach oben!

Bettina Böhmer-Lamey



**Während ich hier am Schreibtisch meine Gedanken zur Supervisionsgruppe formuliere,**

ist es draußen kalt, nass, und der Wind fegt die letzten Blätter von Bäumen und Sträuchern. Das unwirtliche Wetter lässt mich mein Verlangen nach Wärme und Sonne spüren. Was stärkt meine innere Ausgeglichenheit und meine Lebensfreude in dieser Zeit, in der unkomplizierte Begegnungen mit lieben Menschen auf ein Mindestmaß reduziert werden müssen? Es ist nicht nur die gute Tasse Tee bei schö-

ner Musik und Kerzenlicht, sondern auch die Erinnerungen an beglückende Gespräche und die Hoffnung, dass der bedrückende „Corona-Schleier!“ sich wieder lichten wird. Diese Hoffnung spiegelt etwas von meinem Verständnis von Advent wieder – und ich merke, dass tief in mir eine Lebenseinstellung verankert ist, die sich trotz aller Verschwörungstheorien entgegenstellt.

Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie den Mut nicht verlieren und mit Ihren Kraftquellen stets Kontakt halten. Ich freue mich auf ein Wiedersehen. Bleiben Sie behütet und gesund.

Bruno Boll

## WICHTIGE INFO! LIEBE MITGLIEDER,

Sie brauchen aktuell erst ab 200,- € eine Spendenbescheinigung. Bis zu diesem Betrag reicht Ihr Kontoauszug als Nachweis beim Finanzamt. Sollten Sie jedoch trotzdem eine eigene Bescheinigung wünschen, dann melden Sie

sich bitte in der Geschäftsstelle. Bei allen Zuwendungen die über diesen Betrag hinausgehen, erhalten Sie von uns immer unaufgefordert eine Spendenbescheinigung. Mit den besten Grüßen aus der Geschäftsstelle

# HEIMAT

Schon viele Jahre plante ich, eine ehrenamtliche Tätigkeit aufzunehmen, sobald es mir meine Zeit erlauben würde.

Auf unterschiedlichen Wegen bekam ich viele Ideen: Über Artikel in der Presse, über Berichte von Bekannten oder auch über Anregungen aus dem Verwandtenkreis, über ausliegende Flyer, und auch in meiner Gemeinde wurden Menschen für ein Ehrenamt gesucht.

Sehr bewusst habe ich mich damals für die Hospizarbeit entschieden: Ich war davon überzeugt, dass ich eine Tätigkeit ausüben möchte, die mich fordert, vielleicht eine, die nicht jede/r ausüben kann. Ich wollte meine Wertschätzung für Menschen zeigen und meine Bereitschaft, mich auf andere einzulassen. Ich suchte eine Herausforderung!

Und sehr bewusst habe ich mich damals für Albatros entschieden. Bei meinem „Auswahlgespräch“ oder „Vorstellungsgespräch“, vor dem mir schon etwas mulmig zumute war, weil ich mir durchaus meiner Grenzen und meiner Schwächen bewusst bin, konnte ich von der angenehmen Atmosphäre profitieren und Renate Flach als einen ganz besonderen Menschen kennenlernen. Sie lebt Albatros!

Sehr gefreut habe ich mich, als ich die Zusage für die Schulung bekam. Es gelang Renate, Menschen in unserem Kurs zusammenzubringen, die hervorragend zueinander passten und bald schon eine Einheit bildeten. Auch heute trifft sich noch der harte Kern gerne bei einem „Stammtisch“, wenn

es die Situation erlaubt. Dabei möchte ich erwähnen, dass die Schulung zeitlich sehr intensiv war und durchaus persönlich belastend. Renate hat jedoch immer darauf geachtet, dass wir nicht überfordert wurden, dass es uns gut ging, und dass wir mit einem angenehmen Gefühl aus den Schulungsabenden nach Hause gingen.

Meine Begleitungen sind höchst unterschiedlich, aber es fällt mir – auch aufgrund der hervorragenden Schulung bei Albatros – nicht schwer, mich darauf einzulassen. Mal ist es eine Begleitung, bei der ich zwei oder drei Stunden mit einem Patienten verbringe, damit der Ehepartner aus dem Haus gehen kann, ohne den Kranken ganz alleine lassen zu müssen, mal sind es Begleitungen im Pflegeheim bei Patienten, deren Angehörigen Sorge haben, dass die Kranken zu viel Zeit alleine verbringen müssen. Mal treffe ich auf Patienten, mit denen man nichts oder wenig, mal auf Patienten, mit denen man sehr viel reden kann. Mal sind die Begleitungen kurz und bestehen nur aus einem oder wenigen Besuchen, mal verlaufen sie über einen längeren Zeitraum.

