hospiz post

hospizverein coburg

Frühjahr 2017

THEMEN & HOSPIZARBEIT / KULTUR & BUCH / VERANSTALTUNGEN

hospiz post

Inhalt

Editorial..... Seite 3

THEMEN & HOSPIZARBEIT

Bestatter ist mein Traumberuf
Manfred Brehm führt ein besonderes Bestattungsunternehmen.
Wir fragen, was ihn bewegt.
von Ursula Herpich..... Seite 4

Weil Wünschen manchmal wirklich hilft
Müssen Herzenswünsche immer Wünsche bleiben?
von Irmgard Clausen..... Seite 8

An jedem ersten Mittwoch
Im offenen Hospiz-Café ist Raum für Kaffee und Kuchen, Freude und Tränen, Gespräche und Zuhören.
Und manchmal auch für völlig Unerwartetes.
von Petra Els-Roschlau..... Seite 10

Hand in Hand im Heim
Hospizkultur im Altersheim. Hospizbegleiterin Kathrin Blechschmidt erzählt von ihrer Arbeit im Ernst-Faber-Haus..... Seite 12

Ein Team für Leben und Tod
Am Ende ihres gemeinsamen Kampfes gegen den Krebs fehlen Mutter und Tochter die Worte füreinander.
Wie der Hospizverein und das SAPV-Team helfen konnten.
von Inge Panzer..... Seite 14

Wieviel wiegt ein Sorgenstein?
Eine Ferienwoche für Kinder, die etwas auf dem Herzen haben.
von Dagmar Glaubitz..... Seite 18

Menschen im Hospizverein: Teil 1
Der Auftakt einer neuen Serie – mit Regina Freyer, Barbara Brüning-Wolter und Inge Pörner
von Cornelia Stegner..... Seite 22

Frühjahrsputz mit Roter Bete
Nach jedem Winter das Gleiche!
Die Hose kneift, wir fühlen uns müde
und abgespannt. Was wir dagegen
tun können, erklärt Ernährungs-
beraterin Anna Burkon im Interview
mit Cornelia Stegner..... Seite 26

KULTUR & BUCH

Neu: Kunst im Hospizverein
Zur Ausstellung von Irene Schuler..... Seite 17

Neue Bücher
Zwei Empfehlungen
von Karla Hahnemann..... Seite 29

VERANSTALTUNGEN

Kalender..... Seite 30

Impressum..... Seite 32

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser unserer Hospizpost,

Sie haben uns sehr glücklich gemacht mit Ihrem großen Lob zur neugestalteten Hospizpost. Ihre Begeisterung ist unser Ansporn. Deshalb teilen wir voller Freude mit: Jetzt gibt es die Hospizpost zweimal im Jahr – im Frühjahr und im Herbst. Aus einem Glückstreffer soll also verlässliche Qualität werden. Das ist nun unsere Aufgabe – und eine echte Herausforderung!
Deshalb möchte ich an dieser Stelle den ehrenamtlichen Redaktions-Mitgliedern herzlich danken: Welches Engagement! Welche Freude an Themen und Inhalten! Und welcher Mut zur Kritik! All das prägt unsere Redaktionssitzungen und zeigt das Vergnügen an der selbstgewählten Aufgabe. Den Profis, die unsere Arbeit begleiten, sei mit großem Dank gesagt: ohne solch freundliche Begleitung könnten wir das Wagnis jedoch nicht bestehen.
So wünsche ich Ihnen, liebe Leser, dass Ihnen diese Ausgabe Einblicke in unsere Arbeit und Informationen über unsere Aktivitäten gibt. Und sollten Sie wissen wollen, wie es ausschaut in unserem Hospizbüro, dann lassen Sie sich einladen zu unserer ersten Kunstausstellung, die wir am 6. März 2017 um 17 Uhr eröffnen werden. Neugierig geworden? Herzlich willkommen!

Ihre Irmgard Clausen
1. Vorsitzende Hospizverein Coburg e.V.

„Bestatter ist mein Traumberuf!“

Manfred Brehm führt ein besonderes Bestattungsunternehmen.
Wir fragen, was ihn bewegt.
von Ursula Herpich

Warum wird jemand ausgerechnet Bestatter? Darauf antwortet Herr Brehm einfach und klar: „Bestatter ist mein Traumberuf!" Diese Aussage erweckt Skepis. Dass einer die Nachfolge eines Familienbetriebes übernimmt, darauf könnte man sich vielleicht noch verständigen. Aber der tagtägliche Umgang mit Toten und Trauernden – freiwillig? Manfred Brehm schmunzelt. Und erzählt, dass er über Umwege zu seinem Beruf fand. Ursprünglich arbeitete in einer ganz anderen Branche. Seine Lehre machte er tatsächlich in einem Lebensmittelbetrieb. Nach Jahren im Job als Vertreter für einen Süßwarenhersteller entdeckte er die Stellenanzeige einer Bestattungsgesellschaft. Manfred Brehm entschied sich für die hausinterne Ausbildung dort. Nach seiner Abschlussprüfung in Berlin, die mittlerweile 33 Jahren zurückliegt, arbeitete er sich bis zum Prokuristen nach oben. 1997 machte sich Manfred Brehm schließlich mit einem eigenen Unternehmen selbstständig. Ein wichtiger Grund dafür war, dass er die üblichen Gepflogenheiten der Branche so nicht mehr mittragen wollte. Manfred Brehm sieht sich nicht nur als Dienstleister. Er wollte sich vor allem als Begleiter beim Abschiednehmen verstanden wissen.

Heute unterhält Manfred Brehm ein Bestattungsunternehmen mit mehreren Filialen. Und darüber hinaus sein „Haus des Abschieds". Dazu hat er eine ehemalige Gewerbeimmobilie mit großem Aufwand zwei Jahre lang renoviert und schließlich einem völlig neuem Zweck zugeführt. Manfred Brehm ist stolz auf sein „Haus des Abschieds", das – logistisch wie technisch ausgeklügelt – komplett für das Abschiednehmen von Verstorbenen zur Verfügung steht.

Von der Aufbahrung über die Trauerfeier bis zum Leichenschmaus – hier kann alles unter einem Dach stattfinden. Hinterbliebene haben die Möglichkeit, ihren Verstorbenen bis zur Beisetzung jederzeit besuchen zu können. Sie können die Totenwaschung auf Wunsch selbst übernehmen. Oder zumindest dabei sein. Oder den Sarg und die Urne vor Ort im Original anschauen und aussuchen. Auch um außergewöhnliche Wünsche kümmert sich Manfred Brehm. Er veranlasst zum Beispiel, dass die Asche der Verstorbenen in einen Diamanten verwandelt wird. Er nimmt auch den

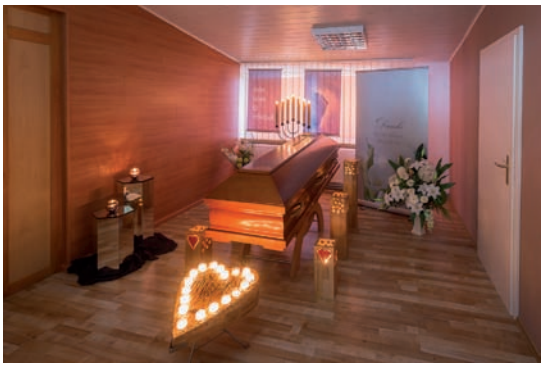
In der Werkstatt werden die Särge ausgekleidet.

Fingerabdruck der Toten, der dann auf Wunsch per Gravur auf einem Schmuckstück hinterlassen werden kann. Oder er lässt eine Totenmaske anfertigen. Vieles ist heutzutage möglich, was über das Kerngeschäft des Bestatters mit all den zu erledigenden Formalitäten hinaus geht.
Die Liebe zum Beruf nimmt man Manfred Brehm unbedingt ab. Bereitwillig öffnet er Tür und Tor seines Unternehmens. Neben dem Raum für die Abschiedsfeier zeigt er Zimmer, wo Verstorbene aufgebahrt werden können oder wo sich die Familie versammeln kann. Er zeigt auch seinen

Ausstellungsraum mit Sargmodellen und die Regale mit den Urnen – wo von der klassischen Form bis hin zum Modell „Fußball" für viele etwas dabei ist.

