



HOSPIZDIENST OSTFILDERN e.V.

Jahresbericht

2024

Inhalt:

1. Bericht des Vorsitzenden

1.1	Aus der Arbeit des Vorstandes	Seite	2
1.2	Veranstaltungen	Seite	4
1.3	Finanzen	Seite	7
1.4	Ausblick	Seite	7

2. Bericht der Einsatzleitung

2.1	Aus den Begleitungen	Seite	9
2.2	Die Gruppe der Ehrenamtlichen	Seite	11
2.3	Jahresprogramm	Seite	14
	Fotos	Seite	19
2.4	Trauerangebote	Seite	21
2.5	Öffentlichkeitsarbeit	Seite	25
2.6	Ausblick	Seite	27
	Fotos Vorstand und Leitung	Seite	28



Bericht des Vorsitzenden

1.1 Aus der Arbeit des Vorstandes

In 2024 fanden insgesamt vier Vorstandssitzungen statt. Auf den Tagesordnungen standen neben den alltäglichen Themen der Hospizarbeit u.a. die Planung der nächsten Öffentlichkeitsveranstaltung, satzungsgemäße Verwendungsmöglichkeiten der Geldmittel des Vereins und eine personelle Erweiterung des Vereinsvorstands. In seiner Januarsitzung 2024 hat der Vorstand beschlossen, der Mitgliederversammlung eine personelle Erweiterung des Vorstands vorzuschlagen mit dem Ziel, die Aufgabenverteilung im Vorstand zu optimieren und die Handlungsfähigkeit des Vereins zu stärken. Der Vorschlag und die hierfür erforderliche Satzungsänderung wurden in der Mitgliederversammlung am 24.04.2024 erläutert, diskutiert und einstimmig beschlossen. Die notarielle Eintragung ins Vereinsregister wurde anschließend beantragt und erfolgte am 18.10.2024 mit Bestätigung durch das Amtsgericht Stuttgart. Im Rahmen der genannten Satzungsänderung wurde auch die Vertretungsregelung angepasst. Vertretungsberechtigt sind der/die Vorsitzende, der/die stellvertretende Vorsitzende sowie mindestens zwei und maximal drei Vorstandsmitglieder.

Jeweils zwei von ihnen vertreten gemeinsam, wobei einer der beiden der/die Vorsitzende oder der/die stellvertretende Vorsitzende sein muss. Erfreulicherweise konnte die Vorstandserweiterung bereits in der Mitgliederversammlung umgesetzt werden. Monika Bader aus Ostfildern, ehemalige Bürgermeisterin der Stadt, hatte sich bereit erklärt, für den Vorstand zu kandidieren und wurde von der Mitgliederversammlung einstimmig gewählt. Die Eintragung ins Vereinsregister erfolgte ebenfalls im Oktober 2024. Als Vorsitzender möchte ich mich persönlich und im Namen des Vereins bei Monika Bader für ihre Bereitschaft im Vorstand mit zu arbeiten bedanken und darf auf ihre folgende persönliche Vorstellung und Stellungnahme verweisen:



Zunächst danke ich allen, die mir Ihr Vertrauen geschenkt haben für die Aufgabe und Verantwortung im Vorstand des Hospizdienstes Ostfildern e.V.

In einer immer älter werdenden Gesellschaft werden Umgang und Begleitung Pflegebedürftiger, Schwerstkranker und Sterbender und ihrer Angehörigen eine immer größer werdende gesamtgesellschaftliche und nicht zu unterschätzende Aufgabe. Dafür zu sensibilisieren ist eine besondere Herausforderung.

Jeder von uns möchte in Würde alt werden und in der letzten Lebensphase gut versorgt, behütet und begleitet werden. Im Besonderen sollten die Wünsche und Bedürfnisse der so verschiedenen Persönlichkeiten in den Mittelpunkt gestellt werden. Meine sehr persönlichen Erfahrungen haben mich gelehrt, wie es bereits die Begründerin der modernen Hospizbewegung „Cicely Saunders“ sagte: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Die maßgeblichen Aufgaben im Vorstand sehe ich für mich in der Sicherstellung guter Rahmenbedingungen für eine bedarfsgerechte Hospizarbeit und diese auch im Netzwerk mitzugestalten. Ein Verein ist kein Selbstläufer, denn jede und jeder Einzelne steht durch sein Engagement und seine Begabung für die Qualität. Dabei ein Baustein in diesem Wirkungskreis zu sein, macht mir Freude, ist Antrieb und eine erfüllende Aufgabe. Die Übernahme von Verantwortung, Entscheidungen mitzutragen und Projekte zu unterstützen und über Öffentlichkeitsarbeit zu fördern, habe ich beruflich und im Privaten als herausfordernd kennen gelernt und gleichzeitig als eine wunderbare Gelegenheit mich persönlich weiterzuentwickeln und dadurch auch als eine große Bereicherung.
M. Bader

In 2024 wurde der Kontakt mit dem Förderverein Filderhospiz e.V. mit Sitz in Filderstadt intensiviert. In einem Treffen mit dem Vorstand des Fördervereins informierten dessen Mitglieder über den Stand der Planungen des Projekts. Zwischenzeitlich wurde unser Verein Mitglied des Fördervereins Filderhospiz und der Förderverein Filderhospiz Mitglied des Vereins Hospizdienst Ostfildern e.V.