Meine einschneidendste Begleitung war die eines Patienten, der 87-jährig geistig topfit war und stundenlang die interessantesten Dinge aus seinem ereignisreichen Leben berichtete, bis ich ihn regelmäßig wegen seiner Atemnot bremsen musste. Unterhalten konnten wir uns über alles, er war vielseitig

interessiert, aufmerksam und immer neugierig. In der Adventszeit sangen wir gemeinsam Weihnachtslieder, für die ich Musik und Texte mitgebracht hatte, ich las ihm aus der Zeitung vor, ich besuchte ihn zu Hause, im Pflegeheim, im Krankenhaus, auf der Palliativstation und schließlich wieder zu Hause, wo ich ihm im Sterben einen kleinen letzten Dienst erweisen konnte. Sein Sterben in meiner Anwesenheit passte in die Begleitung und war für mich keine Belastung, sondern eher eine Ehre.

Als ich vor kurzem nach längerer Pause wieder eine Begleitung übernehmen durfte bei einer älteren Patientin mit einem Tumor im Endstadium, hatte ich dort gleich das Gefühl: Hier bin ich richtig. Das ist der richtige Platz für mich. Das ist das Ehrenamt, das ich ausüben möchte.

Was uns Ehrenamtlichen viel Halt gibt, ist die Institution Albatros, das gesamte Team, das harmonisch zusammenarbeitet, bei dem man sich mit Fragen und Anregungen immer melden darf, in dem man nie alleine gelassen wird. In Supervisionen in kleinen Gruppen, die regelmäßig stattfinden, erhält man Unterstützung, wo nötig, neue Informationen und natürlich ist Gelegenheit, eigene Probleme anzusprechen und zu besprechen. Wichtig für mich ist ergänzend auch der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen mit der gleichen Tätigkeit: Welche Menschen begleiten sie? Wo begleiten sie? Wie reagieren sie in bestimmten Situationen? Welche Probleme tauchen bei ihnen auf, und wie würde ich versuchen, sie zu lösen? Die Supervisorinnen sind dabei gute Mediatoren.

Alle Treffen mit anderen Ehrenamtlichen bei unterschiedlichen Gelegenheiten zeigen: Die Stimmung ist gut, trotz des ernstesten Themas, man versteht sich, ist auf einer Wellenlänge. Natürlich könnte man sagen, mir als Ärztin fiel die Tätigkeit als Hospizbegleiterin sicher leicht, aber tatsächlich findet sich in meinem beruflichen Umfeld niemand in diesem Ehrenamt.

Ich empfinde Albatros als ein Stück Heimat. Heimat ist ein Ort für mich, an dem ich mich gut aufgehoben fühle, an dem ich geborgen bin, an dem ich mich wertgeschätzt fühle, und neben meinem Zuhause und wenigen anderen Orten ist auch Albatros das für mich.

Mechtild Lauber,  
Hospizhelferin



# TRAUERBEGLEITUNG 2020

Renate Flach und ihrem Team war es gelungen, „Corona-schwache“ Zeiten ausnutzend, mit großem Einsatz unseren Hospizhelfer/innen Ausbildungsjahrgang 2019/ 2020 – eine Gruppe von zwölf ganz besonderen Menschen – zu einem guten Abschluss zu bringen.

Im Verlauf der Ausbildungsseminare wurde mir allmählich bewusst, dass ich am liebsten meine beruflichen Fähigkeiten in der Trauerbegleitung und Supervision einbringen würde. Über die vielen Jahre meiner Praxistätigkeit als Psychologische Psychotherapeutin habe ich immer wieder Patienten geholfen, Verluste zu verarbeiten. Obwohl ich also eigentlich eine „erfahrene Häsin“ bin, war ich gespannt auf diese neue Rolle als „Trauerbegleiterin“ für Albatros.

Kurz nach Ausbildungsende hatte ich nun meinen ersten Termin für eine Einzel-Trauerbegleitung. Mir gegenüber saß eine junge Frau, die sehr dankbar war, bei Albatros eine unkomplizierte Anlaufstelle gefunden zu haben, um über ihren Verlust, ihre Trauer, ihre Ausweglosigkeits- und die (unberechtigten) Schuldgefühle sprechen zu können.

Das Albatros-Team bereitete uns in den ansprechenden Jugendstilräumen für jede Sitzung eine sehr wohltuende Atmosphäre und dachte auch an unser leibliches Wohl. Blumen, Kerzen, bemalte und beschriftete Themen-Steine

vermitteln stets das Gefühl des Willkommenseins und umsorgt Werdens.