Gleich nebenan geht es nüchterner, handfester zu. Manfred Brehm öffnet die Tür zu dem gefliesten Raum, wo die Verstorbenen gewaschen werden. Einer der beiden Kühlräume ist gerade in Betrieb – das Brummen des Motors ist zu hören. Der Verstorbene darin wird demnächst beigesetzt. An der Wand der Werkstatt lehnen Ober- und Unterteile von Särgen, die von Brehms Mitarbeitern mit weißglänzenden Stoffen ausgekleidet werden. Ein Lagerregal ist voller weißer Kissen – auch diese werden vor Ort gefertigt. Im Regal etwas abseits stehen kleine Kindersärge, abgedeckt. „Die wollen wir gar nicht jeden Tag sehen", sagt Manfred Brehm.
Und dann kommt es zu persönlichen Fragen an den Bestatter. Zum Beispiel jene, wie er bei seiner Arbeit immer genügend Abstand zum Privatleben halten kann. Man dürfe die Dinge nicht mit nach Hause nehmen, sagt Manfred Brehm, und meint damit die Geschichten und Schicksale, mit denen er in Berührung kommt. Manchmal gelangten seine Mitarbeiter und er tatsächlich an persönliche Grenzen. Beim Tod von Kindern. Oder bei Opfern von Gewaltverbrechen. Wenn es richtig hart war, dann setzt sich auch schon mal die gesamte Mannschaft zur Besinnung und Verarbeitung auf einen Kaffee zusammen – und spricht darüber.

Ob sich unsere Bestattungskultur derzeit verändert? „Ja!", sagt Manfred Brehm. Die Hinterbliebenen nähmen wieder öfter am offenen Sarg Abschied – ein Trend, den nicht zuletzt die Russlanddeutschen bei uns wieder eingeführt hätten. Ein geschlossener Sarg bis zur unmittel-



Ein Raum zum Abschiednehmen (oben), in der Werkstatt (unten).

baren Beerdigung sei in deren Kultur nicht üblich. Die Berührung des Verstorbenen sei für manche Angehörige wichtig, um den Tod im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“ zu können, sagt Manfred Brehm. Eine Beerdigungsorganisation per Mausklick übers Internet, auch davon weiß Manfred Brehm. Für seriöse Institute sei dies aber keine Konkurrenz. Denn: persönliche Beratung und Anteilnahme kann online nicht geliefert werden. „Ich muß Trauernde auch einfach mal in den Arm nehmen“, sagt der Bestatter.
Nein, Angst vor dem Tod hat er keine. Höchstens vielleicht vor dem Sterben. „Aber auch hier wandeln sich die Bedingungen schrittweise zum Besseren, wie mir scheint“, überlegt er.
Manfred Brehm denkt nun langsam an seinen Ruhestand. Er hat auch schon einen Nachfolger. Der ist Anfang dreißig und absolviert derzeit die zweijährige Bestatterausbildung in Münnerstadt.

Gedanken zum Thema von Ursula Herpich

Ich vergleiche den Beruf des Bestatters gerne mit dem der Hebamme. Beide stehen für den Anfang und das Ende eines Menschenlebens. Kann es eine existenziellere Wahl geben?
Wir machen uns ungern Gedanken über die menschliche Endlichkeit. Darüber, wie unser individuelles physisches Ende sein wird. Wie wir aus dieser Welt hinausgehen möchten, ob wir unseren endgültigen Abgang weitgehend mitgestalten könnten oder möchten.

Solche Überlegungen schieben wir meist weit weg. Der Tod ist das größte Mysterium im Leben. Ihn ein Stück aus der Tabuzone herauszuholen, wäre ein großer Segen für uns.

Das christliche „Herr, lehre uns bedenken, daß wir sterben müssen, auf das wir klug werden“ drückt dies sehr gut aus. Dazu gehört in der Folge natürlich auch, daß wir von unserem und dem Leben unserer Lieben gebührend Abschied nehmen können, damit wir die Realität des Todes überhaupt begreifen und verarbeiten können.

Ursula Herpich
Hospizbegleiterin

Weil Wünschen manchmal wirklich hilft

Müssen Herzenswünsche immer Wünsche bleiben? Was wäre, wenn diese in Erfüllung gingen?
von Irmgard Clausen

Ungezählte Märchen beginnen mit dem Satz: „In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat …". Meist bleibt beim Zuhörer oder Leser der Gedanke, dass diese Zeiten längst verweht sind. Doch in versponnene Vergangenheiten will ich niemand führen. Im Gegenteil! Meine Geschichte vom Wünschen ist jung. Und wenn sie erzählt ist, werden Sie und ich und Du und wir vielleicht wissen, wie dem Wünschen geholfen werden kann.

Vor einigen Wochen bekam ich den Anruf eines jungen Mannes. Er hatte eine Idee! Und diese Idee hat tiefe Wurzeln aus Zuneigung und Freude-schenken-wollen. Seine Großmama hegt nämlich einen Langzeitwunsch, also einen Wunsch, der geheim in ihr schlummert und den bislang weder der Enkel noch ihr Sohn oder ihre Tochter ahnten oder wussten. Sie wolle so gerne mal Motorrad fahren! Die alte Dame ist deutlich über achtzig, der Wunsch wäre also nicht leicht zu erfüllen.

Der junge Mann mutmaßte, dass möglicherweise auch andere Menschen solche verborgenen Sehnsüchte haben. Nach etwas, was mit Geld wahrscheinlich nicht zu kaufen ist. Nach etwas, was sich nur erfüllt, wenn sich zufällige Wege kreuzen. Oder wenn es eine Plattform gäbe, die heimlich solche Wünsche sammelt und dafür Menschen für die dazugehörige Entsprechung findet. Ein Motorrad mit Beiwagen vielleicht für unser Beispiel mit der Großmutter, die wohl den Wind in den Haaren und so etwas wie Freiheit spüren will. Und, wie die Wege des Schicksals eben sind, inzwischen trafen sich der junge Mann, der Stadtjugendring Coburg und unser Hospizverein zu einem Gespräch, um ein „Forum für Herzenswünsche und Wünsche-Erfüller" ins Leben zu rufen.

Die Herzenswünsche, von denen wir in unserer Geschichte sprechen, sind keine „Dinge". Es sind Erlebnisse, Sehnsüchte, Begegnungen – also nichts, was man kaufen kann. Um solche Wünsche zu registrieren muss man eigentlich nur aufmerksam sein. Die Kunst ist das Erfüllen der Wünsche. Möglicherweise ist das sogar ganz einfach: Wenn Einer Eine kennt, die Einen kennt und der kann, was jemand sich wünscht …
dann sind wir der Wunscherfüllung sehr nah. Jetzt sollten Wunsch-Wisser und Wunsch-Erfüller nur noch Verbindung aufnehmen können.

„Möglicherweise ist das sogar ganz einfach! "

Und damit kommen wir vom Zauber alter Zeiten zur Technik der modernen Welt: Der Stadtjugendring und der Hospizverein richten im Internet eine Website ein, auf der sich Wünsche-Wisser und Wünsche-Erfüller ohne Umwege treffen können.

Wer vom Wünsche-Wunder noch mehr erfahren möchte, der ist herzlich eingeladen zu einer „Happy Hour" für Wünsche-Wisser und Wünsche-Erfüller am 9. März 2017. In der CoJe des Stadtjugendrings wollen wir Herzenswünschen nachspüren und mögliche Wunsch-Erfüller finden.