1.2 Veranstaltungen

Wie im Jahresbericht 2023 angekündigt und erläutert, hatte der Vorstand beschlossen, nach den anlässlich des Vereinsjubiläums aufwändigen Veranstaltungen im Jahr 2022, in 2023 auf eine größere Veranstaltung zu verzichten und erst in 2024 wieder zu einer Öffentlichkeitsveranstaltung einzuladen.

Dies, wie bei all den Veranstaltungen in früheren Jahren, um uns einerseits für die ideelle und finanzielle Unterstützung des Hospizdienstes zu bedanken, andererseits aber auch vor allem, um den

Hospizgedanken, unser Anliegen und unsere Angebote immer wieder in Erinnerung zu rufen und in die Öffentlichkeit hinein zu tragen.

Für die in 2024 geplante und traditionell im November stattfindende Veranstaltung konnte der „Lebenstänzer“ Felix Grützner gewonnen werden. Felix Grützner setzt in seinen Projekten Themen wie Liebe, Hoffnung, Verlust, Angst, Abschied, Tod und Trauer tänzerisch und musikalisch um. Eines seiner Projekte ist „*Der kleine Prinz*“.

Der Kleine Prinz – das bekannteste Werk des französischen Autors Antoine de Saint-Exupéry – gilt als literarische Umsetzung des moralischen Denkens und der Welterkenntnis seines Autors und als Kritik an einem Werteverfall der Gesellschaft. Die Begegnung mit den unterschiedlichsten Charakteren will die Vielfalt des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen widerspiegeln und zum Nachdenken anregen.

Am 8. November präsentierte Felix Grützner in der katholischen Kirche in Nellingen seine Fassung der Geschichte vom kleinen Prinzen in tänzerischer Form, musikalisch begleitet vom Saxophonisten Harald Schneider von der Musikschule Ostfildern. Es war ein unterhaltsamer, nachhaltig beeindruckender und sehr anregender Abend und wird den Besuchern in bester Erinnerung bleiben.

Beispielhaft hier der Bericht einer Besucherin über ihre persönlichen Eindrücke, Empfindungen und Erfahrungen bei diesem außergewöhnlichen kulturellen Ereignis:

Der kleine Prinz und Felix Grützner

Unsere Hospizveranstaltung im November 2024 hatte den Titel:

„Der kleine Prinz. Eine Begegnung in Wort-Musik-Tanz“.

Wie jedes Jahr machte ich Werbung für „Unsere“ Veranstaltung und war selbst ahnungslos und gespannt was uns erwartete. Den kleinen Prinzen kennt jeder, Wort und Klang – ok - aber wie tanzt man den kleinen Prinzen, im Rahmen einer Hospizveranstaltung und in einer Kirche?

Unser Tänzer Felix Grützner, mit dem wir schon einige Workshops gemacht hatten, und der als „Lebenstänzer“ Gottesdienste und

Trauerfeiern mitgestaltet, präsentierte uns den kleinen Prinzen auf eine neue Art.

Ich saß in der katholischen Kirche in Nellingen und versuchte mich an das Buch zu erinnern.

Wunderbar gelesen von Johanna Beutel und Christian Ringwald, ein zauberhaftes Saxophon, gespielt von Harald Schneider, wurden wir durch Klang, Wort und Tanz in einen anderen Raum versetzt. Aber ich versuchte immer noch, mich an das Buch zu erinnern, den Text zu deuten und den Tanz zu verstehen. Die Atmosphäre in der Kirche war besonders und irgendwann habe ich mein „Verstehenwollen“ aufgegeben.

Ich begleitete Felix auf seiner Reise und seinem Staunen über die Wunder der funkelnden Sternenwelt, das All mit seinen Planeten, die Begegnung mit dem Fuchs und der Rose. Ich folgte der Musik und den Stimmen. Hier und dort und da, und auf einmal war nichts mehr so wie es scheint. Durch dieses Entführen in eine andere Welt fragte ich mich: Was ist Illusion? Wo beginnt die Realität? Was ist Realität und für wen? Was für eine Welt erlebt ein Sterbender? Von welchen funkelnden Sternen lässt er sich davontragen, während wir ahnungslos daneben sitzen? Wie oft berichten Sterbende von Dingen, die wir als Fantasie abwerten, die für sie aber real sind?

Auf jeden Fall ist mehr Offenheit und Demut gefragt in diesem Mysterium des Lebens.