Die junge Frau konnte sich in dieser angenehmen Atmosphäre rasch öffnen und Vertrauen entwickeln. Sie steckte gedanklich und emotional in einem undurchführbaren post-mortem Auftrag fest („Versprich mir, dass Du Dich um die Familie kümmerst ...“), quälte sich mit unberechtigten Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen („Ich bin schuld an ihrem Tod, hätte sie noch besser versorgen müssen ...“). Schlafstörungen und Ruminatio (ständiges Grübeln um die gleichen Themen) waren die Folge. Sie war kaum in der Lage den natürlichen Trauerprozess zuzulassen.

So war es gut, dass eine zeitnahe Trauerbegleitung bei Albatros möglich war. Nachdem sie ihr Leid unter Tränen erzählt hatte und wir die „falschen“ Schuldgefühle und den undurchführbaren „post mortem-Auftrag“ auflösen konnten, fühlte sie sich – wohl auch aufgrund ihrer gesunden psychischen Grundstruktur – bereits nach wenigen Sitzungen geordneter, konnte wieder besser schlafen und das Grübeln hatte sich deutlich reduziert. Das Ausdrücken von Gefühlen, Formulieren von Lösungsmöglichkeiten und Aufschreiben hilfreicher und tröstender Gedanken für den Alltag („ich habe getan was ich konnte...“) sind nun, neben gemeinsamer Ressourcen-



*Trauernde sind uns herzlich willkommen*

mobilisierung, das haltende Gerüst für ihren Alltag.

Wir werden nun – nach den ersten fünf Sitzungen – soweit möglich noch einige Präsenz- oder auch telefonische Sitzungen in größeren Abständen vereinbaren, um das Erarbeitete zu stabilisieren. Wie wunderbar für solche Menschen, dass Albatros diese rasche und kostenlose Möglichkeit bietet, präventiv und begleitend Trauernde, die sich in einer Sackgasse fühlen, unterstützen zu können.

Gerne stelle ich mich und mein berufliches Wissen auch weiterhin ehrenamtlich zur Verfügung.

Gudrun Görlitz,  
Trauerbegleiterin



## EIN SPONTANER EINSATZ

Bis jetzt habe ich Menschen über einen längeren Zeitraum begleitet, mit einem oder zwei Besuchen in der Woche. Vor einiger Zeit kam ein Anruf von Albatros, ob ich gleich am nächsten Tag vormittags eine Sitzwache auf der Palliativstation bei einer sterbenden Patientin übernehmen könnte. Gerne sagte ich spontan zu. Ich stellte mich auf eine eher kurze Begleitung ein, denn ich wusste, dass die Patientin im Endstadium ihrer Erkrankung ist. Sie wurde auch intensiv und liebevoll von ihrer Familie betreut, aber an diesem Vormittag war niemandem ein Besuch möglich.

Bei meinem Eintreffen im Krankenhaus war alles sehr turbulent und es

kam ganz anders als ich es erwartet hatte. Die Krankenschwester berichtete mir, dass die Dame soeben verstorben war.

Im ersten Moment dachte ich, dass ich nun unverrichteter Dinge wieder gehe. Doch ich bot an, zu bleiben bis die Familie da wäre. Ich dachte, wie schön der Gedanke ist nicht allein zu sein, bis alle da sind. Die Patientin war friedlich eingeschlafen und lächelte. Die Krankenschwester wusste, dass ihre Lieblingsfarbe rot gewesen ist. Wir haben sie zusammen umgezogen und ihr Blumen in die Hand gelegt.

Ich bin geblieben bis die Familie eintraf. Allen fiel sofort der tiefe Frieden

auf der im Zimmer herrschte – das Lächeln der Toten war immer noch in ihrem Gesicht. Die Familie war sehr dankbar, dass jemand da war, der sich Zeit nahm mit ihnen gemeinsam von der Verstorbenen Abschied zu nehmen. Die Zeit der Abschiednahme von Verstorbenen hat eine ganz besondere Atmosphäre und ist für die Angehörigen mit tiefen Gefühlen verbunden. Wir wissen aus der Trauerarbeit, dass sie diese Zeit niemals vergessen.

Auch ich schaue dankbar auf diese Begleitung zurück. Ich habe 20 Jahre als Krankenschwester gearbeitet und gespürt, dass mir die Berufung dazu geblieben ist.



*Gabriele Pohl,  
Hospizhelferin*

# TRAUERGRUPPE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Jedes Kind bastelt seine eigene Kerze, die es für den Verstorbenen anzündet

Vielleicht fragt sich mancher, ob eine Trauergruppe überhaupt nötig und sinnvoll ist.