Wer will, übt sich einstweilen im Wunsch-Wahrnehmen und Hinhören. Oft sind es ja Kleinigkeiten, die echte Herzenswünsche ausmachen.

Irmgard Clausen
1. Vorsitzende Hospizverein Coburg e.V.

Wo und wie das Wünschen helfen wird?

In der Informationsstunde für Wünsche-Wisser und Wünsche-Erfüller erfahren Sie mehr!

Zur Vorstellung des Projekts und der Internetplattform und zum lockeren Austausch laden wir Sie herzlich ein.

Das Jazz-Quartett um Martin Kleiner begleitet uns dabei musikalisch.

Donnerstag, 9. März 2017,
18 Uhr
CoJe Stadtjugendring Coburg
Rosenauer Straße 45

An jedem ersten Mittwoch

Im offenen Hospiz-Café ist Raum für Kaffee und Kuchen, Freude und Tränen, Gespräche und Zuhören. Und manchmal auch für völlig Unerwartetes.
von Petra Els-Roschlau

„Ich freue mich immer auf die harmonische Atmosphäre hier!“ So lautete die spontane Antwort, als ich in kleiner Runde nachfragte, was die Besucher mit den monatlichen Treffen im offenen Hospiz-Café verbinden. Die Räume würden Trost und Hoffnung spenden, beim Eintreffen fühle man sich sofort wohl, einfach geborgen, so hieß es. Ich musste den Befragten vollkommen recht geben. Denn mir erging es am Anfang meiner Ausbildung zur Hospizbegleiterin ganz genauso. Und ich empfinde es noch immer. Man wird hier von offenen, freundlichen Gesichtern empfangen. Wer sich darauf einlassen will, der findet offene Arme. Ein nettes Wort zur Begrüßung – und schon gehört man dazu. Schnell bekommt man einen Platz an der Kaffeetafel. Und genauso schnell entsteht ein nettes Gespräch. Mit Gästen, oder mit den Hospizbegleitern.

An jedem ersten Mittwoch des Monats wird der Hospizverein Coburg zum offenen Hospiz-Café. Zum Treffpunkt von Trauernden oder einfach Interessierten, von haupt- oder ehrenamtlichen Mitarbeitern. Dort ist Raum und Zeit für die ganz alltäglichen Themen, sei es das Wetter, der Urlaub

oder das Zipperlein. Oft werden die Leckereien gelobt, die dort angeboten werden. Rezepte werden ausgetauscht und gesammelt. Aber vor allem ist das Hospiz-Café ein Ort, an dem offen über die Unsicherheiten gesprochen wird, die durch ein plötzliches Alleinesein entstehen.
Café-Besucher, die aus vergleichbaren Situationen bereits gestärkt hervorgegangen sind, sprechen den anderen Mut zu, geben Ratschläge, wissen, wohin man sich am besten wendet, um Hilfe zu erhalten. Sie wissen auch, wie bedrückend sich nach einem Schicksalsschlag die plötzliche Einsamkeit und Hilflosigkeit anfühlt. Es stehen also immer offene Ohren und – falls notwendig – haupt- oder ehrenamtliche Hospizbegleiter zur Verfügung.

Neue Kontakte werden geknüpft. Es entstehen Bekanntschaften und Freundschaften. Es wird auch mal befreit gelacht! Es ist ein Termin im Monat, auf den man sich freut. Eine Ablenkung aus einem oft noch sehr traurigen Alltag.

Es ist auch ein Ort der Überraschungen! Nach dem Verlust ihres Partners liess sich eine Besucherin im Hospiz-Café ganz neu inspirieren. So wurde aus der kaufmännischen Angestellten, die in ihrem Arbeitsleben lange nur der Logik der nüchternen Zahlen gefolgt war, eine begeisterte und kreative Bastlerin – angeregt durch die monatlichen Treffen im Hospizverein und den damit einhergehenden neuen Ideen.
Im vergnügten Gesprächswirrwarr, das zum Mitreden oder einfach nur zum Zuhören einlädt, während frischer Kaffee in den Tassen duftet, klingelt es immer neu an der Tür und weitere Gäste treffen ein. Am frühen Abend warten dann spannende oder auch ganz entspannende Referate auf die Zuhörer. Mit Themen zu Gesundheit, mit lustigen oder nachdenklich stimmenden Lesungen, mit Buchvorstellungen, mit Vorträgen oder der Jahreszeit entsprechender Unterhaltung.
Das offene Hospiz-Café ist eine Insel im Alltag und ein Ort des Austauschs und der Anregung, der für viele Menschen eine Bereicherung darstellt.

Es ist ein Termin im Monat, auf den man sich freut. Eine Ablenkung aus einem oft noch sehr traurigen Alltag.

Petra Els-Roschlau
Hospizbegleiterin

Die aktuellen Vortragsthemen und Termine für das **Offene Hospiz-Café** finden Sie im Veranstaltungskalender auf Seite 30/31.

Hand in Hand im Heim

Hospizkultur im Altersheim: Hospizbegleiterin Kathrin Blechschmidt erzählt von ihrer Arbeit im Ernst-Faber-Haus

Am 6. Februar 2014 begann ich meinen ehrenamtlichen Dienst. Zweimal pro Monat besuchte ich von da an das Ernst-Faber-Haus, das Alten- und Pflegeheim des Diakonischen Werkes Coburg e.V.. Der „Arbeitskreis Heim" im Hospizverein bildete sich im Jahre 2013. Damit nahm die Idee einer „Hospizkultur in den Pflegeheimen" konkret Gestalt an. Dies sollte durch die Präsenz der Hospizbegleiter in den Heimen verwirklicht werden. Unser Anliegen war und ist es, Pflegekräfte zu unterstützen. Und vor allem mitzuhelfen, dass schwerkranke Menschen auf ihrem letzten Weg liebevoll begleitet werden.

Was mich in der Praxis erwarten würde, und wie ich unser Projekt verwirklichen konnte – das wusste ich zum damaligen Zeitpunkt noch nicht. Voller Neugierde, aber auch mit Herzklopfen war ich bereit für meine neue Aufgabe.

Mit viel Herzlichkeit und Offenheit wurde ich im Ernst-Faber-Haus aufgenommen. Bei einer Veranstaltung mit den Heimbewohnern und ihren Angehörigen bekam ich Gelegenheit, unsere Arbeit im Heim vorzustellen. Es wurden Plakate gedruckt, die im ganzen Haus verteilt wurden und die mich und meine Sprechzeiten ankündigten.

Mir ist schnell klar geworden, dass die Pflegekräfte ein sehr hohes Arbeitspensum bewältigen müssen. Und dass sie für jede Unterstützung dankbar sind.

Seither besuche ich regelmäßig die Bewohner des Ernst-Faber-Hauses. Durch die vielen intensiven Gespräche ist Vertrautheit entstanden. Bei Problemen versuche ich, auf meine Weise Hilfestellung zu geben. Zu meiner Arbeit gehören auch Spaziergänge mit gehbehinderten Menschen. Oder ich begleite Menschen zu Veranstaltungen. Und manchmal bleibe ich in geselliger Runde auch dabei. Dann wird gesungen. Oder aus früheren Zeiten erzählt. Regelmäßig stehen Treffen im Bibelkreis, Gespräche mit einer Pastorin oder die Andacht in der Hauskapelle im Terminkalender. Das sind Momente, in denen ich sehen kann, wie interessiert und mit wachem Geist die Menschen bei der Sache sind und am Leben teilnehmen. Krankheiten und Probleme rücken dann in den Hintergrund.

Großen Anklang finden die vom Heimbeirat organisierten „Plauderstündchen“ bei den Bewohnern. Mit einem kleinen Vortrag über das Altwerden konnte ich mich einbringen.