Dieser Tanz, gepaart mit Wort und Klang, war ein Geschenk. Wir blieben alle noch lange sitzen und waren berührt.

C. Krüger-Herb

Die fest im Jahresprogramm etablierte „Feier der Erinnerung“ fand wieder im August 2024 in bewährter Form auf dem Friedhof in Nellingen statt und im Dezember trafen sich Vorstand, Einsatzleitung und die ehrenamtlichen Begleiter/innen zur wie immer sehr schön gestalteten Advents- und Jahresabschlussfeier.

1.3 Finanzen

Die Zahl der Begleitungen und die Zuschüsse der Krankenkassen änderten sich in 2024 im Vergleich zu den Vorjahren nur unwesentlich und das Spendenaufkommen war auch im vergangenen Jahr wieder beachtlich. Der Vorstand dankt an dieser Stelle im Namen des Vereins nochmals allen Spenderinnen und Spendern. Dank der stabilen Anzahl von Begleitungen, der somit kaum veränderten Zuschüsse der Krankenkassen, des erfreulichen Spendenaufkommens und der Rücklagen kann die finanzielle Situation des Vereins unverändert als sehr gut bezeichnet werden.

In regelmäßigen Abständen, d.h. alle drei Jahre, wird unser Verein vom Finanzamt aufgefordert eine Körperschaftssteuererklärung zu erstellen, so auch im vergangenen Jahr. Die aufwändige Steuererklärung wurde fristgerecht erstellt und mit den notwendigen Dokumenten eingereicht. Im Juli 2024 erhielten wir vom Finanzamt Esslingen den Steuerbescheid, in dem uns die weitere Befreiung von der Körperschaftssteuer und die Gemeinnützigkeit bestätigt wurden.

1.4 Ausblick

2025 feiert die Stadt Ostfildern ihr 50-jähriges Bestehen. Das ganze Jahr über sind zahlreiche Veranstaltungen geplant, die die Vielfalt und Dynamik der Stadt erlebbar machen. Von kulturellen Highlights über Mitmachaktionen bis hin zu Festen in den Stadtteilen.

Der Vorstand hat deshalb beschlossen, in 2025 auf eine eigene größere Öffentlichkeitsveranstaltung zu verzichten, evtl. aber die Angebote des Hospizdienstes im Rahmen einer der zahlreichen Jubiläumsveranstaltungen zu präsentieren und zu einem Vortrag über das geplante Filderhospiz im Rahmen der nächsten Mitgliederversammlung einzuladen.

Umfassende Hospizarbeit bedeutet, schwerstkranke und sterbende Menschen zu begleiten, ihre Angehörigen zu unterstützen und zu entlasten und den Betroffenen ein Sterben in Würde möglichst im vertrauten Umfeld zu ermöglichen.

Dank des engagierten Einsatzes der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter und der professionellen Einsatzleitung ist dies auch im vergangenen Jahr bestens gelungen. An erster Stelle gilt deshalb der Dank den Ehrenamtlichen und der Einsatzleiterin Christa Schlecht sowie ihren Stellvertreterinnen Claudia Schmolke-Bohm und Hannelore Fischer.

Die passenden organisatorischen und finanziellen Rahmenbedingungen zu gewährleisten sind Ziel und Aufgabe der Vereinsführung. Deshalb gilt der Dank auch den Vorstandskolleginnen Johanna Beutel, Monika Bader und Maria Sommer, sowie dem Vorstandskollegen Dr. Markus Schwer und dem Kassenführer Dietmar Hage für die vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit im Vorstand und mit der Einsatzleitung und dem Kassenführer.

Als Vorsitzender wünsche ich unserem Verein auch weiterhin alles Gute, Zuversicht und stets die notwendige Kraft für die anstehenden Herausforderungen und nicht immer leichten Aufgaben.

Dr. Ulrich Abele
Vorsitzender



2. Bericht der Einsatzleitung

2.1 Aus den Begleitungen

Im Jahr 2024 konnten wir ohne große Veränderungen unsere Arbeit in gewohnter Weise fortsetzen. Die Anzahl der Anfragen und Begleitungen war wieder ähnlich wie in den Jahren vor der Corona – Pandemie.

Unsere Arbeit in Zahlen:

Gesamt	72 Begleitungen	davon	19 im Krankenhaus
			35 im Pflegeheim
			18 im häuslichen Bereich

Unsere Ehrenamtlichen haben insgesamt **373** Besuche gemacht und für die Begleitung 832 Stunden aufgebracht. Dazu kamen für Fortbildung und Supervision nochmal 444 Stunden.

Deutlich häufiger als in den Jahren zuvor wurden wir von den Pflegeheimen vor Ort angefragt und konnten dort viele Menschen in der letzten Lebensphase begleiten.

Sechs Personen im Pflegeheim und vier Personen zuhause waren in einem schlechten Allgemeinzustand als wir die Begleitung aufnahmen. Nach einiger Zeit haben sie sich dann aber wieder stabilisiert und wir konnten die Begleitungen wieder beenden oder pausieren.