Ich kann die Frage mit einem schlichten JA beantworten und möchte doch etwas näher darauf eingehen. Stellen wir uns folgendes Szenario vor: Eine Familie, Papa, Mama, Sohn, Tochter – der Papa mehrere Monate schwer krank und stirbt schließlich. Schon in der Zeit seiner schweren Krankheit, ist an ein normales Familienleben nicht mehr zu denken. Alles was uns oft selbstverständlich erscheint, bricht weg. Keine Familienausflüge, Urlaube, Besuche, Spontantät, Sorglosigkeit und einiges mehr. Der Tod des Vaters erscheint dann eventuell erst mal als Erlösung. Und dann stellt sich die Endgültigkeit ein. Der Papa wird nie mehr „da“ sein.

Während anfangs auf die Kinder noch viel Rücksicht genommen wird, sollen sie dann doch bald wieder gut funktionieren. Viele tun das auch und doch gibt es einiges, was nie angesprochen wird, weil die Erwachsenen vielleicht denken, das schmerzt zu sehr oder das ist nicht wichtig. Oft wissen sogar Freunde, die später ins Leben des Kindes gekommen sind, nichts von seinem Verlust. Der zurückgebliebene Elternteil ist oft heillos überfordert, trauert schließlich selbst und muss nun das Familienleben mit allen Aspekten allein bewältigen. Bei uns in der Gruppe versuchen wir

verschiedenste Themen aufzugreifen. Ein klassischer Ablauf könnte sein: Die Kinder holen ihre Kerze, welche sie für den Verstorbenen anzünden und sprechen das aus. „Meine Kerze brennt für meinen Vater“. Jeder erzählt kurz wie es ihm momentan geht oder seit dem letzten Treffen ergangen ist. Wir stellen das Thema vor. Beim letzten Treffen war dies „WO ist der Verstorbene jetzt“. Dazu hatten wir Bilder ausgelegt von einem Hund der kürzlich verstorben ist. Verschiedenste Fragen wurden bearbeitet (wie hat es sich vermutlich angefühlt den Hund zu begleiten), wie war es als er starb und beerdigt wurde.

Wir versuchen die Kinder zu ermutigen sich einzufühlen. Können sie sich an ihre eigene Situation erinnern? Und dann schließlich, wo fühlen sie sich

heute noch dem Papa, der Mama nahe? Ist es ein Sonnenstrahl der durch Bäume scheint? Ein Eichhörnchen, das sie an ein Erlebnis erinnert? Eine Kastanie ... Ein Lied ...?

Ein Kind hatte das Lieblingslied seines Vaters mitgebracht, wir haben es uns angehört. So was kann natürlich sehr bewegend sein. Hierzu ist auch manchmal eine familiäre Vorarbeit nötig. Schon zuhause beschäftigte sich die Familie mit der Lieblingsmusik vom Papa.

Dann gab es eine Geschichte. Sehr oft machen wir auch etwas Kreatives oder ein Spiel. Wir essen miteinander und gehen bei passendem Wetter in den Wald. Dabei versuchen wir Einzelgespräche zu führen. Viele Kinder sind sehr aufgeschlossen, freunden sich an oder vertrauen uns Geheimnisse an, die sie sonst niemandem erzählen. Bei uns ist dies alles sicher aufgehoben, die Kinder wissen, wir erzählen nichts rum, es darf alles sagen, es darf lachen und weinen.

Manche Kinder kommen ein paar Monate zu uns, manche viele Jahre. Das Kind entwickelt sich weiter, neue Fragen tauchen auf und im Miteinander einer Gruppe sieht es, den Anderen geht es auch so. Und so sehen wir, eine passende Trauergruppe kann für ein Kind dessen Papa/Mama/Geschwister... verstorben ist, eine sehr große Unterstützung darstellen. Ich würde mir wünschen, dass jedes Kind die Möglichkeit bekommt teilzunehmen.

Momentan sind 10 Kinder (6-14 Jahre) in der Gruppe. Außer mir sind noch drei Betreuerinnen im Team und Renate M., die für uns alle super leckere Speisen zubereitet.

Ingrid Dziuba,  
Trauerbegleiterin und Hospizhelferin

## Steh' nicht an meinem Grab und weine

Steh' nicht an meinem Grab und weine ...  
 Ich bin nicht dort  
 Ich schlafe nicht  
 Ich bin in den tausend wehenden Winden.  
 Ich bin der Diamant, der im Schnee glitzert.  
 Ich bin das Sonnenlicht über dem reifen Korn.  
 Ich bin der sanfte Herbstregen.  
 Wenn Du in der morgendlichen Stille erwachst, bin ich der Vogel,  
 der sich schnell in die Lüfte erhebt und zwitschert.  
 Ich bin der Stern, der in der Nacht scheint.  
 Steh' nicht an meinem Grab und weine.  
 Ich bin nicht dort.  
 Ich bin nicht tot.

Mary Elizabeth Frye