Das Zusammensein mit Menschen, die im Sterben liegen, gehört zu meiner Arbeit dazu. Ich kenne ihre Lebensgeschichte, ihre Vorlieben, ihre Eigenheiten. Ich kann mit ihnen fühlen und für sie da sein. Dies ist von Vorteil, wenn ich Gespräche mit dem Pflegepersonal und den Angehörigen führe. Der Austausch ist notwendig, um die bestmögliche Betreuung durch den Hospizverein zu erreichen.

Mittlerweile ist ein Netzwerk zwischen Heim und Hospizverein entstanden. Ausbaufähig wäre aus meiner Sicht die Aufklärungsarbeit mit den Angehörigen um die Themen Sterben und Trauern. Ich möchte die Familienangehörigen noch mehr motivieren, Rat und Hilfe in Einzelgesprächen während meiner Sprechzeiten im Heim zu nutzen.

Die Arbeit im Ernst-Faber-Haus ist mir sehr ans Herz gewachsen. Auch das Heim mit seinen vielen unterschiedlichen Menschen. Trotz der Gewissheit, dass es wohl die letzte Station in ihrem Leben ist, besitzen sie oft viel Humor und Wärme, so viel Weisheit und Geist. Es sind die kleinen Begebenheiten, die mich berühren und die mir helfen, Wege zu finden und andere ehrenamtlich zu unterstützen.

„Ich kenne ihre Lebensgeschichte, ihre Vorlieben, ihre Eigenheiten. Ich kann mit ihnen fühlen und für sie da sein.“

Kathrin Blechschmidt
Hospizbegleiterin

Ein Team für Leben und Tod

Am Ende ihres gemeinsamen Kampfes gegen den Krebs fehlten Mutter und Tochter die Worte füreinander. Wie der Hospizverein und das SAPV-Team helfen konnten.
von Inge Panzer

Luise S. (Name geändert) pflegte ihre krebskranke Mutter bereits mehrere Jahre lang. Der Familie und der Patientin war bewusst, dass ihr Leben nicht mehr sehr lange dauern würde. Viele Therapien lagen hinter der Seniorin. Mit dem Mut und der Hoffnung auf ein wenig mehr Lebenszeit hatten sie alles gemeinsam durchgestanden. Doch mittlerweile war die Tochter psychisch sehr belastet, weil keine Gespräche zwischen den beiden mehr möglich waren. Luise S. rief im Büro des Hospizvereines an und bat um Unterstützung

So lernte ich die Patientin kennen. Die alte Frau wirkte zerbrechlich und ausgezehrt. Dennoch lächelte sie mich kurz an. Ich merkte, dass ihr die Worte fehlten für eine Begrüßung. Die Tochter erklärte dann etwas verschämt, dass die Mutter verwirrt sei und oft nicht mehr richtig reagieren könne. Sie selbst sah kaum munterer aus. Luise S. konnte nicht mehr schlafen, weil die Mutter sehr unruhig sei und oft um Hilfe rufe.

Luise S. erzählte mir aus dem Leben der Mutter, von Krieg, Vertreibung und mühsamem Neuanfang. Nun war sie für mich nicht mehr nur eine alte Frau – jetzt war sie Ehefrau und Mutter, die erst den Mann verloren hatte und dann die Tochter in den Kriegswirren großziehen musste.
Im Alter schließlich ein weiterer Schicksalsschlag. Vor drei Jahren wurde Brustkrebs diagnostiziert. Die linke Brust wurde abgenommen, Chemo-Therapien und Bestrahlungen folgten. Vor einem Jahr dann Metastasen in der Lunge, danach auch in den Beckenknochen.
Der Zustand war dann eine Zeit lang stabil. Angesichts der Aussichtslosigkeit der Lage verzichtete man auf weitere Behandlungen. Gemeinsam hielten Mutter und Tochter aus, sprachen miteinander, planten das weitere Leben.
Vor einigen Monaten dann bemerkte Luise S. Veränderungen. Die Mutter wurde orientierungslos, hatte keinen Tag-Nacht-Rhythmus mehr, wollte kaum noch essen. Bald fehlten ihr die Worte, um Alltägliches zu besprechen. Ihr Blick richtete sich zunehmend in die Ferne und die Tochter schien sie kaum noch wahrzunehmen.
In der Nacht dann ihre Hilferufe. Luise S. wusste sie nicht zuzuordnen. Schmerzen, meinte sie, könne die Mutter doch nicht haben. Der Hausarzt hatte ihr etwas verschrieben. Auf Fragen, wie es ihr denn eigentlich gehe, konnte sie nicht antworten.
Ich erklärte ihr die Möglichkeiten der Unterstützung durch unseren Verein. Luise S. wünschte sich danach eine Hospizbegleiterin – für Gespräche und zur Entlastung.
Doch ich konnte ihr noch etwas Entscheidendes vermitteln, nämlich den Kontakt zum SAPV-Team. Davon hatte sie noch nie gehört. SAPV, das musste ich Luise S. erst einmal erklären, steht für: Spezialisierte ambulante Palliativversorgung. Dieser schwierige Begriff füllt sich mit Leben, wenn man weiß, was dieses Team für Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und belastenden Symptomen tun kann. Palliativmediziner, speziell ausgebildete Pflegekräfte, bei Bedarf auch Seelsorger und Psychologen kommen in die häusliche Umgebung des Patienten. Auch in ein Pflegeheim oder ein stationäres Hospiz. Sie wenden sich den Menschen und ihren Nöten zu und helfen ganzheitlich.

„Ihr Blick richtete sich zunehmend in die Ferne und die Tochter schien sie kaum noch wahrzunehmen.“

Ganzheitlich – wieder so ein Begriff! Damit ist gemeint, dass durch spezielle Medikamente nicht nur Schmerzen oder Atemnot des Patienten gelindert, sondern alle Beteiligten miteinbezogen werden. Die Angehörigen stehen ebenso im Mittelpunkt wie der Erkrankte selbst.

Die Spezialisten erkennen dadurch die Probleme, die nicht immer offen angesprochen werden können. Das Team ist rund um die Uhr abrufbar, auch an Wochenenden oder Feiertagen. Voraussetzung ist die Zustimmung des Hausarztes, der die Verordnung dazu ausschreiben muss.
Luise S. war sehr erleichtert! Vor unserem Gespräch hatte sie zum Beispiel große Angst vor den Zeiten, in denen Hausärzte üblicherweise nicht arbeiten. Dann käme vielleicht ein Notarzt, der nicht Bescheid wissen könnte über die Krankheit.

„Die alte Frau konnte betreut und behütet diese Welt verlassen. Das war für Luise S. ein großer Trost.“

Und über die Wünsche der Mutter, die sie, als sie das noch konnte, in einer Patientenverfügung festgelegt hatte.
Am nächsten Tag stellte ich Luise S. einer Hospizbegleiterin vor. Gleich kamen sie miteinander ins Gespräch und Termine wurden vereinbart. Der Gedankenaustausch mit der Hospizbegleiterin half Luise S.. Und entlastete sie, weil die Hospizbegleiterin bei ihrer Mutter blieb, wenn Luise S. mal einkaufen oder schwimmen gehen wollte.
Es dauerte ein paar Tage, bis der Hausarzt die Verordnung ausgestellt und sich mit dem SAPV-Team des Coburger Klinikums in Verbindung gesetzt hatte. Eine Ärztin und eine Schwester kamen zeitnah zu Luise S. und ihrer Mutter. Sie führten ein langes Gespräch. Die Ärztin gab ihr eine spezielle Handy-Nummer, die sie bei Problemen nutzen konnten.