Dies gehört zu den schönen Erfahrungen, die wir machen dürfen, dass Menschen sich aus einer Sterbesituation auch wieder erholen können und noch einmal Lebenszeit bekommen.

Andererseits gab es auch Erfahrungen in manchen Begleitungen, die für unsere Ehrenamtlichen herausfordernd waren:

Wenn ein Mensch immer schwächer wird und das bevorstehende Sterben absehbar ist, aber keinen Raum in der Familie bekommt, ist das aus unserer Sicht oft schwer auszuhalten. Immer wieder erleben wir bei den betroffenen Menschen, dass der Blick auf das Ende verdrängt oder bewusst ausgeklammert wird.

Für uns, die wir uns offen mit dem Sterben befassen, scheint es allzu oft selbstverständlich zu sein, dass es auch für die Betroffenen wichtig wäre, sich auf ihr Ende vorzubereiten. Und doch machen wir die Erfahrung, dass dies nicht immer der Fall ist.

Um trotzdem in dieser Situation die Menschen hilfreich begleiten zu können, tut es gut, in unseren Gruppenabenden darüber zu reden und zu reflektieren, was unsere Vorstellungen von „gutem Sterben“ sind.

Wir versuchen uns in die Lage der einzelnen Familienmitglieder zu versetzen, um deren Verhaltensweise zu verstehen. Und selbst wenn wir manches nicht verstehen, steht über allem Nachdenken immer der Respekt vor dem Umgang der betroffenen Menschen mit ihrem je eigenen Sterben bzw. dem Sterben eines Angehörigen.

Für uns ist es wichtig, uns immer wieder bewusst zu machen, worin unsere Aufgabe besteht: Nämlich den betroffenen Menschen als Wegbegleiter/in zur Seite zu stehen, damit sie ihren Weg auf ihre eigene Weise gehen können. Dieses Selbstverständnis kann uns helfen, in schwer verständlichen Situationen einen Schritt zurückzutreten und eine möglichst neutrale Perspektive einzunehmen.

Damit uns das gelingt, treffen wir uns regelmäßig zur Supervision mit einem ausgebildeten Supervisor, der uns in diesen Prozessen anleitet. Die regelmäßige Praxisbegleitung in einer vertrauensvollen Gruppenatmosphäre ist eine wichtige Entlastung und Voraussetzung dafür, diesen Dienst über viele Jahre leisten zu können.

2.2 Die Gruppe der Ehrenamtlichen

Nach einem Vorbereitungskurs von Januar bis Juli konnten wir zwei neue Frauen in unserer Gruppe begrüßen.

Im Folgenden stellen sie sich selbst vor:



Mein Name ist Carina Walter, ich bin 34 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern im Alter von 8 und 5 Jahren. Beruflich bin ich als Gesundheits- und Krankenpflegerin tätig und habe schon immer ein großes Interesse daran gehabt, Menschen in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten und ihnen beizustehen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und Sterben hat für mich sowohl privat als auch

beruflich immer eine Herausforderung dargestellt. Oft fühlte ich Respekt und auch Angst, in diesen sensiblen Situationen etwas falsch zu machen oder die falschen Worte zu wählen.

In mir schlummerte schon lange der Wunsch, mich ehrenamtlich zu engagieren. Aufgrund meiner Kinder war ich in der Vergangenheit jedoch wenig flexibel, aber der Gedanke blieb bestehen. Als wir 2022 nach Nellingen zogen und ich den Hospizdienst kennenlernte, wurde mir die Gelegenheit bewusst, zwei Wünsche miteinander verbinden zu können: mein ehrenamtliches Engagement und die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase.

Ich bin sehr dankbar, dass ich mich für diesen Weg entschieden habe und die Ausbildung als Sterbebegleiterin machen konnte. Ich empfinde die Arbeit in der Hospizgruppe als äußerst wertvoll und bereichernd. Es ist eine ganz besondere Erfahrung, Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten.

Mein erster Hospizeinsatz im Krankenhaus Ruit war sehr prägend, und meine anfängliche Angst war unbegründet. Trotz der schweren Situation und der Schmerzen, die der Sterbende erlitten hat, konnten

wir auch heitere und leichte Momente teilen. Es entstand Begegnung. Eine tiefgreifende Erkenntnis aus dieser ersten Begleitung war, dass ich viel Positives einbringen kann, um das Leid und die Schmerzen ein wenig zu lindern und dass es um Mitgefühl/ Da- Sein und nicht um Mitleid geht.

Ich freue mich darauf, Teil der Hospizgruppe Ostfildern zu sein und auf weitere Begleitungen.

C. Walter



Mein Name ist Anette Lautenschlager, ich bin 59 Jahre alt und wohne in Ruit.

Da in den letzten Jahren bei mir der Gedanke gereift ist, ein mitmenschliches Ehrenamt zu übernehmen, habe ich im Jahr 2024 den Qualifizierungskurs zur Sterbebegleitung gemacht. Es war eine tolle Gruppe, die sich da gefunden hat und die Abende waren sehr intensiv.

Ich habe viel über mich selbst gelernt und die Referenten waren toll! Mir fällt es manchmal schwer, mich in einer Gruppe zu öffnen, doch das war hier überhaupt nicht der Fall.

Nach der Theorie kam dann das Praktikum auf der Palliativstation in Ruit und das hat mir sehr viel Freude gemacht. Man spürt sehr viel Dankbarkeit und man tut wirklich Gutes.

Auch bin ich gerade in einer Begleitung, die mir persönlich viel gibt, da man auch Gemeinsamkeiten entdecken kann, wie z. B. das gleiche Hobby. Und wenn auch manches Mal gar nichts gesprochen wird, hat man nicht das Gefühl, überflüssig zu sein.

Was mir sehr geholfen hat, waren die Tipps der Referent/innen und ... es funktioniert!

Ich freue mich auf weitere Begleitungen.

A. Lautenschlager

In 2024 mussten wir leider eine Ehrenamtliche verabschieden.



Elfi Kolm hatte im Juli 2021 den Vorbereitungskurs zur Sterbebegleiterin absolviert und war danach bis Anfang 2024 bei uns tätig. Aufgrund ihrer schweren Erkrankung konnte sie keine Begleitungen mehr machen und wurde dann später im Pflegeheim Ruit von uns bis an ihr Lebensende begleitet. Elfi Kolm starb am 26. März 2024

Der Rest der Gruppe blieb stabil, auch wenn es Zeiten gab, in denen einzelne Personen aus gesundheitlichen Gründen oder wegen veränderten Lebensumständen pausieren mussten.

Inzwischen befindet sich ein weiterer Ehrenamtlicher in einem Vorbereitungskurs und wird ab April 2025 zu uns kommen.

***Ehrenamt ist nicht Arbeit,
die nicht bezahlt wird,
es ist Arbeit,
die unbezahlbar ist.***

2.3 Jahresprogramm

Januar	Supervision	mit Michael Seibt
Februar	Nahtoderfahrungen und ihre Bedeutung für die Sterbe- und Trauerbegleitung	mit Ulla Reyle
März	Supervision	mit Michael Seibt
April	unsere geistigen Wurzeln, unsere Spiritualität	mit Achim Esslinger
April	Wochenende Körpersprache Teil 2	mit Felix Grützner
Mai	Supervision	mit Michael Seibt
Juni	unser Atem	mit Sabine Horn
Juli	Supervision	mit Michael Seibt
September	Supervision	mit Michael Seibt
Oktober	Träume und Visionen am Lebensende	mit Dr. F. König
November	Supervision	mit Michael Seibt
Dezember	Adventsfeier	

Mit dem neuen Jahr hatten wir einen Wechsel in der Supervision.



In Michael Seibt, evangelischer Pfarrer, Supervisor und Paartherapeut aus Gärtringen, haben wir einen neuen Wegbegleiter für die Supervision in unserer Gruppe gefunden. Herr Seibt ist an den Supervisionsterminen abwechselnd in den zwei Kleingruppen und hilft uns, unsere Erfahrungen in den Begleitungen zu reflektieren.

An den Fortbildungsabenden haben wir uns vorwiegend mit spirituellen Themen beschäftigt.

Was passiert an der Grenze zwischen Leben und Tod? Welche Vorstellungen und Interpretationen dieser Erlebnisse haben wir selbst aufgrund unserer geistigen und spirituellen Wurzeln und was bedeutet dies für die Begleitung am Lebensende?

Wir lernten zu reflektieren, was unser Eigenes ist und wie wir Menschen mit anderer Lebenshaltung in der Begleitung begegnen. Was unser Ziel dabei immer sein soll: Menschen auf der Grundlage ihrer je eigenen Spiritualität begleiten und trotzdem selbst authentisch bleiben. Es waren spannende Abende!

Unser Wochenende in Rottenburg war wieder ein besonders schönes Erlebnis. Außer der Gemeinschaftserfahrung in der Gruppe, dem gemeinsamen Lernen und Spaß haben, war zum zweiten Mal der Lebenstänzer Felix Grützner bei uns.

Mit ihm setzten wir unsere Arbeit an „Körpersprache und -ausdruck“ vom letzten Jahr fort.

Im Folgenden zwei Erfahrungsberichte über unsere Fortbildungen:

Wochenende mit Felix Grützner:

Wir sind Wiederholungstäter. Das ist immer ein gutes Zeichen. Felix Grützner begleitete ein zweites Mal unser Hospizwochenende in Rottenburg.