Ihrer Mutter ging es im Verlauf der folgenden Wochen immer schlechter. Sie wurde apathisch, wollte nicht mehr essen, kaum noch trinken. Die Hospizbegleiterin hatte den Eindruck, dass Schmerzen dabei eine entscheidende Rolle spielten. Deshalb kontaktierte sie mit Erlaubnis der Tochter das SAPV-Team. Die Ärztin besuchte die Familie und konnte durch eine Veränderung in der Schmerzmedikation so weit helfen, dass die Mutter sich entspannte und auch nachts besser schlief.
Obwohl es ihr schwerfiel, musste Luise S. den in der Patientenverfügung festgelegten Wunsch der Mutter respektieren, nicht künstlich ernährt zu werden. Auch darüber konnte sie mit dem Team ausführlich sprechen. Ärztin, Schwester und Hospizbegleiterin standen Mutter und Tochter zur Seite, als die letzten Lebensstunden der Patientin sich ankündigten. Die alte Frau konnte betreut und behütet diese Welt verlassen. Das war für Luise S. ein großer Trost.

Der Hospizverein Coburg e.V. und das SAPV-Team am Klinikum Coburg arbeiten Hand in Hand für die Menschen, die Hilfe brauchen. Es geht um die Haltung alten und kranken Menschen gegenüber. Die sollte geprägt sein von Respekt und Anerkennung der Lebensgeschichte jedes einzelnen Menschen.

Inge Panzer, Koordinatorin
im Hospizverein Coburg e.V.

Neu: Kunst im Hospizverein

6. März 2017, 17 Uhr
Eröffnung der Ausstellung
„Gesichter und Geschichten“

in den Räumen des Hospizvereins Coburg

„Das, was mich unwiderstehlich und immer wieder neu anzieht, sind die Gesichter der Menschen. Das Antlitz, das sie der Welt zeigen. Und das Wesen, das sich in ihnen ausdrückt“, sagt Irene Schuler. Sie lebt seit 2008 in Coburg. Als Lehrerin war es ihr wichtig, dem eine Sprache zu geben, was die Menschen in sich tragen. Die Ausdruckskraft der bildenden Kunst hat sie immer begleitet. Seit 2006 bekommt sie jedoch zunehmend Raum. „Das Zeichnen und Malen ist mir von Kindesbeinen an vertraut. Als Möglichkeit, die belebte und beseelte Welt zu begreifen und sinnlich nachzuzeichnen. Der Umgang mit Farben und Formen lässt mich immer wieder neu staunen“, erklärt die Künstlerin. Arbeiten von Irene Schuler waren schon in der Barockscheune Volkach, in der Geriatrie Coburg und im Landgericht Coburg zu sehen.

Die Ausstellung kann zu den Bürozeiten des Hospizvereins (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr) und nach Vereinbarung besichtigt werden.

Irene Schuler

Wieviel wiegt ein Sorgenstein?

Eine Ferienwoche für Kinder, die etwas auf dem Herzen haben

von Dagmar Glaubitz

Ein kühler Freitagvormittag im August. Eine Gruppe Kinder und Jugendliche spaziert die Coburger Bahnhofstraße entlang bis zur Brücke über die Itz. Lachend und scherzend und miteinander rangelnd tragen sie einen Korb mit Steinen.
Eine ältere Dame beobachtet aus einiger Entfernung, wie die Steine nun nacheinander von der Brücke aus in den Fluss geworfen werden. Immer wieder kommen auch neugierige Enten herbei. Sie vermuten Futter – und werden mit lauten Rufen vertrieben. Argwöhnisch schaut die alte Dame dem Treiben zu. Dann fragt sie, was die Steinewerferei soll.
„Sorgensteine! Das sind unsere Sorgensteine, die jetzt mit dem Fluss davonwandern können!", rufen die Kinder. Die alte Dame schaut sich einen Stein genauer an. Auf ihm steht: „Papa". Nun möchte sie aber wirklich alles erfahren, was es damit auf sich hat. Die erwachsenen Begleiterinnen der Gruppe erklären es ihr.

Vier Tage zuvor. Heute beginnt die Ferienwoche für Kinder und Jugendliche in besonderen Lebenssituationen. Koordinatorin Barbara Brüning-Wolter und die Hospizbegleiterinnen Gabi König und Dagmar Glaubitz treffen sich am Morgen in den Räumen des Hospizvereins. Daniela Staufer, eine Studentin und zum ersten Mal dabei, ist gespannt auf die Kinder. Das Tagesprogramm wird noch einmal durchgesprochen. Es werden Getränke bereitgestellt und ein Stuhlkreis aufgebaut. Dann kommen die jungen Gäste. Man beschnuppert sich erst einmal. Die Aufregung legt sich allmählich.
Nun fliegt ein Wollknäuel von einem zum anderen. Ein Spinnennetz aus Fäden entsteht. Jeder versucht, sich dabei alle Namen zu merken. Als das Frühstück gemeinsam zubereitet wird, ist das Eis längst gebrochen.
Spielerisch untersuchen die Kinder und Jugendlichen nun eine Woche lang, wie sie mit belastenden Situationen in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule umgehen können.
Die Sorgensteine spielen dabei eine zentrale Rolle. Ganz normale Steine werden zu Sorgensteinen, wenn die Kinder sie beschriften. „Angst", „Mobbing", „Panik" oder „Tod" stehen dann zum Beispiel darauf.
Wieviel wiegt eigentlich so ein Sorgenstein? Die alte Waage gibt Auskunft. Das Kind, welches den Stein beschriftet hat, erklärt dessen Bedeutung. Dann legt es bunte Glassteine in die Waagschale – für die Ratschläge, die es bekommt, um die Sorgen loszuwerden. Meist braucht es viele, um so einen schweren Sorgenstein aufzuwiegen. Es ist ganz still im Raum. Alle überlegen, was in dieser Situation wirklich helfen kann. Manche Tipps werden auch abgelehnt. Die Kinder begreifen: Es braucht viel Hilfe, Mut und Kraft, um eine schwere Situation wie den Verlust eines nahen Angehörigen zu überstehen. Wenn die Waage im Gleichgewicht pendelt und das Kind mit einem guten Gefühl den Sorgenstein wieder an sich nimmt, dann ist bei allen im Kreis Erleichterung und Aufatmen spürbar.

Immer wieder werden in den kommenden fünf Tagen die Steine in die Hand genommen. Am letzten Tag wählt jedes Kind einen besonders wichtigen Stein. Und fragt sich: „Wie geht es mir jetzt? Hat mich das in dieser Woche Besprochene weiter gebracht? Kann der Stein und die darauf geschriebene Sorge dem Fluss übergeben werden?"

Am Ende der Woche steht die Gruppe also auf der Brücke. Manche Steine landen im Fluss: mit Schwung geworfen, zaghaft losgelassen oder mit einem stillen und geheimen Wunsch im Wasser versenkt. Andere bleiben in der Jackentasche. Die Enten schnattern.
Nachdem die alte Dame nun erfahren hat, was es mit den Sorgensteinen auf sich hat, wird sie ganz nachdenklich. Sie weiß jetzt, dass sich hinter dem „Papa"- Stein die große Sorge um den schwer erkrankten Vater verbirgt. „Solche Steine hätte ich auch schon oft gebraucht im Leben!", sagt sie schließlich.

Die Kunstwerke der Kinder werden den Eltern präsentiert.

Fotos Seite 18 und 20 von Gabi König

Am Anfang dreht sich eine Spirale aus Sorgensteinen.

Gedanken zum Thema
von Dagmar Glaubitz

Wenn am Ende einer Ferienwoche die Eltern die tollen, kreativen und künstlerischen Werke ihrer Kinder bewundern, liegt eine besondere Zeit hinter uns. Mit Kindern, die sich eben erst kennen gelernt haben. Die schnell fühlen, dass sie etwas verbindet, nämlich große Sorgen oder die Trauer um einen wichtigen Menschen. Mit Jungen und Mädchen, die lachend und scherzend gemeinsam ein Frühstück zubereiten. Mit neuen Freunden, die Telefonnummern austauschen, Besuche planen und auf ihren Handys Fotos anschauen. Und die sich immer wieder tröstend in die Arme nehmen, wenn der Kummer um den kranken Papa kommt. Oder die Angst darüber, wie es nach den Ferien in der Schule weiter gehen soll.