Die Erinnerungen vom Jahr davor wurden wieder wach und wir bauten auf unserem Wissen auf. Es ging wieder darum, uns bewusst zu machen, wie viel auf unbewusste Weise in uns abläuft, auf wie vielen verschiedenen Arten wir miteinander kommunizieren und was wir durch unsere Bewegungen mitteilen. Wir bewegen uns, und das macht etwas mit uns und wirkt auch auf andere.

Wir haben Werkzeuge zur Hand bekommen, um in Bewegung zu bleiben, sowie Entspannungsübungen um zur Ruhe zu kommen und unsere Aufmerksamkeit zu bündeln.

Wir lernten minimale aber kraftvolle Übungen für jedes Alter, die man z.B. auf dem Stuhl machen kann, sowie Bewegungen mit größerem Radius.

Doch wichtig ist jetzt, dieses im Alltag anzuwenden. Wer rastet, der rostet...und so schnell tun sich Muskeln zurückbilden! Und gute Vorsätze...

Einer der wichtigsten Aspekte dieser Übungen war jedoch nicht nur unsere Muskeln und Gelenke mal wieder zu spüren und mehr Beweglichkeit zu erreichen, sondern durch unsere Aufmerksamkeit und Konzentration auf unseren Körper „zu uns“ zu kommen. Bei uns anzukommen. Uns selbst wieder zu spüren, welches eine Voraussetzung für unsere Begleitungen ist. Ganz wichtig dabei: unser Atem!

Zwischen Übungen und Gedankenaustausch, einer tänzerischen Darbietung von Felix, die zum Träumen einlud, wunderbarer Verpflegung und guter Unterhaltung, wuchs unsere Gruppe immer fester zusammen. Als Sinnbild unserer Gemeinschaft haben wir mit Felix wieder den wankenden Wald einstudiert. Die Choreographie sitzt jetzt. Jeder bei sich und zugleich mit allen anderen und der Musik verbunden. Wir brauchen nur noch Publikum für unsere kleine Tanzaufführung!

Vielen Dank für dieses wunderschöne Wochenende!

C. Krüger-Herb

Fortbildungsabend „unser Atem“

Wir hatten einen wunderbaren Abend über das Thema „Atmen“ mit Sabine Horn und durften das Atmen auch als eine spirituelle Erfahrung erleben. Seitdem lässt mich das Thema nicht mehr los. Immer wieder beobachte ich mich, wie ich atme. Meistens flach, oberflächlich, hastig, ich bin oft außer Atem oder halte die Luft an... d.h. meine Lungenkapazität wird zu einem sehr geringen Teil genutzt. Häufiges Luftholen und Seufzen zeigt die Unregelmäßigkeit meines Atmens.

Durch meine Kurzatmigkeit merke ich, wie viele Situationen Stress für mich beinhalten, dessen ich mir gar nicht bewusst bin. Aber der Atem verrät uns!

Je tiefer mein Atem, (erst Bauch, dann Brust!) desto mehr Tiefe, Ruhe, Präsenz und Kontakt zu mir selbst. Atmen als spirituelle Erfahrung symbolisiert auch Vertrauen. Ich atme ein und atme aus und weiß, es gibt genug Luft um wieder einzuatmen zu können. Es ist genug da. Was für ein wunderschöner Gedanke.

Die Art wie wir atmen erzeugt Ruhe, Entspannung, Wohlbefinden, Kontakt zu uns und unseren Gefühlen, sowie auch Stress, Eile, Aufgeregtheit und Angst. Das bedeutet, dass wir bewusst Einfluss darauf nehmen können, wie wir uns fühlen. Wir können unseren Atem kontrollieren und steuern und somit eine Wirkung erzielen. Durch das Atmen ist es möglich Emotionen zu verarbeiten, Schmerz und Angstzustände zu lindern und unsere physische und psychische Gesundheit zu beeinflussen.

C. Krüger-Herb

Wie in jedem Jahr feierte die Hospizgruppe zusammen mit den Vorstandsmitgliedern ihren Jahresabschluss mit einer Adventsfeier.

Wir starteten mit einem spirituellen Impuls in Form einer Geschichte von Markus Schwer.

Mit dem Auferstehungssymbol der Osterkerze verbanden wir das Gedenken an all die Menschen, die in diesem Jahr verstorben sind und von uns begleitet wurden.



Mit dem Verlesen der Namen verknüpft sich oft nochmal die Erinnerung an die gemeinsam verbrachten Stunden und die Gespräche mit den begleiteten Menschen.

Bei einem guten Essen, einem Jahresrückblick und Dankesworten vom Vorstand an die Ehrenamtlichen und Einsatzleiterinnen war der Abend besinnlich und gesellig zugleich.

Die neuen Begleiterinnen wurden vom Vorstand willkommen geheißsen und unser neues Vorstandsmitglied Monika Bader konnte sich mit den Frauen und Männern der Hospizgruppe bekannt machen.





Die ehrenamtlichen Sterbebegleiter/innen 2024



Ulrike
Schuler



Renate
Baumgartner



Regine
Diebold



Carina
Walter



Anette
Lautenschlager



Bianka
Thumm



Brigitte
Scholz



Stefanie
Beutner



Corina
Krüger-Herb



Günther
Lippold



Alexandra
Gwinner



Elke
Ott



Gina
Reinhart



Hannelore
Fischer



Ilse
Maus



Ingrid
Sommer



Dietmar
Hage



Uschi
Berndt



Claudia
Sch.-Wiedemann



Barbara
Seitz



Karin
Pfeiffer

2.4 Trauerangebote

Auch unsere Angebote für Trauernde konnten in 2024 in gewohntem Rhythmus und in guter Besetzung fortgeführt werden.

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Elisabeth Eberle hat den Grundkurs zur Trauerbegleitung absolviert und ergänzt somit unser Team auf fünf geschulte Trauerbegleiterinnen.

Inzwischen werden immer wieder Einzelbegleitungen nachgefragt, die wir in eingeschränktem Maß auch übernehmen können. In der Regel sind dies Trauernde, die einige wenige Besuchstermine brauchen, um einer neutralen Ansprechperson gegenüber ihre Not erzählen zu können. Im Erzählen lässt sich dann erkennen, wo die Trauer „steckenbleibt“ und wie wir eine Hilfestellung geben können, damit sie „ins Fließen“ kommt.

Es ist hilfreich, wenn Gefühle zugelassen und durchlebt werden können, denn Trauer wird nur durch trauern besser. Und wie lange dieser Prozess dauert ist so individuell wie die Beziehung zum Verstorbenen.

Café für Trauernde

In unserem monatlich stattfindenden „Café für Trauernde“ finden trauernde Menschen den Raum und die Erlaubnis, ihre eigene Trauer zu leben und sich darüber mit anderen auszutauschen. In diesem Raum wird das Erleben und Verhalten nicht bewertet. Oft finden sich die Menschen im Austausch mit andern Trauernden in ihren Gefühlen bestätigt und bestärkt.

In 2024 wurde dieses Angebot sehr gut angenommen. Es kamen durchschnittlich 5-8 Gäste, und immer wieder kamen Neue dazu. Das Angebot ist so gedacht, dass die Trauernden unverbindlich kommen oder wegbleiben können, ohne sich an- oder abmelden zu müssen.

In einer sehr vertrauensvollen Runde wird viel miteinander gesprochen und geweint und die Trauer miteinander geteilt.
Der Spruch auf unserem Einladungsflyer gibt dies wieder:

*Lange saßen sie dort und hatten es schwer,
doch sie hatten es gemeinsam schwer
und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht.
Astrid Lindgren*

Um möglichst viele Aspekte der Trauer anzusprechen, arbeiten wir nach dem Modell „Gezeiten der Trauer“ von Ruth-Marijeke Smeding. Dabei sprechen wir folgende Themen an:

Schleusenzeit

die Zeit vom Todeseintritt bis zur Bestattung

Januszeit

die Zeit der Zerrissenheit, der Blick zurück und die Sehnsucht nach der Vergangenheit. Gleichzeitig muss der Blick aber auch nach vorne gerichtet werden



Labyrinthzeit

mit den vielen Aspekten des Trauerweges:

Glaubenssätze und Normen - mein Trauerweg - Gefühle in der Trauer
den Alltag gestalten - meine Ressourcen - Unerledigtes, Schuldgefühle
die Beziehung pflegen - Erinnerungen als Edelsteine
Steine auf dem Weg - wie gehe ich mit Dingen des Verstorbenen um
Rituale - Klagen - aus Klage wird Zuversicht

Regenbogenzeit

die Zeit der neuen Perspektiven auf das weitere Leben

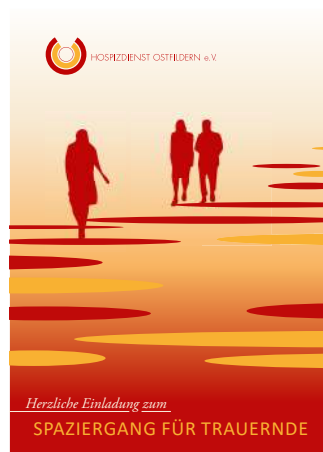


Die Trauerbegleiterinnen v.l.: Hannelore Fischer, Brigitte Mauz, Johanna Beutel, Christa Schlecht, Elisabeth Eberle, Daniela Stäß

Spaziergang für Trauernde

Beim Spaziergang für Trauernde, den wir drei Mal im Jahr anbieten, nahmen in 2024 sehr wenige Trauernde teil.

Wir wollen dieses Angebot nochmal in 2025 weiterführen mit reduziertem Aufwand. Sollte es weiterhin so wenig Resonanz erfahren, wollen wir über alternative Angebote beraten.



Feier der Erinnerung

Die „Feier der Erinnerung“ fand am Samstag 3. August auf dem Friedhof in Nellingen statt.