All die Ängste und Bedenken konnten im geschützten Rahmen besprochen werden.
Wenn sich nach einer Umarmung dann alle voneinander verabschiedet haben und all die bunten Kunstwerke stolz in die Taschen gepackt worden sind, wird es kurz still im Hospizverein. Wir Betreuerinnen setzen uns noch einmal zusammen und lassen die vergangene Woche Revue passieren. Haben wir unser Ziel erreicht und konnten den Kindern und Jugendlichen etwas mitgeben für schwierige Lebensphasen? Sicherlich.
Immer häufiger kommen Kinder, die von Kinderärzten, Schulpsychologen oder Beratungsstellen an den Hospizverein verwiesen werden.
Mit diesen Worten wurden wir kürzlich von einem Mädchen ihrer Freundin empfohlen, die gerade einen Menschen verloren hatte: „Da findest du Leute, die dir zuhören. Und das hilft!“

Dagmar Glaubitz
Hospizbegleiterin

Gemeinsam stark bleiben

Schwierige Situationen kennt jeder: Schulstress, Ärger mit Freunden oder Angst und Trauer, weil jemand sehr krank wurde oder gestorben ist. Gemeinsam erforschen wir mit viel Freude und kreativem Einsatz diese Situationen.
Das Ferienprogramm findet in den Räumen des Hospizvereins Coburg in der Bahnhofstraße 36 statt und kann von Kindern im Alter von 8 bis 13 Jahren besucht werden.

Termin in den Osterferien:
10. bis 13. April 2017
8.30 bis 12 Uhr

Anmeldeschluss 24. März 2017
Teilnahmegebühr 15,- Euro

Termin in den Sommerferien:
31. Juli bis 4. August 2017
8.30 bis 12 Uhr

Anmeldeschluss 14. Juli 2017
Teilnahmegebühr 20,- Euro

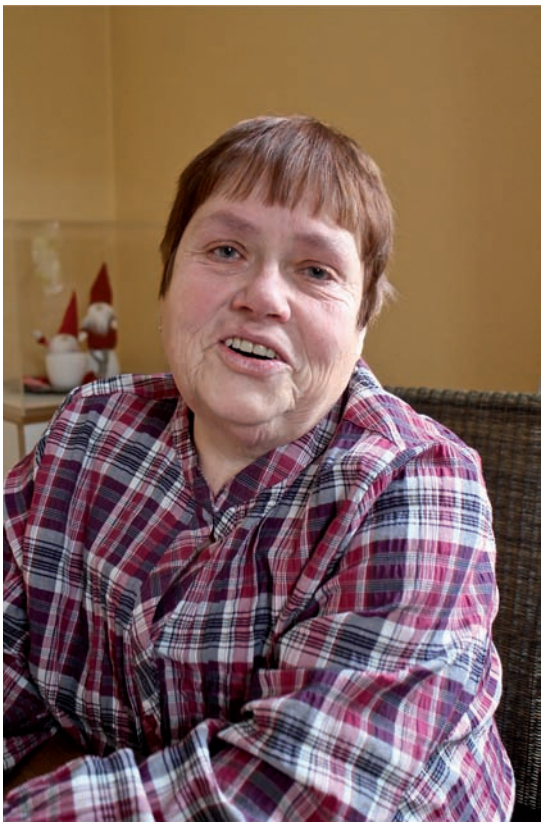
Anmeldung:

hospizverein coburg

Barbara Brüning-Wolter
Hospizverein Coburg e.V.
09561- 790533
mail@hospizverein-coburg.de

Menschen im Hospizverein – Teil 1

Zum Auftakt einer neuen Serie stellen wir vor:
Die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen Regina Freyer und Inge Pörner und die hauptamtliche Koordinatorin Barbara Brüning-Wolter
von Cornelia Stegner



Regina Freyer, ehrenamtliche Hospizbegleiterin, wohnt in Neustadt b. Coburg

Eigentlich sollte sie ja Verkäuferin werden. „Aber des war nix für mich!“, schüttelt Regina Freyer den Kopf. Dass sie den Menschen nichts verkaufen, sondern ihnen helfen und für sie da sein wollte, wusste sie gleich nach der Lehrzeit. Die 59-Jährige lebt in Neustadt bei Coburg. Hier war sie als Gemeindeschwester unterwegs, bevor sie ins AWO-Pflegeheim nach Rödental wechselte. Die ihr anvertrauten Menschen beschäftigten sie Tag und Nacht. Abschalten und auf sich selbst achten ist etwas, was Regina Freyer eher schwer fällt. Als sie die Arbeit im Pflegeheim aus gesundheitlichen Gründen aufgeben muss, sucht sie nach Alternativen. „Im Jahr 2011 habe ich dann einen Vortrag über die Arbeit des Hospizvereines gehört“, erinnert sie sich. Sie lässt sich anstecken von der Idee.

Durch die Ausbildung zur Hospizbegleiterin habe sie viel gelernt. Nicht nur, was den Umgang mit Sterbenden und deren Angehörigen betrifft. „Auch über mich und mein Leben“, erinnert sich Regina Freyer, die früh ihren Mann verloren hatte und lange die eigenen Eltern pflegte. Ein Gespür für die Bedürfnisse von Alten, Kranken oder Sterbenden ist etwas, was sie mitbringt, einfach so. Nie werde sie ihre erste Sterbebegleitung vergessen, sagt sie. Noch in der Ausbildung zur Hospizbegleiterin lernt sie auf der Palliativstation einen sterbenden Mann und dessen Familie kennen. „Ich habe gemerkt, dass er aus Sorge um seine Frau nicht loslassen und nicht sterben konnte“, erinnert sie sich. Sie schlug der Frau vor, ihrem Mann zu versichern, dass wirklich alles geregelt sei und er unbesorgt gehen könne. „Nachdem die Frau dies an seinem Bett ausgesprochen hatte, konnte er dann friedlich gehen“, so die Hospizbegleiterin.
Wenn Regina Freyer gerufen wird, fährt sie auch nachts ins Krankenhaus oder ins Pflegeheim zu Alten, Kranken und Sterbenden. „Ich kann nicht anders, das ist meine Berufung“, sagt sie. Nur manchmal, da muss sie in die Natur: „Dann laufe ich im Wald. Und wenn es mir mal schlecht geht, dann laufe ich besonders schnell.“ Mittendrin hält sie aber auch mal inne und horcht auf den Gesang der Vögel. „Und dann gehts wieder“, sagt sie.

„Ich kann nicht anders, das ist meine Berufung.“

Barbara Brüning-Wolter, Dipl.-Sozialpädagogin und hauptamtliche Koordinatorin im Hospizverein, wohnt in Coburg

Wie sie aus Remscheid nach Coburg gekommen ist? „Eigentlich nur des Studiums wegen", lacht Barbara Brüning-Wolter. Die zentrale Studienplatzvergabestelle hatte ihr 1984 den Weg nach Oberfranken gewiesen. Doch dann lernt sie hier ihren Mann kennen, gründet eine Familie – und bleibt. „Damals war ja noch die Zonengrenze nebenan, das war für mich ganz schön schräg", erinnert sie sich. Nach dem Studium im Fachbereich Sozialwesen arbeitet sie in der Jugendbildung der Volkshochschule. Nach einer beruflichen Pause, in der sie für ihre beiden Kinder da ist, sieht sie eine Stellenanzeige. Im Jahr 2008 suchte der Hospizverein nach einer Mitarbeiterin in der Verwaltung. „Am Anfang war mir gar nicht so klar, auf was ich mich da einlasse", erzählt Barbara Brüning-Wolter, die damals schnell festellen musste, dass man um das Thema Sterben im Hospizverein nicht herum kommt. „Aber das machte mir keine Angst. Ich konnte da gut reinwachsen", sagt sie. Mittlerweile koordiniert sie mit großer Leidenschaft die Arbeit im Hospizverein. Die Begegnungen mit den Menschen, seien es Hilfesuchende, Sterbende, Angehörige oder Hospizbegleiter, sind für sie steter Antrieb und Motivation. „Da entwickeln sich ja Freundschaften. Auch wenn es manchmal Freundschaften auf Zeit sind, weil Menschen eben auch gehen müssen", sagt sie. Die 50-Jährige geht mit jugendlichem Schwung und viel Humor ihren Aufgaben nach. Die warten

„Da entwickeln sich Freundschaften. Auch wenn es manchmal Freundschaften auf Zeit sind."

nicht nur im Hospizverein, sondern auch in der Familie mit einer zwanzigjährigen Tochter und einem vierzehnjährigen Sohn. Einen kreativen Ausgleich findet die Sozialpädagogin im Kunsthandwerk. Und so bevölkern einige ihrer Figuren aus Ton auch die Räume in der Bahnhofstrasse. „Ich versuche, mir im Alltag auch dafür die Zeit zu nehmen", sagt sie. Was ihr besonders wichtig ist in der Hospizarbeit? „Wir gehen als Menschen zu den Menschen", betont Barbara Brüning-Wolter. Was das heißt? „Wenn unsere Hospizbegleiter kommen, mit den Menschen lachen und weinen, dürfen die Sterbenden in einem meist fremdbestimmten Alltag für eine bestimmte Zeit wieder selbstbestimmt sein".

Inge Pörner, ehrenamtliche Hospizbegleiterin, Gemeinde Ahorn

„Ich mag alte Menschen, einfach so!“ Für Inge Pörner ist der Umgang mit Senioren etwas völlig Selbstverständliches. Schon von Kindheit an. Die 69-Jährige aus Ahorn entscheidet sich deshalb für eine Ausbildung in der Altenpflege. Da ist sie schon 45, aber die Kinder sind nun groß, haben das Abitur in der Tasche und in ihrer Heimatgemeinde wird zufällig gerade ein Alten- und Pflegeheim gebaut. Dort arbeitet Inge Pörner etliche Jahre und übernimmt anschließend einen ehrenamtlichen Besuchsdienst in diesem Heim. Irgendwann liest sie einen Zeitungsartikel über den Hospizverein in Coburg. Und weiß plötzlich: „Das ist es!“. Seit ihrer Ausbildung zur Hospizbegleiterin im Jahr 2002 ist sie nun im Ehrenamt dabei und hat nach ihrem Berufsleben eine neue, erfüllende Lebensaufgabe für sich gefunden. Neben ihrer Freizeitleidenschaft, dem Töpfern. Ob das nicht auch manchmal sehr anstrengend ist? „Nur im Positiven, nicht im Negativen!“, antwortet Inge Pörner, ohne lange überlegen zu müssen. Auch wenn eine Sterbebegleitung bedeutet, mal in den Nachtstunden unterwegs zu sein. „Das ist ein Geben und ein Nehmen“, so Inge Pörner, „und mir geben die Menschen sehr viel zurück“. Die „Freundschaften auf Zeit“ haben für die Hospizbegleiterin schon viele besondere Momente bereit gehalten. „Es ist noch gar nicht so lange her, da saß ich bei einer alten Frau am Sterbebett. Sie war so unruhig, schien sich nicht wohl zu fühlen, konnte sich aber nicht artikulieren. Da habe ich ihr vorgeschlagen, gemeinsam das Vaterunser zu beten. Und die Frau, die übrigens nie besonders religiös war, hat sofort ihre Hände unter der Decke hervorgenommen, sie gefaltet und wir haben eben gebetet. Sie schien auf meinen Vorschlag fast gewartet zu haben“, erinnert sich Inge Pörner an einen ganz besonderen persönlichen Moment. „Der Sohn hat mir nach dem Tod seiner Mutter dann so einen schönen Brief geschrieben und sich bedankt!“, sagt sie. Und von solchen Momenten gebe es sehr viele!

Cornelia Stegner
Journalistin

Frühjahrsputz mit Roter Bete

Nach jedem Winter das Gleiche! Die Hose kneift, wir fühlen uns müde und abgespannt.
Was wir dagegen tun können, erklärt Ernährungsberaterin Anna Burkon im Interview.

Die Ernährungsberaterin Anna Burkon lebt mit ihrem Mann und zwei kleinen Töchtern in Coburg. Ihr geht es nicht nur darum, was der Mensch zu sich nimmt. Sie fragt auch nach dem Wie, dem Wann und dem Warum. Ihr geht es um eine ganzheitliche Betrachtungsweise.

Frau Burkon, was haben Sie heute morgen gefrühstückt?
Ich habe eine große Tasse grünen Tee getrunken. Nach diesen vielen Schlemmertagen im Winter ist mir meistens nicht nach einem üppigen Frühstück. Oft starte ich mit einer großen Tasse Tee in den Tag und esse dann am Vormittag Obst oder trinke einen Smoothie. An Tagen mit mehr Zeit am Morgen bereite ich mir gerne ein warmes Frühstücksmüsli oder Porridge zu.

Viele Menschen klagen nach dem Winter über zu viele Pfunde. Warum ist das mit der Disziplin eigentlich so schwer?
Genuss ist uns enorm wichtig. Schon die Muttermilch hat süß geschmeckt. Genau diese Süße lässt unbewusste Erinnerungen wach werden und uns angenehm wohl fühlen. Bestimmte Essmuster haben auch immer etwas mit Belohnung und Es-sich-gut-gehen-lassen zu tun. Wer den Unterschied zwischen Appetit und Hunger lernt und seine Essmuster durchschaut, benötigt keine Diäten.

Warum scheitern so viele Diäten?
Meiner Meinung nach nimmt man sich einfach zu viel vor. Die gängigen Diäten sind immer Konzepte für so viele Menschen wie möglich. Die breite Masse - das sind wir aber nicht. Was dem einen gut tut und hilft, muss für den anderen nicht das Richtige sein. Viel wichtiger ist es, individuell herauszufinden, was passt. Kleine Schritte und Vorsätze sind viel leichter umsetz- und einhaltbar. Alles andere ist eine Diät, die nur kurz durchgeführt wird. Und anschließend wartet der Jo-Jo-Effekt.

Ist es für ältere Menschen schwieriger, sich richtig zu ernähren?
Nein, das glaube ich nicht. Es lohnt sich wirklich, in jedem Alter etwas für seinen Körper zu tun und möglichst viele gute Sachen zu sich zu nehmen. Meiner Ansicht nach müssten ältere Menschen eigentlich mehr Zeit und Ruhe haben, sich gesundes Essen zuzubereiten. Sie werden nicht durch Job oder Familie beeinflusst. Ein Problem sehe ich aber darin, dass ältere Menschen oft alleinstehend sind und dann nicht mehr so viel frisches Essen für sich alleine zubereiten wollen. Außerdem sind Senioren oft schon viele Jahre an eine bestimmte Ernährungsweise gewohnt. Junge Menschen tun sich mit einer Umstellung da leichter. Ist man für das Thema jedoch offen, kann man auch im Alter mit ganz kleinen Veränderungen viel Wohlbefinden erreichen.

Was können wir tatsächlich über unsere Ernährung beeinflussen?
Es gibt einen schönen Spruch: Gesunde Ernährung ist nicht alles. Aber ohne gesunde Ernährung ist alles nichts. Damit möchte ich sagen, dass jede Art von Behandlung oder Therapie besser anschlägt und man weniger Medikamente benötigt, wenn der Mensch sich seiner Erkrankung entsprechend ernährt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen, ADHS, Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Multiple Sklerose bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen lassen sich sehr stark über die Ernährung beeinflussen.