Wir hatten wieder vier Stationen vorbereitet unter den Aspekten:

Ich – feiere – die Erinnerung – an dich

Mit den Teilnehmenden zusammen gingen wir von einer Station zur Nächsten, hörten auf Texte und beendeten die Feier mit meditativen Schritten.



2.5 Öffentlichkeitsarbeit

In 2024 konnte ich wieder im Frühjahr und im Herbst zusammen mit meinem Kollegen aus dem Hospizdienst Neckar-Fils je einen „Letzte-Hilfe-Kurs“ anbieten.

Die Kurse werden in der Volkshochschule in Nellingen durchgeführt, sodass für uns kein großer Aufwand für Raum und Technik anfällt.

Die Kurse werden von den Bürgern gut angenommen und sind mit 15 - 16 Personen immer ausgebucht. Aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden geht hervor, dass diese Form der Wissensvermittlung über das Sterben sehr hilfreich ist und Sicherheit vermittelt. Die Kurse werden inzwischen von vielen Hospizdiensten in der Umgebung angeboten.

Weitere Informationen dazu gibt es auf www.letzteHilfe.info



Im März gab es in der mediusKlinik Ruit einen Informationstag des Tumorzentrums. Dabei konnten sich im Foyer der Klinik die Kooperationspartner mit einem Informationsstand vorstellen.



Zusammen mit der SAPV hatten auch wir einen Stand, an dem wir über unser Angebot der Beratung und Begleitung sowie unser Trauerangebot informieren und Fragen der Besucher beantworten konnten.

Im Samariterstift Ruit war ich für eine Fortbildung der Pflege- und Betreuungskräfte angefragt. Mit den Mitarbeiter/innen konnte ich über Veränderungen und Besonderheiten in der

Sterbephase reden. Im kollegialen Austausch besprachen wir, wie man sich auf diese Phase einstellen und pflegerisch und in der Betreuung damit umgehen kann. Viele Fragen zur letzten Lebensphase der Bewohner/innen konnten besprochen und geklärt werden. Diese Fortbildungen stärken auch die Zusammenarbeit unserer Dienste und das gegenseitige Vertrauen in die Kompetenz des Anderen.

Im Samariterstift in Neuhausen ist unser Dienst noch nicht regelmäßig angefragt, da die Mitarbeitenden nicht durchgängig über diese Möglichkeit der Unterstützung informiert sind.

Aus diesem Grund hatte ich angeboten, in einer Besprechung der Pflegekräfte unsere Arbeit vorzustellen und bekannt zu machen.

2.6 Ausblick

Unser Dienst in der Sterbe- und Trauerbegleitung wird von ehrenamtlichen Frauen und Männern getragen. Teilweise sind diese schon sehr lange dabei und erreichen ein Alter, das entsprechende Veränderungen und Einschränkungen mit sich bringt.

Es ist damit zu rechnen, dass dies in den nächsten Jahren bei einigen Mitarbeiter/innen auch die Intensität und Anzahl der Einsätze beeinflussen wird.

Seither konnten wir die Anzahl der Ehrenamtlichen sowohl in der Sterbebegleitung als auch in der Trauerbegleitung immer wieder durch neu Hinzukommende ausgleichen.

In 2025 wird wieder ein Mann aus Ruit die Gruppe verstärken, der zurzeit den Vorbereitungskurs im Hospiz St. Martin absolviert und dann in der Sterbebegleitung bei uns mitarbeiten wird.

So bin ich zuversichtlich, dass dies auch in den nächsten Jahren so weitergehen wird und wir unseren Dienst weiterhin für alle Menschen in Ostfildern und Neuhausen anbieten und den Anfragen nachkommen können.

Wir haben in unserem Hospizdienst wunderbare, engagierte und treue Ehrenamtliche und ich kann an dieser Stelle nur allen danken!

Es ist mir eine Freude mit diesen Menschen zusammen zu arbeiten.

Christa Schlecht
Einsatzleitung

Die Vorstandsmitglieder



Dr. Ulrich Abele
1. Vorsitzender



Maria Sommer
2. Vorsitzende



Markus Schwer



Johanna Beutel



Monika Bader

Die Einsatzleiterin



Christa Schlecht

ihre Stellvertreterinnen

Claudia Schmolke-Bohm

Hannelore Fischer



HOSPIZDIENST OSTFILDERN e.V.

Geschäftsstelle
Häuserweg 22
73760 Ostfildern- Nellingen
Telefon 0711 / 34 15 336
info@hospizdienst-ostfildern.de
Internet: www.hospizdienst-ostfildern.de
Leitung:
Christa Schlecht

Vorstand:
Dr. Ulrich Abele

Spendenkonto:
Hospizdienst Ostfildern
IBAN: DE 57 611 500 200 008 046 035
BIC: ESSLDE 66
Kreissparkasse Esslingen