Wie können wir das Frühjahr nutzen, um fitter und gesünder zu werden?
Ich bin ein großer Fan vom Basenfasten und biete gerade im Frühjahr immer begleitete Basenfastenwochen an. Beim Basenfasten fastet man nicht komplett, sondern verzichtet eine Woche lang auf säuernde Lebensmittel wie Kaffee, Getreide, Zucker und tierische Produkte. Eine Woche lang mit vielen leckeren Rezepten aus Kartoffeln und anderen Gemüsesorten, Obst, Nüssen und Trockenfrüchten zu leben ist für mich der optimale Frühjahrsputz! Unser Körper hat mit Schlemmen und zu vielem Essen viel mehr Probleme als mit dem Fasten.

Ihr Lieblingsrezept im Frühjahr?
Lauwarmer Rote Bete Salat! Ich liebe diesen Salat als Mittagsessen, richte Ihn aber auch gerne auf einem Bett aus Feldsalat und Radicchio an. Die Zutaten sind:

1 kleine rote Zwiebel
2 bis 3 Knollen Rote Bete
Schafskäse
1 Hand voll Walnüsse
Agavendicksaft
Olivenöl
Apfelessig oder Zitronensaft
Pfeffer und Salz

Die Rote Bete rund 40 Minuten im geschlossen Topf mit etwas Wasser und Salz weich kochen und anschließend schälen oder schon gekocht im Vakuum-Beutel kaufen.
Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in etwas Olivenöl leicht anbraten. In der Zeit die Rote Bete in grobe Würfel schneiden und gleich mit zu den Zwiebeln geben. Alles ein paar Minuten leicht anschwitzen. Anschließend mit Olivenöl, Apfelessig, Agavendicksaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Walnüsse grob hacken und ein paar Schafskäsewürfel schneiden.
Das Ganze nun auf einem Teller anrichten, Walnüsse und Schafskäse darüber geben. Fertig!

Das Interview führte Cornelia Stegner

4. Oktober 2017 – 17.30 Uhr
Vortrag: Geheimnis Verdauung

mit Anna Burkon, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und Fachberaterin für Darmgesundheit, Neurodermitistrainerin

Offenes Hospiz-Café 15.30 -19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

Neue Bücher

Zufriedenheit ist mehr als Glück

Ich wünsche Ihnen eine glückliche Zeit! Besser sollte ich eine zufriedene Zeit wünschen, denn nachhaltiges Glück heißt Zufriedenheit. In diesem Buch erfährt die Zufriedenheit eine umfassende Aufwertung. Denn was so mittelmäßig klingt, ist ein hohes und lohnendes Ziel. Zufriedenheit ist das Ergebnis von Denkprozessen. Das ist ein Vorteil, denn ich kann diese Prozesse beeinflussen. Es gilt, Ansprüche und Ziele in der jeweiligen Lebenssituation zu erhöhen oder eben herunterzufahren. Das Machbare vom Nichtmachbaren zu unterscheiden. Dass dies gelingen kann, zeigen die interessanten Fallgeschichten in Christina Berndts Buch.

Christina Berndt, Zufriedenheit, erschienen bei dtv
ISBN: 978-3-423-26112-8; 14,99 Euro

Die Kunst, sich selbst ein Freund zu sein

In Zeiten, die belastend und stressig für mich sind, neige ich dazu, mich zu überfordern und eigene Hilferufe zu ignorieren.
Dabei wäre es gerade in diesen Zeiten wichtig, sich selbst in Schutz zu nehmen. Selbstachtung ist das Thema des neuen Buches von Melanie Wolfers, die ich als Autorin sehr schätze.
Die Einsicht, dass meine Grenzen der Gesundheit oder des Charakters nicht dazu da sind, dass ich sie überwinde, ist der Anfang.
Ich sollte sie eher als Umfriedung sehen, die einen Lebensraum markieren, in dem ich in Frieden leben kann. So lerne ich, das zu akzeptieren, was mich ausmacht und übe einen freundschaftlichen Umgang mit mir selbst.

Melanie Wolfers, Freunde fürs Leben, erschienen bei adeo, ISBN: 978-3863341138; 16,99 Euro

Buchtipps von:
Karla Hahnemann, Buchhändlerin

Seit 14 Jahren ist Karla Hahnemann die Expertin für die Themen Spiritualität, Philosophie und Familie in der Coburger Buchhandlung Riemann

Veranstaltungen

1. März 2017 – 17.30 Uhr
Veronica, der Lenz ist da

mit Jockel Müller

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

6. März 2017 – 17 Uhr
Ausstellungseröffnung
Gesichter und Geschichten
Malerei von Irene Schuler, Coburg

Die Ausstellung in den Räumen des Hospizvereins Coburg ist bis 31. Mai 2017 zu den Bürozeiten (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr) zu besichtigen.

Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

9. März 2017 – 18 Uhr
Wenn das Wünschen helfen wird

Eine Informationsstunde für Wünsche-Wisser und Wünsche-Erfüller mit dem Jazz-Quartett um Martin Kleiner

CoJe Stadtjugendring Coburg
Rosenauer Straße 45, Coburg

24. März 2017 – 18 Uhr
Gedenkgottesdienst des Hospizvereins Coburg. e.V.

Eingeladen sind alle, die an eine/n Verstorbene/n denken möchten.

Gemeindezentrum elia & co
Max-Böhme-Ring 26, Coburg

5. April 2017 – 17.30 Uhr
Vortrag: Gebärdensprache

mit Sarah Wystup, Gebärdensprachdolmetscherin

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

3. Mai 2017 – 17.30 Uhr
Vortrag: Übungen für die mentale Fitness

mit Steffi Kowol, Gesundheitswissenschaftlerin

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

hospizverein coburg

7. Juni 2017 – 17.30 Uhr
Vortrag: Johanniskraut-Körperöl

mit Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

5. Juli 2017 – 17.30 Uhr
Vortrag: Wasser; Flüssigkeit im Alter

mit Erich von Derschatta, Heilpraktiker

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

2. August 2017 – 17.30 Uhrr
Vortrag: Kräuter für die Hausapotheke

mit Stefanie Kleinert, Naturheilpraxis

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

4. Oktober 2017 – 17.30 Uhr
Vortrag: Geheimnis Verdauung

mit Anna Burkon, Ernährungsberaterin

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstr. 36, Coburg

Mitten im Leben.
Den Menschen ganz nah.

www.hospizverein-coburg.de

Impressum

hospizverein coburg

Kontakt
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36
96450 Coburg
Tel. 09561 790533
mail@hospizverein-coburg.de
www.hospizverein-coburg.de

Spenden
Alle Hospizbegleiter und der gesamte Vorstand arbeiten ehrenamtlich und für alle Hilfesuchenden kostenlos. Unsere Arbeit ist ohne finanzielle Unterstützung nicht möglich. Der Verein ist gemeinnützig und finanziert sich überwiegend aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Diese Spenden helfen Hospizbegleitern, die Lebensqualität der Sterbenden und ihrer Familien zu erhalten. Sie sorgen dafür, dass niemand einsam und alleine sterben muss und unterstützen Hinterbliebene in Zeiten der Trauer.

Spendenkonto
Hospizverein Coburg e.V.

Sparkasse Coburg-Lichtenfels
IBAN: DE86 7835 0000 0000 7616 19
BIC: BYLADEM1COB

VR-Bank Coburg e-G.
IBAN: DE89 7836 0000 0003 9162 43
BIC: GENODEF1COS

Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36
96450 Coburg
Tel. 09561 790533
mail@hospizverein-coburg.de
Amtsgericht Coburg VR 749

Redaktion
Cornelia Stegner, Büro für Kommunikation

Gestaltung
Florian Bangert Gestaltung

Bildnachweis
Hospizverein Coburg e.V., Pixabay,
Cornelia Stegner Büro für Kommunikation,
Anna Burkon, Irene Schuler

Druck
DCT GmbH

Alle Urheberrechte dieser Publikation oder Teilen davon sind vorbehalten.
Jede Verwendung oder Verwertung bedarf der Zustimmung des Hospizvereines Coburg e.V..
Der Inhalt dieses Heftes wurde sorgfältig geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen, Redaktion und Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit der Inhalte.